



Verksamhetsplan och policy för Eksjö Hockey Club

Version 1.01

Eksjö 2011-08-14

RICKARD BLIXT

Ordförande Eksjö Hockey Club

JONAS PETRI

Sportansvarig

VERKSAMHETSPLAN OCH POLICY FÖR EKSJÖ HOCKEY

Eksjö Hockeys verksamhet omfattar från hockeyskola A-D-pojk, juniorer, veteraner till och med representationslag. Varje ledare ska vara införstådd med innehållet i verksamhetsplanen och acceptera den i sin verksamhet.

Inriktning

Eksjö Hockey vill utveckla barn och ungdomar till så goda ishockeyspelare som möjligt. Vi ska ha en sund träningsfilosofi som ger möjligheter att kombinera skola, ishockey och annan idrott.

Vi har genom idrotten också stora möjligheter att arbeta med etik, moral och social utveckling och ska därför kontinuerligt diskutera, arbeta med och utvärdera även dessa sociala delar.

Strävan är att stimulera till en god ishockeyutbildning och till ett livslångt idrottande inom ishockeyn. Vi ska ge individen förutsättningar för att kunna nå så långt han eller hon vill och har kapacitet till. Samarbete sker med andra ishockeyklubbar.

Glädje, beröm och uppmuntran gör att vi lyckas. Att känna tillhörighet med och utvecklas i en grupp med gemensam intressegrund är viktigt. Föreningen ska aktivt arbeta så att trygghet, trivsel och alla medlemmars lika värde ligger till grund för verksamheten.

Verksamhetens mål

Vi ska så långt det är möjligt, förbättra den enskilda spelarens färdigheter på ett sådant sätt att vi varje säsong lämnar över så många spelare som möjligt, som har kvalitet och kunskaper för att kunna spela i div 3. Eksjö Hockey skall, med egna så många egna produkter/spelare som möjligt, hålla ett lag i div 3. Målsättningen där är att vara ett stabilt lag i trean och ge utvecklingsmöjligheter för våra egna spelare i första hand. Med ett sådant arbetssätt där alla spelare är lika viktiga ska vi kunna behålla många spelare i våra lag från C2 till representationslag.

Målsättning i varje åldersgrupp

Sportsligt ansvarig sätter upp målsättningen för lagen och tränarna i varje åldersgrupp ska göra en säsongsplanering för säsongen som följer. Säsongsplaneringen presenteras senast i september. Svenska Ishockeyförbundets ABC pärm gäller, följs och utgör grunden till säsongsplanen.

Teknikmärket (gäller till och med B1) eller motsvarande (klubbens standardiserade skills competition) ska exempel användas som *ett* mått på gruppens och spelarnas utveckling.

Styrning och uppföljning

Det åligger Eksjö Hockey styrelse att styra och följa upp verksamheten. Den ska kontinuerligt diskuteras och utvärderas, i en positiv anda. Representant för styrelsen ska i början av varje säsong informera respektive åldersgrupps föräldrar om verksamhetsplanen och dess betydelse för verksamheten.

Eksjö HC verksamhetsplan

En ledare i Eksjö Hockey

- är lyhörd för nya kunskaper och impulser
- är prestigelös och positiv till utveckling
- är engagerad
- kan leda gruppen både på och utanför isen
- ser till alla spelares bästa, idrottsligt såväl som socialt
- medverkar till att skapa en bra klubbkänsla i föreningen
- är aktiv i sitt sätt att leda
- representerar Eksjö Hockey på ett föredömligt sätt i alla lägen

Ledare under träning

- Nämn spelarnas namn när du instruerar dem.
- Var observant på spelarnas glädje och glöd, var alltid beredd på att förändra och förbättra
- Var aktiv och engagerad, se alla individer, placera dig på olika ställen.
- Förstärk positiva händelser.
- Sträva efter att ha en hög aktivitetsnivå, undvik köer och lång väntan
- Tematräningar tydliggör träningsinriktningen
- Tänk på att de som tränar ska lyckas med det de gör.

