



Ungdomspolicy

Borås Hockey 2021-2022

Titel: Ungdomspolicy för Borås Hockey –
Hockeyskolan, Utvecklingsverksamhet,
Författare: Borås Hockey sportgrupp ungdom
Upplaga: 1
Tillhörande webbplats: <http://borashockey.se>

Postadress
Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Besöksadress
Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Kontakt
Telefon: 033-124560
Fax: 033-133723
E-post: kansli@borashockey.se



Innehållsförteckning

1	Inledning	3
2	Allmän information	4
2.1	Målsättning	4
2.2	Lejonhjärta	4
2.3	Förväntningar.....	5
2.4	Spontanidrott	6
2.5	Hemmaplansmodellen	6
2.6	Ishockeyns ABC	6
2.7	Försäkringar.....	7
2.8	Resor	7
2.9	Lagkassa och sponsorer	7
2.10	Domare.....	7
2.11	Sportslig organisation	7
2.12	Arrangera cuper	8
2.13	Arrangera camper	8
2.14	Kiosk.....	8
2.15	Lotterier/Försäljning	9
2.16	A-lags arrangemang	9
3	Förhållningssätt.....	9
3.1	Laguttagning.....	9
3.2	Nivåanpassning	9
3.3	Upp- och nedflyttning av spelare.....	9
3.4	Träning med annan träningsgrupp	9
4	Riktlinjer för respektive åldersgrupp	11
4.1	Tjej- och damhockey.....	11
4.2	TRE KRONORS HOCKEYSKOLA.....	11
4.3	D-UNG.....	12
4.4	C-UNG.....	13
4.5	B-UNG	14
4.6	A-UNG	15
4.7	J18-VG	16
4.8	Riktlinjer målvakt.....	17



1 Inledning

Genom denna ungdomspolicy vill vi informera om hur vi ser på ishockey, individ- och lagutveckling samt pedagogik och övningsnivåer för olika åldrar. Vi vill skapa tydliga spelregler men också sunda förväntningar och stödjande planeringsmöjligheter.

Vår ungdomspolicy är ett nödvändigt verktyg för våra ledare så att hela vår ishockeyorganisation har samma passion för ishockey. De inledande årens lustfyllda lekövningar är de första trappstegen i en lång utvecklingstrappa kring ishockeyns tjusning och möjligheter. Hur högt upp den enskilde individen kommer i trappan får framtiden utvisa – men det ska vara skojigt och sunt under resans gång.

Ungdomspolicy är alltså ett tydligt rättesnöre för våra unga spelare kring vad som krävs av dem, och vad de kan kräva av organisationen. I styrdokumentet fastslås vilka värderingar som ska gälla inom Borås Hockey och hur föreningen agerar vid avvikelser från dessa.

Vår ungdomspolicy är också en viktig anslagstavla för spelarnas föräldrar och anhöriga. Genom att förstå vår pedagogik och vårt steg-för-steg-tänkande kan de kanske bättre stödja och stimulera sina barn istället för att ställa krav och sätta press på de unga lirarna.

Vi som arbetar med ishockeyn inom Borås Hockey pratar gärna om Mod, Passion, Glädje och Gemenskap. Vi vill att de unga också tar till sig dessa ord. Att kunna visa mod samt våga utvecklas och bjuda till. Att få känna idrottens tjusning och uppleva passionen med ishockey, självfallet utan att försaka sin skolgång. Att finna och utveckla gemenskap med andra som också brinner för ishockey samt att uppleva glädjen och styrkan att arbeta i en grupp - ett lag.

I Borås Hockey behandlar vi varandra med öppenhet och respekt, vi är ödmjuka och hjälpsamma, vi har en positiv människosyn och tror gott om varandra. Vi är generösa med att dela vår framgång och hanterar motgångar tillsammans.

Huvudmålet för ungdomsverksamheten är att ha en väl fungerande bredd och elitverksamhet för både pojkar och flickor. En verksamhet där alla får en god fostran, där det finns en positiv miljö att vistas i och som skapar ett livslångt intresse för ishockey.

Borås Hockeys ungdomspolicy ska ge oss alla ett stöd i vårt arbete.



2 Allmän information

Nedan följer allmän information och policy inom Borås Hockey.

