



Vår röda tråd

En beskrivning av den sportsliga verksamheten
i Hovås Hockey Club

1. Hovås Hockey Clubs berättelse, förord av styrelsen

Välkommen till Hovås HC. I vår klubb bedriver vi en ungdoms- och juniorverksamhet där vi sätter individens utbildning och utveckling som hockeyspelare framför kortsiktiga matchresultat. Detta naturligtvis kombinerat med att man utvecklas till att bli en socialt väl fungerande samhällsmedborgare och därigenom lär sig att fungera i ett lag tillsammans med andra spelare och ledare. Upp till Junioråldern bedriver vi en kombinerad bredd- och spetsverksamhet där alla får samma möjlighet att vara med i en verksamhet där man kan delta i träning och matchspel på sin egen nivå.

Denna skrift, som vi kallar vår Röda Tråd, beskriver ur ett antal olika perspektiv, klubbens ungdomsverksamhet från de första åren i Hockeyskolan upp till Junioråldern. Den röda tråden beskriver hur verksamheten är organiserad och hur den bedrivs, samt hur den förändras och utvecklas med stigande ålder. Genom att studera denna skrift får man som utövare och förälder en orientering om vad som väntar och hur verksamheten utvecklas och förändras med stigande ålder.

Det är vår förhoppning att alla utövare skall finna sådan glädje och stimulans i verksamheten att man grundlägger ett livslångt intresse för ishockey.

Den röda tråden är också ett viktigt rättesnöre för klubbens ledare och funktionärer vad gäller hur vi utövar våra uppdrag, hur vi bemöter varandra samt vilka värderingar vi som klubb står för. Vår verksamhet skall hålla en så hög kvalitet att vi lyckas behålla alla spelare som vill, oavsett kompetensnivå. Detta skall vi uppnå genom att uppmärksamma och inspirera varje spelare och dennas utveckling samtidigt som vi framhåller vikten av att klubben och laget prioriteras i första rummet.

Den röda tråden beskriver också de förväntningar som alla intressenter såsom styrelse, funktionärer, ledare, spelare, föräldrar, sponsorer m fl har rätt att ställa på varandra.

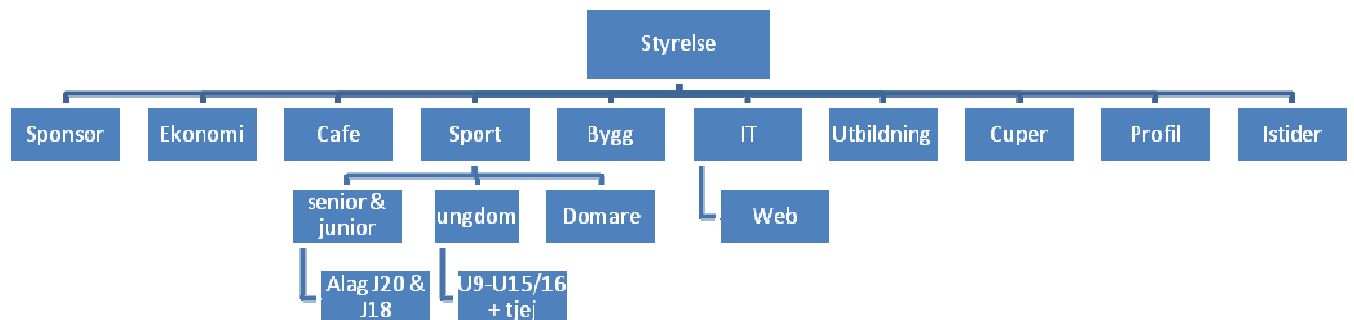
Klubben bedriver verksamhet i alla åldersgrupper från U9 till J20 plus en Tjejverksamhet, en Hockeyskola för nybörjare samt ett A-lag. Klubben bildades 1986 genom att ishockeysektionen i Hovås IF bröts loss och blev en egen klubb. Idag har klubben ca 480 medlemmar, varav ungefär 350 är aktiva utövare och resterande är funktionärer och tränare/ledare.

Välkomna till en givande tid med ishockey i Hovås HC.

2. Innehåll

1. Hovås Hockey Clubs berättelse, förord av styrelsen.....	2
2. Innehåll	3
3. Vår organisation.....	4
4. Vi och vår förening - Hovås HC	4
5. Målsättning och verksamhetsplanering	5
6. Ungdoms/juniorverksamhet	5
7. Sportens mål	6
8. Ekonomi	6
9. Arbetsuppgifter för föräldrar	7
10. Barns utveckling.....	7
11. Åldersanpassad träning.....	12
12. Träning /matcher	19
13. Alla spelar lika?	19
14. Skapa framgång	20
15. Säsongspanering för de olika lagen	21
16. Utrustning.....	21
17. Material i Hovås HC.....	22
18. Vad spelare får och får låna	23
19. Laget	24
20. Hur ser vi på en lagkapten och hur görs valet?.....	24
21. Föreningsdomare	25
22. Hockeyordlista	26
23. Läkaren informerar	28
24. Ladda med Energi	29
25. Hitta i ishallen	30

3. Vår organisation



4. Vi och vår förening - Hovås HC

VI=

Spelare
Tränare
Lagledare
Materialförvaltare
Publik
Funktionärer
Vaktmästare
Busschaufförer
Lotteriförsäljare
Cafeteriapersonal
Domare
Styrelsen
Du
Jag

VILKA SER OSS OCH BEDÖMER OSS?