En spelare i Eksjö Hockey

- är en bra kompis som visar hänsyn till alla i laget
- berömmar och uppmuntrar sina lagkamrater
- uppträder hövligt gentemot lagkamrater, ledare, domare och motståndare, samt visar respekt och uppträder hövligt gentemot andra man möter
- hejar på det egna laget och hånar aldrig motståndarna
- uppträder sportsligt
- kommer i god tid till träningar och matcher
- gör sitt bästa under både träning och match, även när det känns tungt
- accepterar tränarens direktiv och lyssnar uppmärksamt
- meddelar om man inte kan komma på träningen
- representerar Eksjö Hockey på ett föredömligt sätt i alla lägen

Tänk på att just du som både ledare och spelare är en ambassadör för Eksjö Hockey, en representant för idrotten och ett föredöme för andra.

Att vara hockeyförälder

Föräldrar ska stötta och uppmuntra sina barn. Tränarna ansvarar för träningar, laguttagning och coachning. Föräldrarna har också viktiga uppgifter som funktionärer i samband med spelarnas matcher och cuper på hemmaplan (sekretariat, kiosk etc.) och i samband med A-lagets matcher. Funktioner som materialare, lagledare, kioskansvarig och cupansvarig ligger också på föräldragruppen.

Omklädningsrummet

Här är det viktigt att Du ger Ditt barn egen tid att umgås med sina hockeykompisar.

Mobbning

Vi måste ALLA hjälpas åt att stävja mobbning!

Misstanke om mobbning framförs omgående till respektive ledare/tränare.

Eksjö HC verksamhetsplan

Utbildning

Eksjö Hockey följer Svenska Ishockeyförbundets utbildningsplan med de krav som finns på utbildning för tränare på olika nivåer.

När det gäller spelarna så ska de i möjligaste mån och efter ålder utbildas i sådant som kost, "att vara en lagidrottare" samt få information om droger. Detta kan göras i såväl föreläsnings- som studiecirkelform.

Spelare i den äldsta åldersgruppen i A-pojk ska erbjudas möjlighet att praktisera som ledare i de yngre lagen. Därefter har de möjlighet att genomgå kursen Unga Ledare. Domarutbildning, föreningsdomarkurs, genomförs från U14. Avsikten är att introducera domarrollen tidigt för spelarna och skapa ett intresse för att kunna jobba som domare.

Organisation

Tränarråd

Tränarrådet består av respektive ansvarig från vardera lag, Eksjö Hockeys sportsligt ansvarige(sammankallande). Tränarrådet träffas ca en gång i månaden. Tränarrådet har till uppgift att säkerställa att den idrottsliga verksamheten följer verksamhetsplanen.

Sportsligt ansvarig

Den som är sportsligt ansvarig ska vara väl insatt i verksamheten och bör vara utbildad inom ishockey och ha dokumenterad tränarerfarenhet. Denne ska företräda en modern, offensiv och fartfylld ishockey där stor vikt läggs vid att lära ut teknik och skridskoåkning till varje spelare.

Domaransvarig

Föreningen utser domaransvarig, som ansvarar för att domare utbildas och tillsätts via lagledarnas försorg. Önskvärt är också att föreningen utser en "domarcoach" som ska vara ett stöd åt vår unga domare.

Lagledarträffar

Ungefär ca en gång i månaden under säsong sammankallar, från styrelsen ansvarig, till lagledarträff för samtliga lagledare inom Eksjö Hockey.

Materialkommitté

Kommittén består av en från styrelsen utsedd representant som är materialansvarig samt en materialare från respektive åldersgrupp. Sammankallande är materialansvarig som också har budgetansvar. Kommittén har två möten per säsong.

Materialkommittén beslutar om inköp av material enligt budget. Kommittén är också ansvarig för skötsel av föreningens slipmaskiner och att samtliga av föreningens materialare får utbildning inom och/eller utom föreningen. De är även ansvariga för förrådstilldelning.

Cupkommitté

Cupkommittén består av minst en från styrelsen utsedd cupansvarig samt en representant från respektive åldersgrupp U11-A1. Cupkommittén har till uppgift att säsongsplanera, organisera, budgetera och följa upp resultaten av föreningens cuper. De ansvarar för cuparrangemang som inkomstkälla.