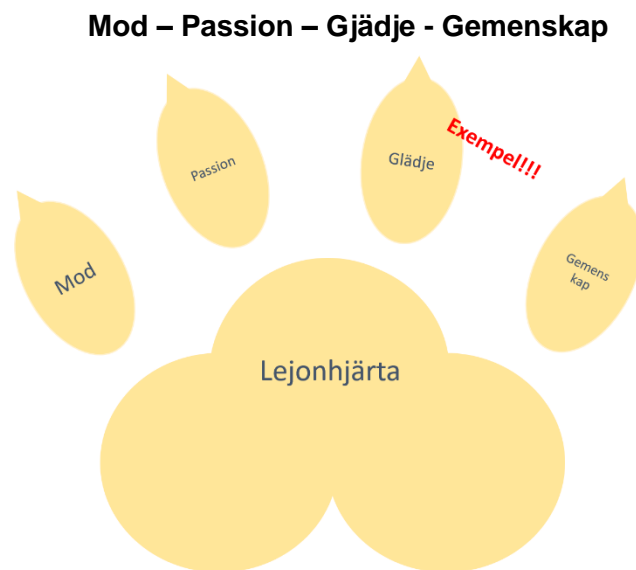
2.1 Målsättning

- att utbilda och utveckla spelare till vårt eget representationslag.
- att alla aktiva medlemmar och föräldrar skall känna till vår verksamhetsplan/ungdomspolicy och mål kopplade till denna.
- att efter varje säsong med aktiva medlemmar utvärdera och redovisa vår verksamhet.
- att spelare, föräldrar och ledare i en årlig utvärdering i huvudsak anger sig vara nöjda med vår verksamhet.
- att ha en träningsgrupp/ålderskull om minst 30-40 spelare/åldersgrupp.
- att minst 75 % av spelarna/åldersgrupp fullföljer hela utvecklings- och utbildningstiden inom Borås Hockey.
- att ha ett seniorlag (A-laget) som ger möjlighet för en fortsatt utveckling mot elithockey.
- att ha seniorlag som ger möjlighet för en fortsatt utveckling med seniorhockey.

- att få fler barn och ungdomar att spela ishockey.
- att bidra till en "livsstil" som skapar ett livslångt ishockeyintresse.
- att utbilda egna ledare till vår ungdoms- och elitverksamhet.
- att vara en förening som förenar ishockey med skola och civil karriär.
- att vara en förening som även utbildar framtida elitspelare.

2.2 Lejonhjärta

Borås hockey stävar efter att alla ungdomar och personer inom verksamheten skall ha "Lejonhjärta" Detta innebär:





2.3 Förväntningar

2.3.1 Vilka förväntningar kan man ha på Borås Hockey?

- Att vi erbjuder unga spelare en bra verksamhet som ger varje individ goda möjligheter att utvecklas.
- Att vi jobbar för att utveckla varje spelare utifrån deras egna förutsättningar både som ishockeyspelare och som människa.
- Att vi har välutbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang för ungdomarna och Borås Hockey.
- Att vi tar avstånd från all form av kränkande behandling.
- Att vi har en tydlig struktur i verksamheten och följer föreningens riktlinjer.
- Att vi verkar för en jämställd verksamhet där pojkar och flickor inom breddverksamheten får samma möjligheter att utöva sin idrott.
- Att vi avsätter resurser både ekonomiskt och personellt för att bidra till utveckling av både verksamheten och individen.

Tränare och övriga ledare är våra viktigaste resurser i arbetet med att skapa en verksamhet i toppklass. De är förebilder som ledare och människor för våra ungdomar, både på och utanför isen. De skall också vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets krav och riktlinjer och med våra internutbildningar hjälper vi våra ledare ytterligare att vara väl förberedda för att bedriva en högklassig verksamhet.

2.3.2 Vilka förväntningar har vi i Borås Hockey på våra ledare?

- Att Borås Hockeys ungdomspolicy följs.
- Att sportsliga direktiv från Borås Hockey följs.
- Att träningar är väl förberedda och dokumenterade med ett tydligt syfte.
- Att man verkar som ambassadör för Borås Hockey och är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen.
- Att man ser och uppmärksammar lagets spelare på träning, match och övriga aktiviteter.
- Att man representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare, föräldrar och funktionärer.
- Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av kränkande behandling.
- Att man har rätt utbildningsnivå enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för det lag man tränar eller tillsammans med Borås Hockey tar fram en handlingsplan för hur rätt utbildningsnivå kan uppnås.

2.3.3 Vilka förväntningar har vi i Borås Hockey på våra spelare?

- Att du är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar och helt tar avstånd från all form av kränkande behandling.
- Att du alltid kämpar och gör ditt bästa.
- Att du sköter skolan på ett bra sätt samt respekterar lärare och klasskamrater.
- Att du uppträder på ett respektfullt sätt mot alla människor du möter runt ishockeyn.
- Att du passar tider och lyssnar på ledarna.
- Att du skapar goda vanor gällande kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Att du sköter om din egen och föreningens utrustning.



