



# Policy Ånge IK

## ÅNGE ISHOCKEYKLUBB

har som

övergripande målsättning och riktlinje för ungdomsverksamheten att:

- TRÄNA:** Med utbildade ledare stegvis öka våra spelares kvaliteter genom en väl mognadsanpassad träning, där vårt representationslag är slutmålet. Ledarna i Ånge IK är utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege och följer SIF:s utbildningspärmar.
- TÄVLA:** Spela utbytesmatcher, delta i serie- och DM-spel. Spela passande Cup-turneringar där resor och övernattningar tillsammans med duktiga motståndare blir en extra stimulans för träningen.
- HA ROLIGT:** Ge våra spelare, ledare och föräldrar möjlighet att ha roligt under träning och tävling.
- BLI DUKTIG:** Ge alla en god grund för att utvecklas som ishockeyspelare.
- BLI FÖREBILD:** Fostra våra barn och ungdomar till att bli goda förebilder både på och utanför arenan samt även i skolan och tillsammans kämpa mot bruket av alkohol, tobak och droger.
- RESA:** Lära våra barn och ungdomar spela, träna och leva tillsammans på andra orter genom cupdeltagande, där ett gott uppträdande är vägledande.
- SAMARBETA:** Med andra ishockeyföreningar i vårt närområde, skapa möjligheter och klimat för ett gemensamt slutmål inom vår Barn/Ungdomshockey. Med föreningar inom andra sporter, där vi respekterar varandras säsonger och där vi möjliggör för våra barn och ungdomar att under säsongen kunna utöva annan idrott.
- SOCIALT:** Lära barnen och ungdomarna att uppträda hänsynsfullt på och utanför planen, även om det inte gynnar laget.

## **ÅLDERSNIVÅ - MOGNADSNIVÅ**

Något av barnen kan vara på en annan mognadsnivå, än vad som gäller för den åldersgruppen.

Anser tränaren det vara lämpligt för barnet att få träna i en annan grupp, så diskuterar tränaren med, i första hand, tränaransvarig. Anses det vara aktuellt med ett gruppbyte så diskuterar tränare och tränaransvarig med förälder för en åtgärd.

## **SERIEMATCHER, VÄNSKAPSMATCHER, CUPMATCHER**

U7, U8, U9, U10, U11, U12

Alla spelar lika. Den som stått över spelar nästa match.

U13, U14, U15, U16

Matchning sköts av ansvarig tränare. Spelare som stått över spelar nästa match. Förändring av laget får ske max halva sista perioden

## **ÖVERNATTNING - CUPER**

Är aktuellt för U13-U16.

I U11-U12 tas diskussion inom gruppen med föräldrar.

## **SKRIDSKOSKOLAN**

Alla som vill lära sig åka skridskor får delta.

Antalet träningar är 10 – 12 st per säsong

Här leker vi oss fram, övervägande utan klubba och puck (boll).

# Barn 7-8 år

## UTVECKLING (+2 ÅR)

### MOTORISKT

- VISS FUMLIGHET
- "FARTPROBLEM"

### SOCIALT/PSYKISKT

- ENERGISKA (kan ej stå stilla)
- ÅRLIGA UTTRYCK

## KUNSKAPSNIVÅER

- PROVA PÅ SKRIDSKOÅKNING OCH SPELET ISHOCKEY
- ÖVA-NÖTA-MISSLYCKAS FÖR ATT UTVECKLAS
- SPEL PÅ TVÄREN I SMÅLAG
- ENKLA REGLER
- TRE KRONOR HOCKEYSKOLA
- UPPMUNTRA SKRIDSKOÅKNING PÅ KVARTERSIS/FRI ÅKNING

OBS! SE TILL ATT ISHOCKEYN KOMPLETTERAS MED ANDRA AKTIVITETER.