Damklubben/Kioskkommitté

I kommittén ingår en från styrelsen utsedd kioskansvarig samt två representanter för samtliga åldersgrupper från Hockeyskolan till juniorlag. Damklubben/Kioskkommittén ansvarar för kioskverksamheten.

Åldersgruppernas organisation

Ansvarig tränare

- Av styrelsen utsedd
- Ansvarar för att gruppen följer klubbens verksamhetsplan samt praktisk isträning
- Planerar och genomför träningar
- Ansvarar för nivåindelning under träning och inför matcher
- Ansvarar för laguttagning till matcher
- Är ansvarig coach under matcher
- Deltar i tränarrådets möten och rapporterar om gruppens aktiviteter och utveckling
- Håller utvecklingssamtal 2 ggr med varje spelare under säsongen. I grupperna C2-A1 genomförs samtalen med tränare, lagledare och spelare, föräldrar erbjuds att delta.
- Följa de utbildningskrav som ställs av Svenska Hockey Förbundet.
- Medverka på internutbildningar som genomförs av klubben.

Assisterande tränare

- Utsedd av styrelsen utsedd
- Assisterar vid laguttagningar
- Planerar och genomför träningar
- Assisterar ansvarig tränare under matcher
- Följa de utbildningskrav som ställs av Svenska Hockey Förbundet
- Medverka på internutbildningar som genomförs av klubben.

Materialare

- Av styrelsen utsedd
- Ansvarar för material och utrustning
- Ansvarar för ordning och reda i förrådet
- Ansvarar för inventering av allt material
- Serverar laget runt matcher och träningar med material och slipning
- Minst en materialare skall vara närvarande vid träning och match
- Ansvarar för närvarorapportering då det gäller spelare och ledare.
- Minst en materialare är med i materialkommittén.
- Medverka på de utbildningar som klubben erbjuder.

Lagledare

- Av styrelsen utsedd
- Hantera allt det administrativa i och kring laget
- Boka bussar
- Boka domare

Sekretariatsansvarig

I varje lag skall det finnas en sekretariatsansvarig som utses av föräldragruppen.
Är ansvarig för sekretariatsfunktionerna vid det egna lagets matcher

Cupansvarig

I varje lag skall det finnas en cupansvarig som utses av föräldragruppen
Ansvarar för åldersgruppens cuporganisation

Policy för nya spelare, samarbete mellan åldersgrupper etc.

Nyintagning av spelare

För spelare som inte kommer från hockeyskolan gäller att han börjar i det lag där han åldersmässigt hör hemma. Den ansvarige tränaren i detta lag gör sedan en nivåbedömning av spelaren för att kunna placera honom i den träningsgrupp som bäst gynnar spelarens utveckling. Samråd sker sedan mellan respektive tränare eller i tränarrådet.

Åldersgrupper och blandade grupper

"D" och C-pojkar arbetar som rena åldersgrupper. B-pojkar(U13-14) och A-pojkar(U15-16) kan grupperna blandas för att spelare ska kunna utvecklas på bästa sätt. Detta bestäms inför varje säsong med utgångspunkt för aktuellt läge.

Flyttning till annan grupp

När en spelare har den mognad och de kvalitéerna utöver det normala för sin ålder kan uppflyttning till ett högre ålderslag bli aktuell för att främja den individuella utvecklingen.

En sådan uppflyttning föregås alltid av ett samråd med spelaren, dennes föräldrar, lagens ledare samt ytterst föreningens sportsligt ansvarige.

En uppflyttning görs alltid på prov och ska kontinuerligt utvärderas, vilket samtliga ovanstående ska vara införstådda med.

Träning med annan grupp

- Spelare kan delta i en annan grupps träning. Detta sker på den andra gruppens villkor på så sätt att det gäller spelare som bedöms klara av och utvecklas på den äldre gruppens nivå. Viss rotation mellan aktuella spelare bör uppmuntras.
- Det är tränaren i den grupp spelarna tillhör som föreslår vem eller vilka som bör träna med den äldre gruppen. Tränaren för den andra gruppen avgör vilka han eller hon kan ta emot. Beslut tas sedan gemensamt av de ansvariga tränare i de berörda åldersgrupperna.
- Träning med egen grupp går före träning med äldre grupp om inte annat är överenskommet.
- Tillfälle kan ges för spelare att träna extra med yngre grupp. Detta sker i samråd mellan tränare, spelare och föräldrar. Det är tränaren i den grupp spelarna tillhör som föreslår vem eller vilka som bör träna med den yngre gruppen. Tränarna i de berörda åldersgrupperna kommer överens om var han eller hon bör spela.