- Att du alltid är en god ambassadör för Borås Hockey.

2.3.4 Vilka förväntningar har vi i Borås Hockey på vuxna runt lagen?

- Att man agerar stöttande och positivt mot spelare och ledare.
- Att man respekterar att det är ledarna som håller i träningar och genomgångar.
- Det är viktigt att våra spelare lär sig att ta eget ansvar. Därför är föräldrar inte välkomna i spelarbåset eller omklädningsrummet under träning och match från och med U10.
- Att man hjälper barnen att få ihop helheten med kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Att man ställer upp och arbetar vid gemensamma uppdrag som ingår i Borås Hockeys verksamhet.
- Att man som förälder också representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt mot ledare, spelare, domare och funktionärer.
- Att man vid frågor eller synpunkter kring lagets verksamhet i första hand vänder sig till lagets ledare.
- Att du ser och pratar med ditt barn utan att jämföra med eller prata om andra barn.
- Att man läser igenom och följer Borås Hockeys ungdomspolicy och Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder. Båda dokumenten finns på www.laget.se/borashockey

2.4 Spontanidrott

Borås Hockey anser att spontanidrott är en av de viktigaste delarna i en spelares utveckling och träning. Spontanidrott präglas av spelarens intresse, vilja att utvecklas och prova egna idéer. Den organiserade träningen som bedrivs inom föreningen kommer aldrig att kunna ersätta individens spontanidrott utan är ett steg i att ta individens idrottande ytterligare ett steg. Vi ska sträva efter att skapa öppna träningar under veckan.

2.5 Hemmaplansmodellen

Verksamheten inom Borås Hockey bygger mycket på Svenska ishockeyförbundets arbete där det finns ett flertal olika initiativ som syftar till att få så bra verksamheter som möjligt ute i landet.

När en spelare kliver in i Borås ishall ska vara som att komma till sitt andra hem. Och när det krävs – sitt första. En plats anpassad efter varje individs unika förutsättningar, skapad för att ge de bästa resultaten i flera dimensioner. Med rätt verktyg, kunskap och stöd kan vi skapa den platsen.

Borås Hockey vill ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter inom tekniska, taktiska, fysiologiska och psykosociala delar. För att möjliggöra detta måste tränare, föreningar och föräldrar tillsammans vara med och skapa dessa miljöer. Som en stöd för detta har Svenska Ishockeyförbundet tagit fram Hemmaplansmodellen – en vägvisare för tränare, föreningar och föräldrar med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass. Detta är vad hemmaplansmodellen handlar om. Mer att läsa om hemmaplansmodellen finns att läsa på deras hemsida. [Startsidan - Hemmaplansmodellen](#)

2.6 Ishockeyns ABC

Verksamheten inom Borås Hockey bygger mycket på Svenska ishockeyförbundets arbete där det finns ett flertal olika initiativ som syftar till att få så bra verksamheter som möjligt ute i landet



Ishockeyns ABC är Svenska Ishockeyförbundets läroplan för ungdomsishockey i åldrarna 7-16 år. Den innehåller allt som en ungdomstränare behöver t ex åldersanpassat material som t ex övningar, ledarskap och fysisk träning och mycket annat.

2.7 Försäkringar

Alla spelare i Borås Hockey omfattas av en licensförsäkring och ungdomsförsäkring genom Svenska Ishockeyförbundet. Spelare är olycksfallsförsäkrade under matcher, träningar och resor till och från desamma. Även ledare och funktionärer är försäkrade genom RF:s Grundförsäkring (K 62510). Försäkringen ger endast ett grundläggande skydd och föreningen uppmanar alla aktiva att även teckna en privat olycksfallsförsäkring.

2.8 Resor

Resor till och från matcher, cuper och andra arrangemang skall ske på ett säkert sätt där lagar och trafikregler efterföljs. Normalt sker resor med bil där samåkning eftersträvas. När det är möjligt och passande kan bussresa också vara aktuellt.

Resandet ska planeras i god tid.

- Säker bilkörning förutsätter att trafikregler och bestämmelser följs.
- Antalet passagerare får inte överstiga registreringshandlingens tillstånd.
- Föraren ska vara erfaren, nykter och drogfri.
- Trepunktsbälte skall finnas och användas av samtliga i bilen eller bussen
- Bilen skall ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck.
- Packningen ska vara säkrad, använd gärna släpvagn för hockeytrunkarna.
- Samtal i mobiltelefon sköts enbart via handsfreeutrustning under körning.
- Alla ansvarar gemensamt för ordning och städning av bil och eventuella bussar.