Mamma-Pappa-Barn-Förälder-Kompis-Farfar-Morfar-Farmor-Mormor-Vännen-Grannen

Om VI har en bra social gemenskap vill alla vara VI.

Alla VI måste finnas för att det skall vara en förening och ingen VI är mer värd än den andra.

5. Målsättning och verksamhetsplanering

Målsättning för ungdomar mellan 5-20 år:

- Vi skall verka för att verksamheten bedrivs i en åldersanpassad, pedagogisk verksamhet som skapar intresse och känsla för kamratskap, laganda och sportanda.
- Vi skall träna med välutbildade ledare som stegvis ökar våra spelares kvaliteter där slutmålet är en välutbildad spelare på vilken nivå de än hamnar.
- Vi skall vidareutveckla Hovås-stilen som ett begrepp för fint uppträdande både på och utanför isen, samhörighet, trivsel, klubbkänsla och rent spel.
- Vi skall samarbeta med andra ishockeyföreningar i vårt närområde och skapa möjligheter och klimat för ett gemensamt slutmål inom vår ungdomshockey. Vi skall även samarbeta med föreningar inom andra sporter, där vi med givna normer och regler respekterar varandras säsonger och där vi medvetet möjliggör för våra spelare att under året kunna utöva annan idrott.
- Vi skall bedriva en breddverksamhet i pojklagsåldrarna som betyder att vi skall utveckla alla spelarna i våra olika åldersgrupper. Vi får med andra ord varken glömma bort den bra eller den mindre bra spelaren.

6. Ungdoms/juniorverksamhet

Juniorverksamheten.

Målsättning att utbilda spelare inför seniorkarriär. Detta genom att underlätta utbildning och idrottande samt ge en bra grundutbildning i ämnet ishockey.

Rekrytering sker från den egna pojkagsverksamheten och övriga Göteborg.

Sportsliga regler är att vara träningsvillig och engagerad. Gränsen mellan J18, J20 och A-lag är knappt synlig. Spelarna skall tillhöra det lag som är bäst för deras färdighet.

Ekonomiskt så tar denna verksamhet en stor del i Hovås Hockey Club. I gengäld ställs krav och nivå på spelarnas uppträdande, både på och utanför banan. Ledare och spelare är ambassadörer för Hovås Hockey Club.

Ungdomsverksamheten.

Målsättning är att utbilda spelare inför nästa säsong och att arbete skall löna sig.

Rekrytering sker genom vår ishockey skola. Samarbetet med andra föreningar innebär att vi inte rekryterar ungdomar från varandra. Eventuell övergång till vår ungdomsverksamhet får endast ske genom att ungdomsansvarig haft en dialog och att beslutet är ömsesidigt från båda föreningarna. Utbildningen av våra ungdomar sker enligt en utvecklingsplan och Svenska Ishockey förbundets ABC pärm. Innebär bland annat att 6-åringar tränar balans och skridskoåkning, 10-åringar nöter in teknik och spelmoment som vidareutvecklas för 12-13 åringar. Vid 14 års ålder möter spelarna frågor som taktik, powerplay, boxplay med mera.

Sportsliga regler innebär att individen är avgörande för lagbygget. Breddverksamheten är ledstjärna under hela ungdomstiden, där dugliga ledare fördelar matchandet med ansvar. Huvudregeln är att alla under åren 6 till 15 skall vara med på likvärdiga villkor. Givetvis skall intresse och engagemang ha en stor del av villkoren.

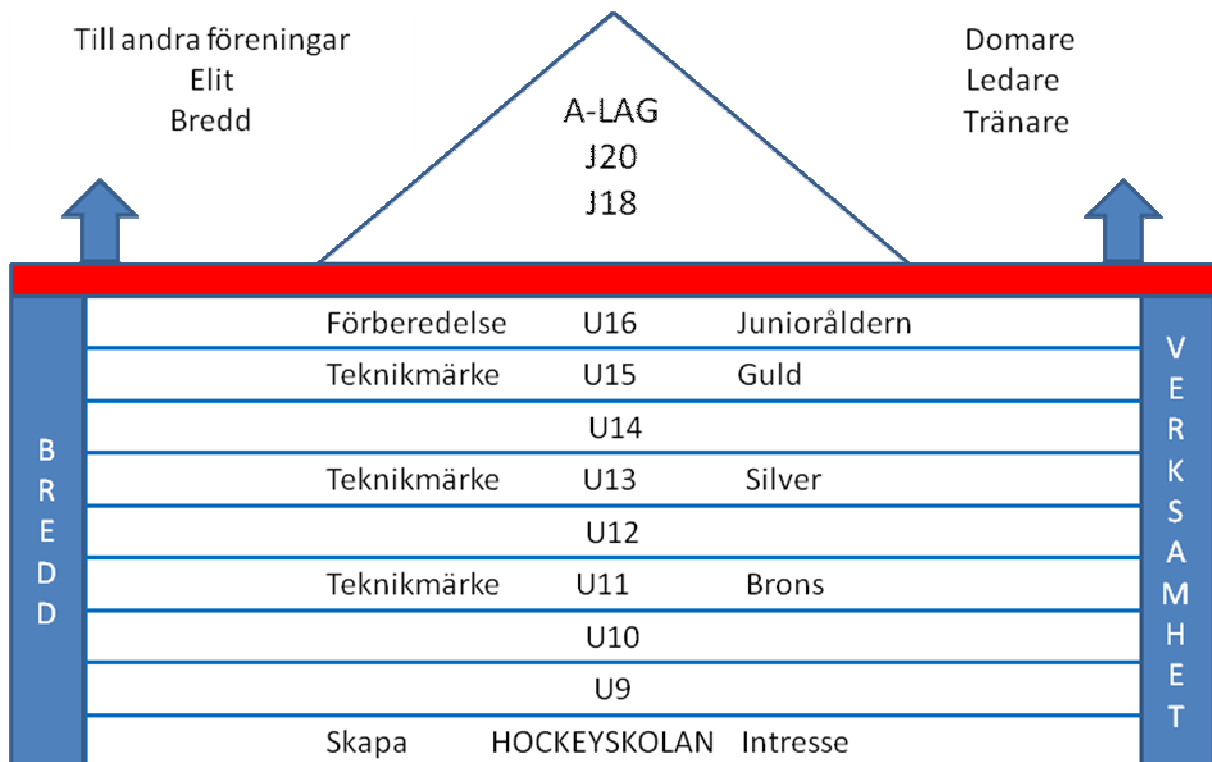
Sociala mål innebär att vi ställer krav och nivå på vårt uppträdande. Spelare, ledare och föräldrar är ambassadörer för Hovås Hockey Club. Samarbete, respekt, omtanke och värme är nyckelorden.