Domare

Alla spelare i U14 ska genomgå föreningsdomarkurs och ges möjlighet att döma minst en match som linjedomare. Vi ska stötta och uppmuntra våra ungdomsdomare i samband med varje match de dömer. För att döma krävs en genomgången kurs – inför varje säsong. Möte mellan tränarna och föreningens domare, tillsammans med föreningens domarcoach eller motsvarande, bör genomföras under varje säsong.

Nivåanpassad och nivåindelad träning/match

I Eksjö Hockey använder vi oss av nivåanpassning och nivåindelning gällande både träning och match, allt för att främja så god utveckling som möjligt för varje individ. Med nivåanpassad och nivåindelad träning menas att man anpassar nivån i träningsgruppen i olika nivågrupper för att kunna träna på sina respektive nivåer och få bästa utveckling för varje individ. Utvecklingskurvan kan variera mycket mellan olika individer i samma ålder, detta är helt naturligt. Vi anser oss ha en skyldighet som

Eksjö HC verksamhetsplan

förening att stimulera spelarna på den nivå de befinner sig. En del barn och ungdomar är väldigt tävlingsinriktade och behöver utmaning samtidigt som andra har behov av lättare träning och enklare matcher utan prestationspress för bästa möjliga utveckling. Oavsett vilket är det föreningens skyldighet och ambition att tillgodose alla individers behov och detta möjliggörs genom nivåanpassad och nivåindelad träning och match.

De spelare som kommit längst i sin ishockeyutveckling måste kunna erbjudas utmaningar i form av hårdare och bättre matcher mot mer kvalificerat motstånd.

De spelare som ej hunnit lika långt utvecklingsmässigt ges även de möjligheterna att spela fler matcher, få mer istid och utvecklas på lämplig nivå.

Denna bedömning av spelare, gällande såväl träning som match, görs av lagens ansvariga tränare. Vid behov konsulteras föreningens sportsligt ansvarige.

Observera, nivåanpassning och nivåindelning är **EJ** detsamma som toppling.

UNGDOMSVERKSAMHET

Hockeyskolan

All träning styrs av Ishockeyn ABC se Röd flik/Björnligan. Hockeyskolan är starten på en ishockeyspelares karriär. Grunden för intresset läggs under de första åren. Hockeyskolan skall utgå från leken med mycket spel, lekövningar men där klubban förs in tidigt. Rekrytering till Hockeyskolan skall ges särskilt intresse från klubben. En spelare som inte startade med sin årskull startas sin karriär i Hockeyskolan för att flyttas till rätt ålderskull efter hand.

Hockeyskolan stöds inledningsvis av tränare från övriga lag intill dess att en stabil organisation har etablerats av nya föräldrar.

- Ledaren för barn i unga år blir en förebild och ofta en "reservpappa". Du är viktig som ledare.
- Arbete i ledarteam ger delat ansvar, utvecklad verksamhet, glädje, stimulans och gemenskap.
- Ditt mål bör vara att prata med varje barn minst 20 sek vid varje träningstillfälle.
- För att hjälpa någon måste jag visserligen förstå mer än vad hon gör - men först och främst förstå det hon förstår.
- VAR POSITIV! Skapa positiv frågekultur.
- Ta tillvara barnens fantasi, glädje, lust, spontanitet, målmedvetenhet, positivitet, vilja att lära och förmåga att aldrig ge upp.
- *Upptäck glädjen med att hjälpa (instruera) unga människor.*

Träning

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 2 + ev. match.

U9-U10 D-pojk

All träning styrs av Ishockeyn ABC se Röd flik/Björnligan. D-pojk bildar träningsgrupp. Vi eftersträvar så stora träningsgrupper som möjligt. Vi följer den matchform som förbundet erbjuder. Vi deltar i cupspel (Höglandscupen) och träningsmatcher samt att det ges möjlighet till seriespel i Smålandsdistrikten. Antal lag bestäms av träningsgruppens storlek.