2.9 Lagkassa och sponsorer

Varje lag bör ha en lagkassa som respektive lagledare administrerar. Detta ska ske på samma sätt i alla lag genom ett konto registrerat via Borås Hockey.

2.10 Domare

Borås Hockey erbjuder utbildning för alla spelare och ledare. Föreningen uppmanar att döma då detta är viktigt i spelarutbildningen.

2.11 Sportslig organisation

Lagledning och ansvarsfördelning.

2.11.1 Huvud- och Assisterande tränare

Huvud- och assisterande tränare ansvarar för:

- Att planera och genomföra lagets sportsliga och sociala aktiviteter.
- Att laget följer föreningens ungdomspolicy och övriga riktlinjer.
- Att sköta de sportsliga kontakterna gentemot Borås Hockey.
- Att delta i Borås Hockey internutbildningar.

2.11.2 Målvaktstränare

Målvaktsansvarig ansvarar för:



- Att planera och genomföra lagets målvaktsträning i enlighet med riktlinjer från ansvarig Målvaktstränare
- Att delta i Borås Hockeys internutbildningar.

2.11.3 Fystränare

Ansvaret för fysträning utses i varje lag. Fystränare ansvarar för:

- Att planera och genomföra lagets fysträning i enlighet med riktlinjer från fysansvarig.
- Att delta i Borås Hockeys internutbildningar.

2.11.4 Lagledare

Lagledare är ansvarig för:

- Att laget följer föreningens ungdomspolicy och övriga riktlinjer.
- Att vara lagets officiella kontaktperson, såväl internt som externt.
- Att sköta administrativa uppgifter kring laget.
- Att delta i Borås Hockeys internutbildningar.

2.11.5 Materialförvaltare

Materialförvaltare ansvarar för:

- Att kvittera ut från och återlämna material till Borås Hockey.
- Att det råder ordning och reda i lagets gemensamma förvaringsutrymmen.
- Att tvätt och underhåll av gemensamt material sköts.
- Att rutiner kring skridskoslipning upprättas och efterföljs.
- Att delta i Borås Hockeys internutbildningar.

2.11.6 Cupansvarig

Cupansvarig ansvarar för:

- Att skicka ut inbjudan och jobba för få rätt antal lag anmälda
- Att planera cupdagarna med schemaläggning för bemanning av speakerbås, kiosker, lotterier
- Att agera värd för deltagande lag

2.12 Arrangera cuper

För lag som har spelare tillhörande träningsgrupperna C-Ung, B-Ung, A-Ung och J18 VG så skall man organisera och arrangera två cuper/säsong. En på hösten i början på säsongen (augusti/september) och en i slutet av säsongen (mars/april). Att organisera och arrangera cuperna är den grundläggande faktorn för att varje lagenhet ska kunna få ut sitt lagbidrag för att finansiera cuper.

2.13 Arrangera camper

För lagenheter som har spelare tillhörande träningsgrupperna A-Ung så skall man organisera och arrangera tre utvecklingscamper i samarbete med föreningen och Svenska ishockeyförbundet. Att organisera och arrangera camperna är den grundläggande faktorn för att varje lagenhet ska kunna få ut sitt lagbidrag för att finansiera cuper.

2.14 Kiosk

För lagenheter som har spelare tillhörande träningsgrupperna D-Ung till och med A-Ung skall man driva kiosken enligt schema från kioskkommittén. Lagenheten ansvarar även för att utse ansvariga inom lagenheten som ser till att kioskpåsar delas ut jämt mellan familjerna i laget.

Postadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Besöksadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Kontakt

Telefon: 033-124560
Fax: 033-133723
E-post: kansli@borashockey.se



2.15 Lotterier/Försäljning

Borås Hockey kan komma att arrangera centrala lotterier eller andra försäljningar där varje spelare i alla lag åtar sig att bidra till denna aktivitet. Andra försäljningar kan exempelvis vara julgransförsäljning. Försäljningsevent kommer presenteras under början av säsongen baserat på årsmötets beslutade budget.

2.16 A-lags arrangemang

Borås Hockeys A-lagsmatcher behöver bemannas med ett antal spelare och föräldrar från B-Ung, A-Ung och J18 VG för att hjälpa till med bland annat filminspelning och Skottning av is vid "Power Break". Beroende på vilken division som Borås Hockeys A-lag spelar i kan dessa åtaganden variera.

3 Förhållningssätt

3.1 Laguttagning

Borås Hockey barn- och ungdomsverksamhet bygger på sammanhållning och syftar till samhörighet. Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag, känna glädje med att spela ishockey och att alla i laget ges samma möjligheter att delta. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå. Strategin för barn- och ungdomsverksamheten bygger på föreningens värdegrund och inriktningen att bedriva breddverksamhet inom ishockey.