Ledarutbildning sker genom förbundets utbildningsstegen. Första året så deltar man på förbundets grundkurs och går vidare under åren. Givetvis så utbildar sig alla ledare inom sitt gebit.

Ekonomiskt bygger ungdomsverksamhet på ett rättvisesystem där alla hjälps åt att jobba in pengar till föreningens verksamhet. Våra gemensamma arbetsinsatser, lokalt aktivitetsstöd och deltagaravgifter skall täcka de löpande avgifterna.

Det är stimulerande för ungdomar att spela och utöva fler bollsporter, så många som möjligt egentligen. Det motverkar en för tidig specialisering. Så att spela fotboll, ishockey, bandy, basket eller handboll är bra och kul, att man sedan kanske fastnar för och blir bäst i ishockey visar sig med tiden. Det är så talanger skapas.

7. Sportens mål



8. Ekonomi

I Hovås HC är ekonomin uppbyggd så att klubben står för alla kostnader för lagens ordinarie tränings och seriespel. För denna verksamhet behöver därför inga ytterligare avgifter, utöver ordinarie medlems- och träningsavgift, betalas. Ev. deltagande i träningsläger och cuper bekostas inte av klubben utan sådana aktiviteter finansieras av lagen själva genom att arrangera Cuper eller genom att ta ut speciella deltagaravgifter.

1. Vad får man för sin avgift

Följande ingår i den medlems- och träningsavgift som alla betalar:

- Licens och Försäkring
- Istider
- Utrustningsförråd
- Målvaktsutrustningar
- Istider
- Avgifter för deltagande i seriespel
- Avgifter för deltagande i GP-pucken o GIC Cup
- Domarkostnader
- Tränararvoden
- Tränings- och Matchtröjor

2. Vad räcker avgiften till

Klubbens samlade inkomster från medlems- och träningsavgifter täcker kostnaderna för:

Hovås Hockeys röda tråd v1_0.doc

- Istider
- Hyra av lokaler (Utrustningsförråd)

Klubbens samlade utgifter är ca 4 ggr så stora som de samlade inkomsterna från medlems- och träningsavgifterna. Större delen av klubbens kostnader måste därför finansieras på annat sätt än via medlemmarnas avgifter. Därför är det ett krav att föräldrarna engagerar sig och deltar i driften av Caféet och försäljningen av Reklam. Se vidare i kapitlet Arbetsuppgifter för föräldrar.

9. Arbetsuppgifter för föräldrar

Liksom alla idrottsföreningar är Hovås HC en ideell förening och med det följer att det krävs ett stort engagemang och bidrag från många personer för att verksamheten skall vara möjlig att bedriva.

Som förälder i Hovås HC måste man:

- Stå på de Cafépass man blir tilldelad.
- Sitta i matchsekretariatet och utföra de funktionärsuppgifter (Speaker, Tidtagare, Prokollförare, Utvisningsbås) som man blir tilldelad
- Hjälpa till vid lagets cuper
- Skjutsa till träning och matcher
- Hjälpa till med utrustning
- Stötta och uppmuntra sina barn

Cafédrift och Reklamförsäljning

Ur varje lags föräldragrupp skall varje år utses en Caférepresentant och en Sponsorrepresentant som deltar i arbetsgrupperna för Cafédrift resp. Sponsring och reklamförsäljning.

10. Barns utveckling

3. 7-10 år

Allmän utveckling

1. All utveckling följer ett givet mönster.
2. Men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn.
3. Jämför därför aldrig barn med varandra.
4. Sent utvecklade kan mycket väl bli duktiga, ja till och med bli bäst senare i livet.
5. I början av perioden (7-8 år) utvecklas nervsystemet långsamt vilket innebär sämre koordination (samspelet mellan muskler och nerver). Balansen försämras! Muskelmassan är större hos aktiva än passiva.
6. Senare under denna period (9-10 år) inträffar en gynnsam fas för all inläring.
 - *Guldperiod vid all inläring!*
 - *Längdtillväxten liten!*
 - *Rytmkänslan gynnsam!*
 - *Kombinationsmotoriken börjar automatiseras!*
 - *Rörelserna flyter lätt!*
7. Träna koordination, motorik, teknik och snabbhet.