Träning

Eksjö HC verksamhetsplan

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 2 + ev. match. Barmarksträning med betoning på teknik, balans och koordination genomförs på frivillig basis dock rekommenderas spelare som inte utövar någon sommaridrott att delta i barmarksträningen.

Hörnstenar i träningen:

- Individuell utbildning prioriteras
- Vi bygger vidare på de tekniska färdigheterna: skridskoåkning, puckföring, pass och dribblingar
- Olika positioner på banan provas på
- Smålagsspel
- Grundläggande spelförståelse
- Begynnande rörlighets- och smidighetsträning
- Speciell målvaktsträning
- Spelregler övas

All träning styrs av Ishockeyn ABC se Blå flik/Guldåldern.

Matchning:

Ambitionen är att alla som tränar regelbundet spelar lika mycket. Träningsnärvaro premieras. Lagen består alltid av minst tre hela femmor + målvakt.

Spelare får tas ut till match efter motstånd i syfte att finna jämna matcher, resultatet är av underordnad betydelse.

Toppning är inte tillåten och alla spelare som är uttagna till match ska spela lika mycket. Alla spelare ska få delta i matcher i serier som lagen anmält sig till, enligt ovanstående princip om uttagning efter motstånd.

U11-U12 C-pojk

C-pojk bildar träningsgrupp. Vi eftersträvar så stora träningsgrupper som möjligt. Vi följer den matchform som förbundet erbjuder. Vi deltar i seriespel i Smålandsdistrikten och ev i Östergötland. Antal lag bestäms av träningsgruppens storlek.

Träning

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 2- 4 + ev. match + minst ett lättare fyspass i anslutning till isträning.

Barmarksträning med betoning på teknik, balans och koordination genomförs på frivillig basis dock rekommenderas spelare som inte utövar någon sommaridrott att delta i barmarksträningen.

Hörnstenar i träningen:

- Individuell utbildning prioriteras
- Vi bygger vidare på de tekniska färdigheterna: skridskoåkning, puckföring, pass och dribblingar
- Olika positioner på banan provas på
- Smålagsspel och spel över hela banan
- Grundläggande spelförståelse
- Begynnande rörlighets- och smidighetsträning
- Speciell målvaktsträning
- Spelregler övas

All träning styrs av Ishockeyn ABC se Blå flik/Guldåldern.

Matchning:

Eksjö HC verksamhetsplan

Ambitionen är att alla som tränar regelbundet spelar lika mycket. Träningsnärvaro premieras. Lagen består alltid av minst tre hela femmor + målvakt. Spelare får tas ut till match efter motstånd i syfte att finna jämna matcher, resultatet är av underordnad betydelse.

Toppling är inte tillåten och alla spelare som är uttagna till match ska spela lika mycket. Alla spelare ska få delta i matcher i serier som lagen anmält sig till, enligt ovanstående princip om uttagning efter motstånd.

U 13 – 14 B-pojkar

Vi eftersträvar en så stor träningsgrupp som möjligt som efter nivå och antal spelare deltar i seriespel i Småland och/ev. Östergötland.

Träning

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 3 - 4+ match + fyspass i anslutning till isträning.

Barmarksträning ska genomföras och är obligatorisk för dem som inte håller på med en konditionskrävande idrott. Viss styrketräning är obligatorisk för alla spelare enligt tränarens instruktion. Spelarna genomgår fystest inför och under säsong.

Indelning efter utvecklingsnivå ska göras för att varje enskild spelare ska få bästa möjliga individuella utveckling.

Hörnstenar i utbildningen:

- Inställningen att ge allt för laget skolas in
- Fysiskt riktigt jobbiga träningspass införs
- Utveckling av vinnarvilja och kampanda
- Engagemang hos varje spelare
- Teknikträning och spel i olika former vidareutvecklas
- Uppspels- och försvarssystem berörs
- Mer specialiserade arbetsuppgifter för varje spelare
- Spelförståelse och spelsinnessträning ökas
- Lättare fysisk träning året om
- Medvetandegörandet gällande kost, skötsel och personlig träning startar ordentligt
- Teorigenomgångar inför matcher
- Speciell målvaktsträning
- Disciplin att komma på varje träning påpekas mycket tydligt

All träning styrs av Ishockeyn ABC se Orange flik/Inför puberteten.