3.2 Nivåanpassning

Barn utvecklas i olika takt, vilket innebär att det under större delen av barn- och ungdomsåren kommer att finnas stora utvecklingsmässiga skillnader i åldersgruppen. Ambitionen med nivåanpassning är att lära ut ishockey på den nivå där varje barn kan ta emot det och därigenom utvecklas. Nivåanpassning sker huvudsakligen inom ramen för den egna åldersgruppen genom anpassade övningar. Nivåanpassning innebär inte en intern uppdelning i A- och B-lag.

3.3 Upp- och nedflyttning av spelare

I särskilda fall kan en spelare permanent flyttas upp till en äldre åldersgrupp eller ner till en yngre. Dessa förflyttningar kan endast ske efter en noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. Beslut om upp- eller nedflyttning tas av sportgrupp ungdom efter samråd med berörda tränare, spelare och föräldrar. Utvärdering av spelarens permanenta upp eller nedflyttning görs inför varje säsong. Barnets bästa ska alltid stå i centrum. Spelare som flyttats upp eller ner tränar och spelar som regel enbart med den nya åldersgruppen. Detta gäller såväl tränings-, serie- som cupspel. Beslut om undantag kan fattas av huvudtränaren i spelarens ordinarie åldersgrupp. Spelaren ska betala den medlems- och träningsavgift som gäller för den nya åldersgruppen.

3.4 Träning med annan träningsgrupp

Som en del i en spelares utveckling kan hen få delta på träning med en annan träningsgrupp. Möjligheten att träna med annan åldersgrupp ska erbjudas spelare som uppvisar en tydlig vilja och närvaro på egna träningar. Denna bedömning görs enbart av spelarens ordinarie huvudtränare. Möjligheten till träning med annan åldersgrupp ska fördelas jämnt mellan alla

Postadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Besöksadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Kontakt

Telefon: 033-124560
Fax: 033-133723
E-post: kansli@borashockey.se



spelare som anses aktuella. Löpande dialog med ansvariga huvudtränare i den mottagande träningsgruppen ska ske för att säkerställa att det fungerar tillfredsställande. Ett träningspass med annan träningsgrupp ersätter ett av spelarens ordinarie träningspass med sin träningsgrupp. Spelaren tränar således inte dubbelt på is utan hen byter ut sitt is- och fysträning mot ett annat is- och fysträning i en åldersgrupp över eller under sin ordinarie. Ett sådan byte sker med fördel de dagar de aktuella åldersgrupperna har träning efter varandra. Ansvarig huvudtränare i aktuell åldersgrupp tar beslut om hur många extra spelare som kan erbjudas att delta under träningen.

Postadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Besöksadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Kontakt

Telefon: 033-124560
Fax: 033-133723
E-post: kansli@borashockey.se



4 Riktlinjer för respektive åldersgrupp

4.1 Tjej- och damhockey

Borås hockey har som ambition att fler tjejer ska utöva sporten ishockey. Borås hockey har i dagsläget ett damlag. Borås hockeys önskan är att tjejer som börjar i Borås hockey ska kunna fortsätta i ett representationslag för Borås hockey.

4.1.1 TRÄNING

Träning sker i respektive ungdomslag.

Alla flickor i Hockeyskolan till A-ungdom erbjuds ett extra ispass per vecka.

Träning för dam

Fokusområden för träningar är Skridskoteknik, Smålagsspel, Lek och tävling

4.1.2 MÅLSÄTTNING

Målsättning med tjej och damhockey är:

- Att alla tjejer som vill börja spela ishockey skall ges möjlighet till detta.
- Att ge tjejer och föräldrar som provar en första positiv kontakt med hockeyn och vår förening.
- Aktivt rekrytera nya spelare och behålla de spelare som redan finns.

4.2 TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

För de yngsta spelarna i Borås Hockey handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Alla är välkomna. Lära barn att åka skridskor på ett lekfullt sätt.

4.2.1 TRÄNING

Tränar 1-2 ispass/vecka, huvudsakligen på lördagar eller söndagar.

- Träningarna ska innehålla mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Många ledare på isen

4.2.2 MÅLSÄTTNING

Målet med Tre kronors hockeyskola är:

- Att alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta
- Att ge barn och föräldrar en första positiv kontakt med hockeyn och Borås hockey som förening. Att barnen utvecklas socialt och upplever trygghet
- Att ge föräldrar information om föreningens policy och sportsliga riktlinjer
- Aktivt rekrytera nya spelare och behålla de spelare som redan finns

Postadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Besöksadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Kontakt

Telefon: 033-124560
Fax: 033-133723
E-post: kansli@borashockey.se



4.3 D-UNG

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

4.3.1 TRÄNING

Tränar 2-3 ispass/vecka.