Fysisk utveckling

Med fysisk utveckling menar vi hur muskulatur, nervbanor, hjärta, lungor och skelettet utvecklas.

1. Det kan skilja mycket i fysisk utveckling hos barn.
2. Nervsystemet utvecklas snabbt hos unga människor och stimuleras genom allsidig träning.
3. Ingen styrketräning med vikter för barn förrän i slutet av puberteten. Träna med kroppen som belastning.
4. Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning barn får genom allsidig lek/träning. På detta sätt kan syreupptagningen ökas på ett naturligt sätt.
5. Koordinationsträning är ett måste i denna åldersgrupp.

Motorisk utveckling

Med motorik menas barnens rörelser anpassade till olika situationer.

1. Kombinationen av olika rörelser är möjlig dvs. den motoriska förmågan kan utvecklas (hoppa, studsa, fånga, klättra). RÖRELSERNA FLYTER LÄTT! Detta gäller i första hand under periodens senare del.
2. Balanssystemet utvecklas långsamt och måste övas regelbundet för att uppnå perfekt automatik.
3. Utnyttja alla sinnen: SYN: Tydlig bild! KÄNSEL: Prova själv!
4. Under periodens senare del startar DEN MOTORISKA GULDÅLDERN. Gynnsam utveckling av den koordinativa förmågan. DETTA ÄR GRUNDEN FÖR ALL TEKNIKTRÄNING.
5. Grov motorik bör övas under periodens första del. Skridskoåkning utan klubba med stora rörelser, armar och ben i kombination.
6. Skridsko, klubba och puck i kombination under periodens senare del.
7. Ta hänsyn till samspelet mellan den fysiska förmågan, sinnenas förmåga, uppfattningsförmågan och förmågan att förstå.
8. Teknikträningen kan utvecklas enormt under periodens senare del.
9. Barn lär sig bäst genom att härma.

Social - intellektuell utveckling

1. 1 Trygga, känslomässigt stabila barn och ungdomar har de bästa utvecklingsmöjligheterna både som personer och ishockeyspelare (Ur idrottens träningslära).
2. 2 LÄMNA TAKTIKTAVLAN HEMMA! Barnen har svårt att lära sig spelmönster, eftersom barnen har svårt med muntliga instruktioner och helhetssynen.
3. 3 Förmågan att samarbeta är begränsad. Barn utgår helt ifrån sig själva.
4. 4 Enkla regler skapar trygghet och harmoni.
5. 5 Barnen har stort kontaktbehov och vill bli uppmärksammade och få uppskattning.
6. 6 Barnen tar lätt på misslyckanden men har litet tålamod.
7. 7 ALLA ÄR LIKA VÄRDA OAVSETT ISHOCKEYKUNNANDE.

4. 11-12 år

Allmän utveckling

1. All utveckling följer ett givet mönster men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn. Jämför därför aldrig barnen med varandra.
2. Perioden är mycket gynnsam vid all inläring. MOTORISK GULDÅLDER! Stor och snabb tillväxt i de flesta kvalitéer.
3. Träna koordination, motorik, teknik och snabbhet. Träna med riktig teknik!
4. Arv och miljö påverkar utvecklingstakten hos barnen.
5. Gynnsam utveckling kräver: *Långsiktigt tänkande, Tillåtande klimat, Positiv inställning, Starkt stöd, Tidsriktig träning (optimal mottaglighet) Bra miljö och Ledare med kunskande.*
6. **VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

Fysisk utveckling

Med fysisk utveckling menar vi hur muskulatur, nervbanor, hjärta, lungor och skelett utvecklas.

1. Det kan skilja upp till 3-5 år i fysisk utveckling hos barn.
2. Nervsystemet utvecklas snabbt hos unga människor och stimuleras genom allsidig träning.
3. Under denna period sker en långsam längd och viktökning. Prioritera därför koordinations- och teknikträningen.
4. Ingen styrketräning med vikter för barn förrän i slutet av puberteten. Använd kroppen som belastning.
5. Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning barn får genom allsidig lek eller träning. På detta sätt kan syreupptagningen ökas på ett naturligt sätt.
6. Koordinationsträning är viktig i denna åldersgrupp.
7. Snabbheten ökas genom gynnsam stimulering. Träna därför mycket snabbhetsträning - främst frekvens.

