



Inledning

Säsongspaneringen är en plan av vårt upplägg för att få bra ordning under säsongen samt visa vad vi vill med laget.

Det vi gör är att spela ishockey, det innefattar att spela matcher, att träna och ha roligt. I denna planering besvaras hur mycket och hur ofta, vad vi ska träna på samt organisationen kring laget.

Grunden för planeringen är:

- *Ishockeyns ABC, Svenska Ishockeyförbundets läroplan för åldrarna 7-16 år.*
- *Ishockeyn Vill, Svenska Ishockeyförbundets material och riktlinjer kring vad Ishockeyn vill och vad vi gör. Detta är sprunget ur Riksidrottsförbundets "Idrotten vill".*
- *Hemmaplansmodellen*
- *Tillsammans med dessa grundbultar tar vi med våra erfarenheter, egna tankar och idéer*

"Coming together is a beginning; keeping together is progress; working together is success."
(Henry Ford)

Säsongspaneringen är gjort av ledarna och godkänd av ordförande i Hedemora SK.

Lagets värderingar

Vi arbetar vid varje tillfälle vi träffas med att våra värderingar ska uppfyllas och att verksamheten alltid efterlever dessa
Att skapa ett gott klimat i omklädningsrum samt på isen.

Våra värderingar är

- Alla får vara med
- Hade du roligt
- Var du en bra kompis
- Kämpade du så mycket du kan

Värderingarna gäller spelare, ledare och föräldrar.

Vi kommer att kämpa hela säsongen med dessa värderingar då vi anser dem viktiga för verksamheten.

Långsiktigt mål

Det långsiktiga målet vi har är att få spelare samt ledare att känna en gemenskap. Denna gemenskap ska göra att man vill vara delaktig i det som händer på samt utanför planen. Gemenskapen innefattar inkludering och samhörighet.

Vi ska ständigt utvecklas, både som spelare och människa.

Vår plan att nå målet är att vara ett lag som älskar att tävla men även som respekterar olikheter.

Med det menar vi:

- Vara det laget som alla vill vara med i och med glada miner kämpa för gemenskapen
- Vara det laget som andra föreningar pratar gott om
- Att vara i framkant med att ge spelarna ishockey utbildning och utmaning på och utanför planen. Detta i samspel med att få alla att fortsätta i HSK. Så många som möjligt så länge som möjligt.
- Vi är öppna och ärliga.
- Vi är ödmjuka
- Vi är alla olika, men det är vad som gör oss starka.
- Vi gillar att tävla, vinna och träna. Men våra värderingar är högst upp.

Sportslig målsättning

Att fortsätta framåt och utvecklas som spelare, lagkamrat och vän.

Att sätta upp att matchen är viktigast att vinna är inte vad vi strävar efter i nuläget.

Långsiktiga målet är viktigare än att vinna matchen. Men såklart ska vi vara en förening som utmanar övriga lag i region väst.

Så många som möjligt så länge som möjligt.

Spelarna är i början på en lång och spännande utbildning till ishockeyspelare där långsiktiga mål är betydligt

viktigare än kortsiktiga. Vi kommer ALDRIG toppa laget för att vinna.

Organisation

Tränare: Magnus Perrault, Johannes Karlsson, Dennis Jans, Sami Illbäcks

Materialare: Juan

Lagledare: Magnus Perrault, Sami Illbäcks

Träning

Vår målsättning är 3 träningar/vecka á 60-90 min. Vi hoppas även kunna hitta tillfällen då vi kommer specifikt träna på utvalda moment.

Grund i träningen på is:

- Skridskoteknik
- Klubbteknik
- Passningar
- Skotteknik
- Spelförståelse

- Målvaktspel
- Hög aktivitetsnivå, för alla, alltid
- Tävla

Grund i fysträningen:

- Styrka (med kroppen som vikt)
- Snabbhet
- Rörlighet

På ispassen kan nivå/individanpassning förekomma. Detta för att ge rätt utmaning och utveckling åt varje individ. Vi kommer att vara noggranna med att inte skapa permanenta grupper.

Vår spelidé

Spelidén är en plan på hur vi vill spela match.

Alla ska vara aktiva och vilja vara delaktiga. Vi ska visa stort mod och aldrig vara rädda för att göra fel.

- Vi vill hålla puck, vara laget som är spelförande och hela tiden utmanar.
- När motståndaren har pucken ska vi alltid sätta press för att vinna tillbaka pucken så fort som möjligt. Utan puck jobbar vi hårt.
- I spelvändning, när vi vinner puck ska vi agera direkt. Det gäller alla på isen!
- I försvarsspel skyddar vi mittkorridor (centrallinje) för att trycka ut motståndare mot kanterna. Täcker upp för varandra och hjälper målvakten
- Vi vill bygga vårt spel på många aktioner och mycket skridskoåkning.
- Vi kommer inte ha några fasta positioner, dvs man kommer blanda back/fw

Seriespel & Cuper

Vi är anmälda med två lag till seriespel. Vår målsättning är att ett lag består av 1 mv + 6-9 utespelare.

Vår målsättning är att delta i någon slags cup

Socialt

- Skolan går alltid i första hand.
- Målsättningen är att vi alltid ska ha roligt tillsammans.
- Alltid uppföra sig som en värdig representant för HSK, med vårdat språk och positivt tänkande. Hockeyskoj – Hjärta - Gemenskap
- Passa tider.
- Ordning och reda. Både på och utanför isen
- Uppförande mot varandra och andra.
- Mobbning talar vi om och håller ögonen på.

Kost

Kosten är en viktig del i många aspekter. Med en bra mat har vi bättre förutsättningar att få spelare som är: glada, koncentrerade, fokuserade, uthålliga, starka, nöjda.

Att träna, spela på tom mage är ingen bra kombination.

I samband med träning och match äter vi inget godis.