ÅLDERSANPASSADE ISHOCKEYKLUBBOR

## KUNSKAPSNIVÅER - TRÄNINGSMOMENT

### GRUNDINNEHÅLL

-SKRIDSKOÅKNING FRAMÅT

-LEKAR

-SPEL PÅ TVÄREN

-SLINGOR

### U7

### SPECIALINNEHÅLL

-START, GLIDA, GLIDSVÄNG, STOPP

-UTAN/MED KLUBBA, MED KLUBBA OCH PUCK

-SMÅLAGSSPEL, TRE KRONOR HOCKEYSKOLA

-UTAN/MED PUCK

### U8

-SKRIDSKOÅKNING FRAMÅT/BAKÅT

-LEKAR

-SPEL

-PUCKFÖRING, PASSNING

-START, GLIDA, GLIDSVÄNG, STOPP

-STAFETTER

-SMÅLAGSSPEL, TRE KRONOR HOCKEYSKOLA

-STILLASTÅENDE, SLINGOR

### TRÄNING

1-2 GÅNGER/VECKA

### MATCHER

SPEL PÅ MAXI PLAN, INGET SERIESPEL,  
MAX 1 CUP UTAN ÖVERNATTNING

# Barn 9-10 år

## UTVECKLING (+2 ÅR)

### MOTORISKT

- VARIERANDE KROPPSRÖRELSER
- OKONTROLLERADE HASTIGHETER

### SOCIALT/PSYKISKT

- JOBBAR PÅ EGEN HAND
- TAR LÄTT PÅ MISSLYCKANDE

## KUNSKAPSNIVÅER

- LEKBETONAD TRÄNING
- HUVUDINRIKTNING – SKRIDSKOÅKNING, PUCKFÖRING, PASSNINGAR
- SPEL PÅ TVÄREN I SMÅLAG
- UTBILDNINGEN VIKTIGAST - ALLA SKA SPELA
- GENOMGÅNG AV SPELARNAS PLACERING I FEMMAN
- SPELARNAS TRÄNAR PÅ OLIKA PLATSER I LAGET
- UPPMUNTRA SKRIDSKOÅKNING PÅ KVARTERSIS/FRI ÅKNING
- TEKNIKPREMIÄR
- VÄNSKAPSSERIE UTAN UTVISNINGAR

OBS! SE TILL ATT ISHOCKEYN KOMPLETTERAS MED ANDRA AKTIVITETER.

ÅLDERSANPASSADE ISHOCKEYKLUBBOR

## KUNSKAPSNIVÅER - TRÄNINGSMOMENT

### GRUNDINNEHÅLL

- SKRIDSKOTEKNIK
- PASSNINGAR
- PUCKFÖRING
- VISSELDISCIPLIN
- UPPTRÄDANDE
- HYGIEN
- SMÅSPEL
- SPEL PÅ HELA BANAN
- SPEL MED REGLER
- ÅKNING I SLINGOR

### SPECIALINNEHÅLL

- FRAMLÄNGES-ÖVERSTEG
- BAKLÄNGES-ÖVERSTEG
- STILLASTÅENDE OCH I RÖRELSE
- STILLASTÅENDE OCH I RÖRELSE
- MED OCH UTAN PUCK

### TRÄNING

2-3 GÅNGER/VECKA

### MATCHER

VÄNSKAPSMATCHER, MAX 1 CUP

# Barn 11-12 år

## UTVECKLING (+-2 ÅR)

### MOTORISKT

- KOORDINATION (ÖGA-HAND-FOT) GOD UTVECKLING
- ”TEKNISKA PERIODEN”
- ÄLSKAR ATT TRÄNA/NÖTA

### SOCIALT/PSYKISKT

- FIN LAGKÄNSLA
- SAMARBETE, KÄNSLA FÖR REGLER
- STÖTTAR VARANDRA
- TAR MISSLYCKANDEN HÅRT

### KUNSKAPSNIVÅER

- BYGGER VIDARE PÅ DE TEKNISKA FÄRDIGHETERNA: SKRIDSKOÅKNING, PUCKFÖRING, PASSNINGAR OCH SKOTT
- INDIVIDUELL UTBILDNING BEAKTAS
- ENKEL ORGANISATION FEMMAN
- UTBILDNINGEN VIKTIGAST - ALLA SKA SPELA
- GENOMGÅNG AV SPELARNAS ARBETSOMRÅDEN PÅ BANAN, 5 MOT 0
- SMÅLAGSSPEL OCH SPEL ÖVER HELA BANAN
- ALLA SPELAR LIKA
- TEKNIKMÄRKESTAGNING (BRONS)
- BEGYNNANDE RÖRLIGHETS- OCH SMIDIGHETSTRÄNING
- SPECIELL MÅLVAKTSTRÄNING

OBS! SE TILL ATT ISHOCKEYN KOMPLETTERAS MED ANDRA AKTIVITETER.