Motorisk utveckling

1. Barnen är mogna att lära sig mer avancerade former av motoriska färdigheter som *Koordination, Balans, Reaktion, Frekvens och Aktionssnabbhet, Rörelseprecision, Uthållighet, Grundstyrka och Rörlighet*.
2. Svackor i utvecklingen kan förekomma när barnen närmar sig puberteten. Orsaker till detta kan vara;
 - *Nervbanorna hinner inte med längdtillväxten*
 - *Att man tränar på fel nivå*
 - *Att man är nervös och stressad*
3. **MOTORISK GULDÅLDER!** Utveckla teknikträningen! Utnyttja alla sinnen!
4. **SPELARNÄ ÄLSKAR ATT TRÄNA OCH NÖTA.** Betänk detta när du automatiserar rörelserna.
5. **VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN.**

Social - intellektuell utveckling

1. Trygga, känslomässigt stabila barn och ungdomar har de bästa utvecklingsmöjligheterna både som personer och ishockeyspelare (*Ur idrottens träningslära*).
2. Barnen vill ha normer och förhållningssätt. Träna därför att hålla tider, stötta varandra, respektera med och motspelare. Kräv framför allt träningsdisciplin i alla lägen.
3. Rättviceprincipen är mycket stark i denna ålder. Behandla därför alla lika.
4. Barnen vill bli bekräftade. Prata positivt med alla!
5. Logiska tänkandet utvecklas. Kan föreställa sig hur en övning kan utföras. **TA FRAM TAKTIKTAVLAN!**
6. Samarbetsförmågan utvecklas snabbt. Diskutera därför spelsituationer m.m. med barnen.
7. Grupp känslan förstärks. **PRIORITERA LAGANDAN !**

5. 13-14 år

>Allmän utveckling

1. All utveckling följer ett givet mönster men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn. Jämför därför aldrig barnen med varandra.
2. Arv och miljö påverkar utvecklingstakten hos barnen.
3. Gynnsam utveckling kräver:
 - *Långsiktigt tänkande.*
 - *Tillåtande klimat.*
 - *Positiv inställning.*
 - *Starkt stöd.*

- Bra tidsriktig träning (optimal mottaglighet).
 - Bra miljö och Ledare med kunskande.
4. Träna koordination, motorik, teknik, snabbhet, styrka och rörlighet.
 5. Tidigt utvecklade tål träning bättre. ORKAR MERA!
 6. Puberteten kan innebära stagnation eller tillbakagång i utvecklingen. Tänk på att utvecklingen sker trappstegsvis (Se ishockey för ungdom).
 7. Kroppen genomgår stora förändringar och hastig utveckling. Stor längdtillväxt. Rörelserna blir klumpigare.
 8. Undvik ensidig träning och belastning.
 9. **VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

>Fysisk utveckling

Med fysisk utveckling menar vi hur muskulatur, nervbanor, hjärta, lungor och skelett utvecklas.

1. Det kan skilja upp till 3-5 år i fysisk utveckling hos barn.
2. Nervsystemet utvecklas snabbt hos unga människor och stimuleras genom allsidig träning.
3. Under denna period är längdtillväxten som störst. Detta innebär försämrad rörlighet.
4. Ingen styrketräning med vikter för barn förrän i slutet av puberteten. Däremot är det viktigt att i denna ålder träna mycket styrka med den egna kroppen eller lätta rörliga redskap som belastning.
5. Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning som kroppen utsätts för. Träna därför mycket konditionsträning.
6. Koordinationsträning är viktig i denna åldersgrupp.
7. Snabbheten ökas genom gynnsam stimulering. Träna därför mycket snabbhetsträning - främst frekvens.

Motorisk utveckling

1. Under puberteten är det mycket viktigt att träna svåra motoriska färdigheter som: *Koordination, Balans, Reaktion, Frekvens och aktionssnabbhet, Rörelseprecision, Uthållighet, Grundstyrka och Rörlighet.*
2. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten. Orsaker till detta kan vara:
 - *Nervbanorna hinner inte med längdtillväxten.*
 - *Att man tränar på fel nivå.*
 - *Att man är nervös och stressad.*
3. Motoriken förändras (försämras) under denna period. Träna allsidigt!
4. Ungdomarna upplever också förändringarna (försämringarna). Betänk detta om Du automatiserar rörelserna.
5. **VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

Social - intellektuell utveckling

1. Ungdomarna förstår regler, rättigheter och skyldigheter. Klarar av att lära in genom språkliga instruktioner, dock är det logiska tänkandet fortfarande under utveckling.
2. Inträdet i puberteten är mycket känsligt. Detta märks bl.a. genom:
 - *Besvikelser orsakar stora känsloutlösningar.*
 - *Kritik mot vuxenvärlden. Överreagerar!*
 - *Ungdomarna ödslar stor möda och energi i samband med frigörelsen från barn- och ungdomsstadiet.*
 - *Testar gränser! Ifrågasätter!*
 - *Oro! Osäkerhet! Nyfi kenhet! Vilda idéer! Kreativ aktivitet!*
 - *Viljan stor att följa strömmen (En i gänget). Duger jag?*

- *Stora psykiska förändringar.*
3. Ungdomarna vill ha uppmärksamhet.
 4. UNDER DENNA PERIOD ÄR DU SOM LEDARE MYCKET BETYDELSEFULL!