Fokusering på att utveckla såväl skridskoteknik som klubbteknik.

- Skridskoteknik
- Balans, motorik, koordination
- Smålagsspe
- Tävling och lek
- Uppmuntra spelarna att hålla på med andra idrotter
- Lära sig ishockeyns ABC

Nya spelare som börjar kan även beredas möjlighet att få träna med D-ung

Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.

Ingen försäsongsträning.

4.3.2 MATCHER OCH CUPER

Träningsmatcher och poolspel. Ingen matchning får förekomma. Alla spelar lika mycket.

4.3.3 MÅLSÄTTNING

- Målet för åldersgrupperna i D-ungdom är:
- att bli ett lag och att bygga organisationen runt laget, såsom ledargrupp och föräldragrupper mm.
- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att vara en god lagkompis
- Barnen ska få lära sig grunderna i vad som krävs för att spela ishockey såsom att lyssna på ledarna, passa tider och samarbeta i en grupp.
- Aktivt rekrytera nya spelare och behålla dem spelare som redan finns.



4.4 C-UNG

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning, men också klubbteknik, passningar och skott. Arbetet med att förbereda spelarna på ishockey med tacklingar är ett viktigt inslag. Borås Hockey uppmuntrar spelarna att hålla på med flera idrotter.

4.4.1 TRÄNING

- 3-4 ispass/vecka

Ispass där fokus läggs på, koordination, motorik och rörelse.

Träningens Inriktning:

- Skridskoteknik • Smålagsspel • Motoriska övningar och balansövningar i små grupper. • Tävling och lek • Tempo • Passning och mottagning • Skott träning • Uppmuntra spelare till egen träning och spontanidrott

Merparterna av isträningarna genomförs med 4-8 stationer.

- Off-ice träningen kompletteras med grenspecifik träning t.ex. klubbteknik.
- Off-ice träning är en del av träning 2-3 ggr per vecka i samband med isträning.
- Frivillig försäsongsträning erbjuds 1 ggr/vecka, sommaridrott ska prioriteras.
- Träningssuppehåll en månad under sommaren

4.4.2 MATCHER OCH CUPER

- Matcher är att ses som ett ytterligare träningstillfälle där spelaren får chans att pröva sina färdigheter.
- Spelarna låts prova och rulla på olika positioner löpande.
- Deltar i seriespel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Rekommendation 10 spelare per match på halvplan (9 utespelare och 1 målvakt).
- Rekommendation 17 spelare per match på helplan (15 utespelare och 2 målvakter).
- Alla spelar lika mycket.
- MV spelar halva matcher
- Vid brist på spelare, lånas spelare underifrån, de spelare som lånas underifrån ska variera för att förbereda så många spelare som möjligt på ett högre tempo, tuffare motstånd. På så sätt utvecklar vi så många spelare som möjligt.
- Laget som är uttaget spelar lika oavsett utgången i matchen, det handlar om utbildning för alla spelare oavsett individens nivå.

4.4.3 MÅLSÄTTNING

Målet för åldersgrupperna i C-ungdom är:

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.



- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.

4.5 B-UNG

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). Under dessa två år försöker vi höja tempot och utveckla det vi tränat på tidigare. Vi ska göra saker med högre hastighet än vi gjort innan och på så sätt förbereda oss för steget upp till A-pojk. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Borås hockey uppmuntrar fortsatt spelarna att hålla på med flera idrotter.

4.5.1 TRÄNING

Tränar 4-5 ispass/vecka.

Träningens inriktning:

- Skridskoteknik • Inslag av övningar med spelförståelse. • Målvaktsträning • Smålagsspel • Motoriska övningar och balansövningar i små grupper. • Tävling och lek • Tempo • Pass och mottagning • Skott träning • Uppmuntra spelare till egen träning och spontanidrott.

Merparterna av isträningarna genomförs med 4-6 stationer.