ÅLDERSANPASSADE ISHOCKEYKLUBBOR

### KUNSKAPSNIVÅER - TRÄNINGSMOMENT

#### GRUNDINNEHÅLL

- SKRIDSKOTEKNIK
- PASSNINGAR, SKOTT, PUCKFÖRING
- TVÅ MÅL - INITIATIV
- SPELMOMENT (1-1, 2-1) SPELFÖRSTÅELSE
- SKRIDSKOTEKNIK
- DRIBBLA (1 MOT 1)
- SPEL I ALLA FORMER
- FREKVENS

#### SPECIALINNEHÅLL

- ARBETSOMRÅDEN ÖVER HELA BANAN
- UNDER RÖRELSE PASSNINGSÖVNINGAR MED MOTSTÅND
- MÅLVAKTSÖVNINGAR  
RETURER
- FRAMÅT OCH BAKÅT
- SPELAR PÅ ALLA PLATSER, NÄRKAMPSSPEL  
INTILL SARGEN

#### TRÄNING

2-3 GÅNGER/VECKA

#### MATCHER

VÄNSKAPSMATCHER, SERIE, MAX 2 CUPER

# Barn 13-14 år

## UTVECKLING (+2 ÅR)

### MOTORISKT

- KROPPEN GENOMGÅR STORA FÖRÄNDRINGAR OCH EN HASTIG UTVECKLING
- VISS TILLBAKAGÅNG KOORDINATIVT
- SNABB UTVECKLING AV MUSKELSTYRKA
- VISS FÖRSÄMRING I PASSNINGSPRECISION
- VISS FÖRSÄMRING I RÖRLIGHET

### SOCIALT/PSYKISKT

- STORA PSYKISKA FÖRÄNDRINGAR
- STRÄVAR EFTER SJÄLVSTÄNDIGHET
- HAR FÖRMÅGA ATT I STÖRRE UTSTRECKNING ÄN TIDIGARE LÄRA IN MUNTligt
- MERA MOTTAGLIGA FÖR TEORETISKA RESONEMANG
- TILLVÄXTTEMPOT FÖR DET OPERATIVA TÄNKANDET ÄR STÖRST, INTELLEKTET FÄRDIGUTVECKLAS

## KUNSKAPSNIVÅER

- HÖGRE SVÅRIGHETSGRAD PÅ TEKNIKTRÄNINGEN
- MYCKET SPEL I OLIKA FORMER: 1 MOT 1, 2 MOT 1, 1 MOT 2
- TAKTIKEN UTVECKLAS, T EX GÖRA SIG SPELBAR, MARKERA
- GRUNDERNA I FÖRSVAR- OCH ANFALLSSPEL
- INDIVIDUELLA FÄRDIGHETER ÄR VIKTIGARE ÄN LAGETS RESULTAT
- VISS SPECIALISERING PÅ SPELARPOSITION I LAGET
- TEKNIKMÄRKESTAGNING (SILVER)
- SPECIELL MÅLVAKTSTRÄNING

OBS! SE TILL ATT ISHOCKEYN KOMPLETTERAS MED ANDRA AKTIVITETER.  
ÅLDERSANPASSADE ISHOCKEYKLUBBOR

## KUNSKAPSNIVÅER - TRÄNINGSMOMENT

### GRUNDINNEHÅLL

- SKRIDSKOTEKNIK
- PASSNINGAR, SKOTT, PUCKFÖRING
- HELA FEMMAN STATISKT, DYNAMISKT
- SPELMOMENT (1-1, 2-1, 3-1) SPELFÖRSTÅELSE
- SMÅLAGSSPEL
- SNABBHET - KOORDINATION
- SPEL I ALLA FORMER
- FREKVENS

### SPECIALINNEHÅLL

- VÄNDA SNABBT I MITTZON
- KAMPÖVNINGAR I SMÅ ENHETER
- UPPSPELSÖVNINGAR
- BACKCHECKING, FORECHECKING, BOXPLAY, POWERPLAY
- ÖVERLÄMNINGAR
- KOMPLEXA ÖVNINGAR
- LÄTTARE STRESSÖVNINGAR
- VÄGGPASS, SARGPASS, FLIPPASS, DROPPASS
- SAMARBETSÖVNINGAR, FLYGANDE BYTEN

### TRÄNING

TVÅ TILL TRE GÅNGER I VECKAN

### MATCHER

VÄNSKAPSMATCHER, SERIE, MAX 2 CUPER  
(OM FLER TAS DISKUSSION MED UNGDOMSKOMMITÉ)