6. 15-16 år

➤ Allmän utveckling

1. All utveckling följer ett givet mönster men utvecklingstakten är inte densamma hos alla barn. Jämför därför aldrig barnen med varandra. I slutet av puberteten finns stor skillnad mellan ungdomarnas utveckling.
2. FORTSATT UTVECKLING KRÄVER GRADVIS SPECIALISERING.
3. Arv och miljö påverkar utvecklingstakten hos barnen.
4. Gynnsam utveckling kräver:
 - *Långsiktigt tänkande.*
 - *Tillåtande klimat.*
 - *Positiv inställning.*
 - *Starkt stöd.*
 - *Bra tidsriktig träning (optimal mottaglighet).*
 - *Bra miljö och Ledare med kunnande.*
5. Träna koordination, motorik, teknik, snabbhet, styrka och rörlighet.
6. Tidigt utvecklade tål träning bättre. ORKAR och VILL MERA!
7. Kroppen genomgår stora förändringar och hastig utveckling. Stor längd och styrketillväxt. Rörelserna blir klumpigare.
8. I slutet av puberteten stabiliseras motoriken och fysiken gradvis. Tänk på att utvecklingen sker trappstegsvis.
9. Undvik ensidig träning och belastning.
10. VILJAN ATT TRÄNA OCH **UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

Fysisk utveckling

Med fysisk utveckling menar vi hur muskulatur, nervbanor, hjärta, lungor och skelett utvecklas.

1. Mottagligheten är mycket stor för all form av fysisk träning..
2. Under den här perioden är längdtillväxten som störst. Detta innebär försämrade rörlighet och koordination.
3. Styrketräning med vikter kan påbörjas under denna period. Glöm inte inlärning av träning med vikter. Fortsätt att träna mycket styrka med den egna kroppen, medicinbollar och rörliga redskap eftersom styrkeförmågan förbättras markant.
4. Hjärta och lungor anpassar sig snabbt till den belastning som kroppen utsätts för. Träna därför mycket konditionsträning.
5. Koordinationsträning är ett måste i denna åldersgrupp.
6. Snabbheten ökas genom gynnsam stimulering. Träna därför mycket snabbhetsträning – främst frekvens.
7. Ungdomar födda tidigt på året kan ha fysiska fördelar.

Motorisk utveckling

1. Under puberteten är det mycket viktigt att träna svåra motoriska färdigheter som: Koordination, Balans, Reaktion, Frekvens och Aktionssnabbhet, Rörelseprecision, Uthållighet, Grundstyrka och Rörlighet. DET ÄR VIKTIGT ATT FORTSÄTTA MED TRÄNING AV TEKNISKA FÄRDIGHETER UNDER och EFTER PUBERTETEN.
2. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten. Orsaker till detta kan vara:
 - *Nervbanorna hinner inte med längdtillväxten.*

- Att man tränar på fel nivå.
 - Att man är nervös och stressad.
3. Koordinationen förbättras i slutet av tillväxtperioden. Fortsätt att träna allsidigt!
 4. **VILJAN ATT TRÄNA OCH UTVECKLAS ÄR DEN STÖRSTA TALANGEN!**

Social - intellektuell utveckling

1. Ungdomarna klarar både teoretiskt och praktiskt tänkande. Man är intellektuellt färdigutvecklad!
2. Ungdomarna förstår att mentala faktorer kan påverka prestationen.
3. Ungdomarna söker efter identitet. Medvetna, självständiga och frigjorda.
4. Krav på tydlighet, normer, gränser och regler är speciellt betydelsefullt under denna period.
5. Man vill ha en positiv utvecklingsmiljö med delaktighet och inflytande.

11. Åldersanpassad träning

1. Ålder 7-10 år.

På isen:

1. Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras. (Spel, lekar, balans, åk banor och kroppskontroll). Stimulera rörelse- och prestationsförmågan.
2. Låt barnen lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om barnen misslyckas.
3. Skridskoåkning är det dominerande inslaget i träningen. Utan klubba, stora rörelser i lugnt tempo förbättrar grovkoordinationen.
4. Motivera, stimulera och nivågruppera barnen. Detta ger glädjefyllda träningar
5. ***I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Dela in banan i upp till 12 stationer. Om möjligt: 1 ledare /10 barn. Utnyttja föräldrarna!***
6. Var noggrann när Du planerar Din träning.
7. Hela ungdomstiden är allsidig utveckling/allsidig träning.
8. Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet. Koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med teknikinlärningar och framför allt: **MÅNGA UPPREPNINGAR.**
9. Träning på fel saker i fel tid innebär troligen inlärning av felaktig teknik. (Var sak har sin tid!)
10. Specialisering mot en första idrott sker successivt under hela ungdomsperioden. Bra ungdomsträning ger stora valmöjligheter till all idrott senare under den aktiva idrottstiden. ***Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.***

>Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgränar.

>Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden.

>Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Utanför isen:

1. Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik och allsidig komplex träning). Glöm inte att bedriva all form av snabbhetsträning.
2. Spelförståelseträningen (grunder) kan med fördel bedrivas utanför isen.
3. Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
4. I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna och utnyttja föräldrarna som bitr. ledare.
5. Ta hänsyn till gruppens och den enskilde spelarens kunskaps- och mognadsnivå.
6. Om barnen inte lyckas - sänk nivån. Barn som lyckas tycker att träningen är rolig och meningsfull. Självkänslan förstärks!
7. Skapa variation i träningsformerna. Utgångspunkten är allsidig utveckling, allmän rörelse och rolig verksamhet.
8. Utgå från de förutsättningar som finns betr. ledarteam, redskap, lokaler eller anläggningar.
9. Förbered Dina spelare för träningen på is genom att i möjligaste mån praktisera övningarna utanför isen.
10. Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. VAR SAK HAR SIN TID! Optimala mottaglighetsåldern är A och O. Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.

Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden.

Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Många upprepningar men varierad träning!