- Off-ice bör vara en del av varje träning.
- Försäsongsträning erbjuds 2-3 ggr / vecka, sommaridrott ska prioriteras.
- Träningssuppehåll en månad

4.5.2 MATCHER OCH CUPER

- Matcher är att ses som ett ytterligare träningstillfälle där spelaren får chans att pröva sina färdigheter.
- Spelarna låts prova och rulla på olika positioner löpande.
- Deltar i seriespel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Rekommendation är 17 spelare per match (15 utespelare och 2 målvakter)
- Alla spelar lika mycket.
- Vid brist på spelare, lånas spelare underifrån, de spelare som lånas underifrån ska variera för att förbereda så många spelare som möjligt på ett högre tempo, tuffare motstånd. På så sätt utvecklar vi så många spelare som möjligt.
- Laget som är uttaget spelar lika oavsett utgången i matchen, det handlar om utbildning för alla spelare oavsett individens nivå.
- Varje spelare erbjuds att delta i 2-3 cuper under säsongen varav minst 1 är egen cup. Arrangerar 2 egna cuper under säsongen.

4.5.3 MÅLSÄTTNING

Målet för åldersgrupperna i B-ungdom är:

- Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen

Postadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Besöksadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Kontakt

Telefon: 033-124560
Fax: 033-133723
E-post: kansli@borashockey.se



4.6 A-UNG

A-ungdom består av två lag ett som spelar A1-serie och ett i A2-serie. Genom samverkan med J18-VG förbereder vi spelarna på bästa sätt för vidare spel som juniorer.

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för juniorspel. Även om man fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter jobbar man nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen. Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan spela med J-18.

4.6.1 TRÄNING

- 4-5 ispass / vecka. Borås Hockey uppmuntrar spelare att utföra andra idrotter men under perioden 1/10 till 30/4 förväntas spelarna i A-ung prioritera ishockey före andra idrotter.
- Samordnad off-iceträning i samband alla ispass. En träning/vecka genomför spelaren individuell och inriktad på det som spelaren behöver träna mest på.
- Träningen genomförs till stor del med 2-4 stationer. • All träning är frivillig men träningsnärvaro, engagemang och uppträdande utifrån kriterierna för Borås Hockeys "Lejonhjärta" premieras vid uttagning till match.

Tränarna ansvarar för laguttagning till match utifrån ovan nämnda kriterier.

Träningens inriktning:

- Skridskoteknik • Smålagsspel • Tempo • Tävling • Passning och mottagning i kombination med rörelse. • Delar av träningen inriktas mot rollerna back respektive forward. • Träning på specifika moment som spel runt mål.

Försäsongsträning:

- Erbjuds från maj månad 4-5 ggr / vecka. (Sommaridrott prioriteras men den totala träningsmängden bör vara minst 4 pass/vecka).
- En månads uppehåll under sommaren.

Personliga samtal/feedback sker i form av Individuella Utvecklingsplaner (IUP).

4.6.2 MATCHER OCH CUPER

Matcher är utbildningstillfällen där vi tillämpar det vi tränat på, dock med yttre påverkan. Spelarnas specialisering ökas och vi delar in spelarna som backar och forwards.

- A-pojk deltar i seriespel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Alla spelar i grunden lika många matcher, spelare som visar god närvaro och engagemang vid träning och i övrigt uppträder med stort lejonhjärta och är en god kamrat och lagspelare kan premieras.
- Vid brist på spelare i respektive åldersgrupp, lånas spelare underifrån, de spelare som lånas underifrån ska variera för att förbereda så många spelare som möjligt på ett högre tempo, tuffare motstånd. På så sätt utvecklar vi så många spelare som möjligt.
- Rekommendation är minst 17 spelare per match (15 utespelare och 2 målvakter).



- Laget som är uttaget spelar lika oavsett utgången i matchen, det handlar om utbildning för alla ungdomarna oavsett individens nivå.
- Till DM och eventuellt SM tas alla spelare ut i respektive åldersgrupp och vid behov fylls laget på med de underåriga som kommit längst i sin utveckling. Matchning får förekomma i DM och eventuellt SM
- Varje spelare erbjuds att delta i cuper under säsongen.
- Arrangerar en egen cup under säsongen.

4.6.3 MÅLSÄTTNING

Målet för åldersgrupperna i A-ungdom är:

- Att ge spelarna möjligheten att utveckla sina tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att ge spelarna möjlighet till utveckling utifrån deras egna förutsättningar.
- Att förbereda spelarna för spel i J18 samt antagning till hockeygymnasiet.
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen. Att få så många som möjligt ur A1-laget att söka hockeygymnasium i Borås

4.7 J18-VG

Så många som möjligt, så länge som möjligt. För att möjliggöra att spela ishockey för ungdomar i Borås bedriver Borås Hockey två J18-lag, J18-VG (Västergötland) och J18-Region. Föreningens mål är att våra juniorer ska utvecklas för att i framtiden konkurrera om en plats i A-laget.