Matchning

Alltid minst tre hela femmor + två målvakter. Ambitionen är att alla som tränar regelbundet spelar lika mycket. Träningsflit (även under träning) premieras vid laguttagning. I DM spelar bästa laget.

Spelare får tas ut till match efter motstånd i syfte att finna jämna matcher, resultatet är av underordnad betydelse.

Toppling är endast tillåten under DM.

U 15 - 16 A-pojkar

Vi eftersträvar en så stor träningsgrupp som möjligt som efter nivå och antal spelare deltar i seriespel i Småland och/ev. Östergötland.

Eksjö HC verksamhetsplan

Träning

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 3-5 + match + fyspass i anslutning till ispassen. Barmarksträning ska genomföras och är obligatorisk. För dem som håller på med annan konditionskrävande idrott ska minst ett barmarkspass tillsammans med träningsgruppen genomföras. Styrketräning är obligatorisk för alla spelare enligt tränarens instruktion. Spelarna genomgår fystest inför och under säsong.

Indelning efter utvecklingsnivå i två träningsgrupper (ej permanenta) ska göras för att varje enskild spelare ska få bästa möjliga individuella utveckling, det vill säga träningen nivåindelad och nivåanpassas.

- Nu börjar en mer målmedveten satsning på ishockeyn – 100 % krävs av spelaren.
- Regelbunden hockeyspecifik sommarträning.
- Högre krav på träning och matcher.
- Fysisk träning i samband med ordinarie isträning.
- Längre frånvaro under säsongen, ex. vid sportlov, är ej önskvärd.
- Inställningen att ge allt för laget skolas in.
- Fysiskt riktigt jobbiga träningspass utförs.
- Utveckling av vinnarvilja och kampanda.
- Engagemang hos varje spelare.
- Teknikträning och spel i olika former vidareutvecklas.
- Mer specialiserade arbetsuppgifter för varje spelare.
- Spelförståelse och spelsinnesträning ökas.
- Fysisk träning året om.
- Medvetandegörandet gällande kost, skötsel och personlig träning startar ordentligt.
- Teorigenomgångar inför matcher.
- Speciell målvaktsträning.
- Disciplin att komma på varje träning påpekas mycket tydligt.

Träning styrs av Ishockeyn ABC se Gul flik/ Inför junior.

Matchning

Tre hela femmor + två målvakter. Träningsflit även under träning premieras. Toppning under match får förekomma.

Spelare tas ut till match efter kunskapsnivå och efter motstånd.

Juniorverksamhet

Vi eftersträvar en så stor träningsgrupp som möjligt som efter nivå och antal spelare deltar i seriespel i Småland och/ev. Östergötland.

Avsikten är att förbereda spelarna för spel i Eksjö Hockey representationslag. Ett nära samarbete mellan juniorlag samt A-lag är av största vikt för att ge utrymme för coaching av spelare mot a-lagstruppen samt spela den ishockey som A-laget spelar. A-laget har företräde vad det gäller inriktning av verksamheten samt uttagning till resp lag.

Samarbetet mellan A-pojk och juniorverksamheten är av största vikt. Målet är att A-pojkspelare som är mogna för det tränar och spelar med juniorlaget när så är lämpligt.

Vissa spelare, talanger, kan ges förtur till matcher.

Träning

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 3-5 + match + fyspass i anslutning till ispassen. Barmarksträning ska genomföras och är obligatorisk. För dem som håller på med annan konditionskrävande idrott ska minst ett barmarkspass tillsammans med träningsgruppen genomföras. Styrketräning är obligatorisk för alla spelare enligt tränarens instruktion. Spelarna genomgår fystest inför och under säsong.

Indelning efter utvecklingsnivå i två träningsgrupper (ej permanenta) ska göras för att varje enskild spelare ska få bästa möjliga individuella utveckling, det vill säga träningen nivåindelad och nivåanpassas.