Lär barnen hela träningsprocessen:

- uppvärmning
- huvuddel
- nedvarvning
- stretching

2. Ålder 11-12 år.

På isen:

1. Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras. Detta kan bedrivas på och utanför isen under hela året (även under isperioden).
2. Teknikträningen i dessa åldersgrupper är viktig. Skridskoåkning, skott, passningar, dribblingar ingår i Din träningsplanering. PÅBÖRJA - om möjligt - varje övning med SKOTT PÅ MÅL.
3. I dessa åldersgrupper bör all snabbhetsträning prioriteras (grund, frekvens, aktion, acceleration och ishockeysnabbhet).
4. Spelförståelseträningen (Basic) ingår som en naturlig del i Din träningsuppbyggnad.
5. Låt barnen lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om barnen misslyckas. Det är viktigt med upplevelser under träning och match. Träffa kompisar! Upplevelser! Kamp! Spänning! Överträffa sig själv!
6. Motivera, stimulera och nivågruppera barnen. Detta ger glädjefyllda träningar.
7. I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Dela in banan i upp till 12 stationer.
8. Var noggrann när Du planerar Din träning.
9. Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och framförallt MÅNGA UPPREPNINGAR.
10. Träning på fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. (Var sak har sin tid !) Prestationsinriktad träning skall planeras noggrant. Hela ungdomstiden är allsidig utveckling / allsidig träning. Specialisering mot en första idrott sker successivt.

Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden

Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.

Fyra grundläggande faktorer som påverkar Din träningsplanering:

• **TEKNIK** • **TAKTIK** • **FYSIK** • **SOCIALA /MENTALA FAKTORER.**

Utanför isen:

1. Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik och allsidig komplex träning). Styrketräningen med egen kropp som redskap och snabbhetsträning är också ett prioriterat område.
2. Spelförståelseträningen (grunder) kan med fördel bedrivas utanför isen.
3. Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
4. I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna och utnyttja föräldrarna som bitr. ledare.
5. Ta hänsyn till gruppens och den enskilde spelarens kunskaps- och mognadsnivå.
6. Om barnen inte lyckas - sänk nivån. Barn som lyckas tycker att träningen är rolig och meningsfull. Självkänslan förstärks!
7. Skapa variation i träningsformerna. Utgångspunkten är allsidig utveckling, allmän rörelse och rolig verksamhet.

8. Utgå från de förutsättningar som finns betr. ledarteam, redskap, lokaler eller anläggningar.
9. Förbered Dina spelare för träningen på is genom att i möjligaste mån praktisera övningarna utanför isen.
10. Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. VAR SAK HAR SIN TID! Optimala mottaglighetsåldern är A och O.

Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden

Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.

3. Ålder 13-14 år.

På isen:

1. Övningar som förbättrar ungdomarnas kroppsuppfattning och koordination bör prioriteras (spel, balans, åk banor, timing och kroppskontroll. Detta kan bedrivas på och utanför isen under hela året (även under isperioden).
2. Teknikträningen i dessa åldersgrupper är viktig. Skridskoåkning, skott, passningar, dribblingar ingår i Din träningsplanering. INLED - om möjligt - varje övning med SKOTT PÅ MÅL. Avsluta alltid med tid för returtagning.
3. I dessa åldersgrupper bör all snabbhetsträning prioriteras (grund, frekvens, aktion, acceleration och ishockeysnabbhet).
4. Spelförståelseträningen (grunder och delar av rollerna) ingår som naturlig del i Din träningsuppbyggnad.
5. Låt ungdomarna lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om de misslyckas. Det är viktigt med upplevelser under träning och match. Träffa kompisar! Upplevelser! Spänning! Kamp! Överträffa sig själv.
6. Motivera, stimulera och nivågruppera ungdomarna. Detta ger glädjefyllda träningar.
7. I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Dela in banan i upp till 12 stationer. Var noggrann när Du planerar Din träning.
8. Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och framförallt MÅNGA UPPREPNINGAR.
9. Fyra grundläggande faktorer som påverkar Din träningsplanering: TEKNIK, TAKTIK, FYSIK, SOCIALA/MENTALA faktorer.
- 10 Glöm ej utanför isen träningen under isperioden. *Några viktiga kom ihåg:*

- Hela ungdomsperioden är allsidig utveckling. Specialisering mot en första idrott sker successivt och senare i pojk/junioråldern. Riktig Ungdomsträning ger stora valmöjligheter

till all idrott i vuxen ålder. Förtydliga de sportsliga målen genom att bedriva individuella samtal.

- Träningens grundprinciper: Planerad, Kontinuerlig, Individanpassad, Allsidig, Varierad, Periodiserad och hänsyn ska tas till den optimala mottaglighetsåldern.

Kräv mest av de bästa i ditt lag!

Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden.

Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Repetition är den motoriska inläringens och de praktiska färdigheternas moder.