# Barn 15-16 år

## UTVECKLING (+-2 ÅR)

### MOTORISKT

- PUBERTETEN
- REJÅL KONDITIONSTRÄNING
- VARIERANDE LÄNGDTILLVÅXT
- UPPBYGGNADSTRÄNING MED EGEN KROPP
- SMIDIGHET OCH KOORDINATION

### SOCIALT/PSYKISKT

- TÄNKER SOM VUXNA
- TAKTISKT UTVECKLINGSBARA BRA ANALYTIKER
- KRITISKA OCH KRAV PÅ NORMER OCH GRÄNSER

### KUNSKAPSNIVÅER

- NU BÖRJAR EN MERA MÅLMEDVETEN SATSNING
- KRAVEN BLIR STÖRRE PÅ TRÄNINGAR OCH MATCHER
- ÖVNINGEN MATCHLIK – TEMPOHÖJNING
- TEKNIKTRÄNING OCH SPEL I OLIKA FORMER ÄR VIKTIGT
- STÖRRE ORGANISATION I FEMMORNA
- MERA SPECIALISERADE UPPGIFTER FÖR VARJE SPELARE
- LÄTTARE FYSISK TRÄNING HELA ÅRET
- TEKNIKMÄRKESTAGNING (GULD)
- INDIVIDUELL SOMMARTRÄNING
- OBLIGATORISK DOMARASPIRANTUTBILDNING

OBS! SE TILL ATT ISHOCKEYN KOMPLETTERAS MED ANDRA AKTIVITETER.

### KUNSKAPSNIVÅER - TRÄNINGSMOMENT

#### GRUNDINNEHÅLL

- SKRIDSKOTEKNIK
- PASSNINGAR, SKOTT, PUCKFÖRING
- UTMANA
- HELA FEMMAN UPPSPEL
- VÄNDA SPELET I MITTZON
- DETALJTRÄNING/OFFENSIVA LÖSNINGAR
- TEORI/FYS
- SPELMOMENT SMÅ ENHETER FÖRSVAR OCH ANFALL
- SMÅLAGSSPEL
- SNABBHET – KONDITION
- NÄRKAMPSSPEL
- FREKVENNS

#### SPECIALINNEHÅLL

- TIMEINÖVNINGAR
- KAMPÖVNINGAR I SMÅ ENHETER
- UPPSPELSÖVNINGAR
- BACKCHECKING, FORECHECKING, BOXPLAY, POWERPLAY
- GÅ PÅ MÅL, STYRNING, RETUR
- KOMPLEXA ÖVNINGAR
- STRESSÖVNINGAR
- VÄGGPASS, SARGPASS, FLIPPASS, DROPPASS
- SPJÄLKNINGSTRÄNING
- SAMARBETSÖVNINGAR, FLYGANDE BYTEN

#### TRÄNING

3-4 GÅNGER/VECKA

#### MATCHER

VÄNSKAPSMATCHER, SERIE, DM, MAX 3 CUPER  
(OM FLER TAS DISKUSSION MED UNGDOMSKOMMITÉ)

# Din roll som förälder

Att vara hockeyförälder är roligt och spännande. Man skall få heja, tjoa och ha kul på matcherna! Men att vara förälder till ett idrottande barn innebär mer än så.

”Att delta i idrott som barn och inte som vuxen.”

Det betyder att stödja, uppmuntra, trösta, finnas till hands. Att vara positiv till Din lilla hockeyspelare i alla lägen. Ge Dig tid att lyssna på funderingar om spelet, kamraterna eller ledarna. Då blir Du en tillgång och inte en belastning för Ditt idrottande barn.

För ungdomar är det betydelsefullt med vuxna inblandade på ett positivt sätt i laget. Det kan gälla skjuts till träning och matcher, medverkan som funktionär under matcher, lagledare, sjukvårdskunnig, materialansvarig, skridskoslipare eller som medlem i en ekonomigrupp.

Vi får inte heller glömma barnens välbefinnande. Det är en viktig del. Kosten och sömnen är två grundstenar man inte får lura kroppen på.

Vid feber eller infektion i kroppen gäller absolut träningsförbud.

**FÅ DISTANS TILL IDROTEN**

\*Dämpa allvaret

**HITTA GLÄDJEÄMNENA**

\*Räddningen

\*Den fina passningen

\*Det maskerade skottet

\*Cupbronset