4.7.1 TRÄNING

J18-VG bildar träningsgrupp tillsammans med A-ungdom

- 4-5 ispass/ vecka • Samordnad off-iceträning i samband alla ispass. En träning / vecka genomför spelaren individuell och inriktad på det som spelaren behöver träna mest på.
- Träningen genomförs till stor del med 2-4 stationer. • All träning är frivillig men träningsnärvaro, engagemang och uppträdande utifrån kriterierna för Borås Hockeys "Lejonhjärta" premieras vid uttagning till match.

Tränarna ansvarar för laguttagning till match utifrån ovan nämnda kriterier.

Träningsinriktning:

- Skridskoteknik • Smålagsspel • Tempo • Tävling • Passning och mottagning i kombination med rörelse. • Delar av träningen inriktas mot rollerna back resp forward. • Träning på specifika moment som spel runt mål.

Försäsongsträning:

- Erbjuds from maj månad 4-5 ggr / vecka. (Sommaridrott prioriteras men den totala träningsmängden bör vara minst 4 pass/vecka). • En månads uppehåll under sommaren.



4.7.2 MATCHER OCH CUPER

J18-VG spelar i j18 div 2. Matcher är utbildningstillfällen där vi tillämpar det vi tränat på, dock med yttre påverkan.

- Spelare som visar god närvaro och engagemang vid träning och i övrigt uppträder med stort lejonhjärta och är en god kamrat och lagspelare kan premieras.
- Vid brist på spelare i respektive åldersgrupp, lånas spelare underifrån, de spelare som lånas underifrån ska variera för att förbereda så många spelare som möjligt på ett högre tempo, tuffare motstånd. På så sätt utvecklar vi så många spelare som möjligt.
- Rekommendation är minst 17 spelare per match (15 utespelare och 2 målvakter).
- Spelare som visat träningsambition och engagemang på träning och match kan få mer speltid. Matchning kan förekomma efter tränarens bedömning.

4.7.3 MÅLSÄTTNING

- Att ge spelarna möjligheten att utveckla sina tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att ge spelarna möjlighet till utveckling utifrån deras egna förutsättningar.
- Att förbereda spelarna för framtida seniorspel.
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

4.8 Riktlinjer målvakt

Alla barn ska ges möjlighet att under D-gruppsåren prova på att spela målvakt på träning. Prova på är viktigt för att förstå helheten i spelet. Ett rullande schema upprättas av lagledare eller ansvarig tränare. Vi ska ge våra målvakter lika mycket uppmärksamhet som utespelarna vid träning och match.

4.8.1 TRÄNING

En gång per vecka erbjuder vi målvaktsträning med målvaktsinstruktör. Till sina ordinarie lagträningar tar spelaren med sig de tips som målvaktsinstruktören givit vid målvaktsträningen. Istränare ska självfallet planera övningar så att även målvakterna stimuleras. Feedback till målvakten är viktig. Målvakterna deltar även på inledande skridsko- och teknikövningar. Det är viktigt att även målvakterna åker mycket skridskor. Vi uppmanar därför våra målvakter till att besöka friåkningen och även andra isytor för att åka skridskor utan helmålvaktstrustning, det vill säga åka endast med skridskor, hjälm med galler, utespelarklubba, halsskydd och handskar. Detta för att träna skridskoåkning och puckföring.

4.8.2 MATCH

I samband med match ska målvakten få ta del av specifik genomgång före, under och efter match. Tränaren arbetar med att ge målvakten rutiner.

4.8.3 TIPS

Som både målvakt kan det vara bra att hitta en förebild som du kan titta på vid match. Som målvakt kan du lära dig mycket genom att se rörelsemönster och hur de agerar i olika



situationer såsom närspel med mera. Målvaktsstjärnorna i NHL och SHL är naturligtvis fantastiskt bra förebilder. Vi tipsar även om att se Borås Hockeys målvakter live i ishallen. Om möjligt placera dig så nära målvakten som möjligt där du kan se rörelser. Skriv ned det du ser och vad du kan ta med dig till din träning/match. Visa detta för din tränare och målvaktstränare.

Om du spelar både ute och i mål kommer du bli en bättre spelare oavsett vilken position du senare bestämmer dig för. Nyckeln är att åka mycket skridskor samt förstå spelet.

Som målvakt har du minst tre tränare • Målvaktstränaren • Lagtränare • Dig själv

Tävla! Coacha dig själv på träningen och sätt upp egna mål. Räkna räddningar och tävla mot utespelarna.

Postadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Besöksadress

Borås Hockey Club
Armbågavägen 6
506 30 Borås

Kontakt

Telefon: 033-124560
Fax: 033-133723
E-post: kansli@borashockey.se