- Målmedveten satsning på ishockeyn – 100 % krävs av spelaren.
- Regelbunden hockeyspecifik sommarträning.
- Högre krav på träning och matcher.
- Fysisk träning i samband med ordinarie isträning.
- Längre frånvaro under säsongen, är ej önskvärd.
- Inställning - ge allt för laget!
- Fysiskt riktigt jobbiga träningspass genomförs regelbundet
- Utveckling av vinnarvilja och kampanda.
- Engagemang hos varje spelare.
- Teknikträning och spel i olika former vidareutvecklas.
- Specialiserade arbetsuppgifter för varje spelare.
- Spelförståelse och spelsinnesträning ökas.
- Fysisk träning året om.
- Medvetandegörandet gällande kost, skötsel och personlig träning.
- Teorigenomgångar inför matcher.
- Speciell målvaktsträning.
- Disciplin att komma på varje träning påpekas mycket tydligt.

Träning styrs av Ishockeyn ABC, Talangutveckling

Matchning

Tre hela femmor + två målvakter. Träningsflit även under träning premieras. Toppning under match får förekomma.

Spelare tas ut till match efter kunskapsnivå och efter motstånd.

Eksjö Hockeys representationslag

Vi eftersträvar en så stor träningsgrupp som möjligt som efter nivå och antal spelare deltar i seriespel i Småland med omnejd. Tränare i representationslaget ansvarar för att en spelidé utarbetas och inarbetas i laget vilken även utgör underlag för juniorverksamheten.

Avsikten är att utveckla främst EHC egna produkter. Ett nära samarbete mellan A-pojk, juniorlag samt A-lag är av största vikt för att ge utrymme för coachning av spelare mot representationslaget samt spela den ishockey som representationslaget spelar. Representationslaget har företrädare vad det gäller inriktning av verksamheten samt uttagning till resp lag.

Eksjö HC verksamhetsplan

Samarbetet mellan A-pojk och juniorverksamheten är av största vikt. Målet är att A-pojkspelare som är mogna för det tränar och spelar med juniorlaget när så är lämpligt.

Vissa spelare, talanger, kan ges förtur till matcher. Beslut i frågan fattas av sportansvarig i samråd med tränarrådet.

Träning

Antal aktivitetstillfällen per vecka: 3-5 + match + fyspass i anslutning till ispassen. Barmarksträning ska genomföras och är obligatorisk. För dem som håller på med annan konditionskrävande idrott ska minst ett barmarkspass tillsammans med träningsgruppen genomföras. Styrketräning är obligatorisk för alla spelare enligt tränarens instruktion. Spelarna genomgår fystest inför och under säsong.

Indelning efter utvecklingsnivå i två träningsgrupper (ej permanenta) ska göras för att varje enskild spelare ska få bästa möjliga individuella utveckling, det vill säga träningen nivåindelad och nivåanpassas.

- Målmedveten satsning på ishockeyn – 100 % krävs av spelaren.
- Regelbunden hockeyspecifik sommarträning.
- Högre krav på träning och matcher.
- Fysisk träning i samband med ordinarie isträning.
- Längre frånvaro under säsongen, är ej önskvärd.
- Inställning - ge allt för laget!
- Fysiskt riktigt jobbiga träningspass genomförs regelbundet
- Utveckling av vinnarvilja och kampanda.
- Engagemang hos varje spelare.
- Teknikträning och spel i olika former vidareutvecklas.
- Specialiserade arbetsuppgifter för varje spelare.
- Spelförståelse och spelsinnessträning ökas.
- Fysisk träning året om.
- Medvetandegörandet gällande kost, skötsel och personlig träning.
- Teorigenomgångar inför matcher.
- Speciell målvaktsträning.
- Disciplin att komma på varje träning påpekas mycket tydligt.

Träning

Matchning

Tre hela femmor + två målvakter. Träningsflit även under träning premieras. Toppning av Eksjö HC med spelare sker. Avsikten är också att bereda plats för spelare från A-pojk-juniorer att utvecklas som spelare.

Inriktningen är att spelare tas med utifrån att bästa laget spelar samt för att möjliggöra utveckling av spelare.