Utanför isen:

1. Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och koordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik och allsidig komplex träning). Styrketräning med egen kropp och lättare redskap. Glöm inte att bedriva all form av snabbhetsträning.
2. Spelförståelseträningen (grunder och roller) kan med fördel bedrivas utanför isen.
3. I denna ålder är ungdomarna mycket mottagliga för all form av konditionsträning. Grundläggande konditionsträning som distanslöpning, intervaller och fartlek är ett måste. I DENNA ÅLDER LÄGGS GRUNDEN FÖR ALL KONDITION.
4. Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
5. Ta hänsyn till gruppens och den enskilde spelarens kunskaps- och mognadsnivå.
6. Fyra grundläggande faktorer som påverkar Din träningsplanering: TEKNIK, TAKTIK, FYSIK, SOCIALT/MENTALT. Hela människan är med i Din träningsplanering.
7. Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och många upprepningar.
8. Utgå från de förutsättningar som finns betr. ledarteam, redskap, lokaler eller anläggningar.
9. Förbered Dina spelare för träningen på is genom att i möjligaste mån praktisera övningarna utanför isen.
10. Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inläring av felaktig teknik. VAR SAK HAR SIN TID! Optimala mottaglighetsåldern är A och O.

Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.

Allsidighet

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden.

Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Kräv mest av de bästa i Ditt lag!

Många upprepningar men varierad träning!

4. Ålder 15-16 år.

1. Övningar som förbättrar ungdomarnas fysik och koordination bör prioriteras (spel, styrka, balans, timing och åk banor av olika slag. Detta kan bedrivas på is och barmark under hela året (även under isperioden).
2. Teknikträningen i dessa åldergrupper är viktig. Skridskoåkning, skott, passningar, dribblingar ingår i Din träningsplanering. PÅBÖRJA – om möjligt - varje övning med SKOTT PÅ MÅL. Avsluta alltid med tid för returtagning.
3. I dessa åldersgrupper bör all snabbhetsträning prioriteras (grund, frekvens, aktion, acceleration och ishockeysnabbhet).
4. Spelförståelseträningen (grunder, rollerna och självklarheterna) ingår som en naturlig del i Din träningsplanering.
5. Låt ungdomarna lyckas i sin träning. Sänk svårighetsgraden om de misslyckas. Det är viktigt med upplevelser under träning och match. Träffa kompisar! Upplevelser! Spänning! Kamp! Överträffa sig själv.
6. Motivera, stimulera och specialisera ungdomarna. Detta ger glädjefyllda och instruktiva ränningar.
7. I en bra övning är alla aktiva. Stationsträna! Styr Din träning mot ett bestämt mål. Var noggrann när Du planerar Din träning.
8. Lagg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och framförallt MÅNGA UPPREPNINGAR.
9. 4 grundläggande faktorer som påverkar Din träning: TEKNIK, TAKTIK, FYSIK. SOCIALA/MENTALA faktorer.
10. Glöm ej fysträningen under isperioden.

Några viktiga kom ihåg:

- Rörlighet och stretching är viktigt under denna period.
- Hela ungdomsperioden är allsidig utveckling. Specialisering mot en första idrott sker successivt och senare i pojk/junioråldern. Riktig Ungdomsträning ger stora valmöjligheter till all idrott i vuxen ålder. Förtydliga de sportsliga målen genom att bedriva individuella samtal.
- Träningens grundprinciper: Planerad, Kontinuerlig, Individanpassad, Allsidig, Varierad, Periodiserad och hänsyn tas till den optimala mottaglighetsåldern.

Kräv mest av de bästa i ditt lag!

Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgränar.

Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden

Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Repetition är den motoriska inlärningens och de praktiska färdigheternas moder.

Utanför isen:

1. Övningar som förbättrar ungdomarnas kroppsuppfattning och koordination bör prioriteras (spel, lekar, balansövningar, kroppskontroll, kombinationsmotorik, och allsidig komplex träning). Satsa på styrketräning med egen kropp, medicinbollar och lättare redskap. Glöm inte att bedriva all form av snabbhetsträning.
2. Spelförståelseträningen (grunder och roller) kan med fördel bedrivas utanför isen.
3. I denna ålder fortsätter vi med all form av konditionsträning. Grundläggande konditionsträning som distanslöpning, intervaller och fartlek är ett måste.
4. Styrketräningen inleds på allvar. Den egna kroppen, parövningar, medicinbollar och hantlar är Dina redskap. Nu är det även dags att påbörja inlärningen av träning med skivstång.
5. Arbeta gärna enligt stationsträningsmodellen eller bygg upp olika komplexa hinderbanor. Detta gör att aktiviteten blir hög och intensiv.
6. 4 grundläggande faktorer som påverkar Din träningsplanering: TEKNIK, TAKTIK, FYSIK, SOCIALT/MENTALT. Hela människan är med i Din träningsplanering.
7. Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och många upprepningar.
8. Utgå från de förutsättningar som finns betr. ledarteam, redskap, lokaler eller anläggningar.
9. Förbered Dina spelare för träningen på is genom att i möjligaste mån praktisera övningarna utanför isen.
10. Var noga när Du planerar Din träning. Träning av fel saker i fel tid innebär troligen inlärning av felaktig teknik. VAR SAK HAR SIN TID! Optimala mottaglighetsåldern är A och O.

Bra ungdomsträning

för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.

Allsidighet.

Ungdomsträning skall vara allsidigt utvecklande och spelarna skall tillåtas att syssla med flera idrottsgrenar.

Kontinuitet i ungdomsåren.

Blanda olika aktiviteter. Spontanidrotten utgör en viktig del i den totala träningsmängden

Före puberteten

är det viktigt att träna koordinativa egenskaper, snabbhet, frekvens samt olika ishockeytekniska färdigheter.

Kräv mest av de bästa i Ditt lag!

Många upprepningar men varierad träning!

12. Träning /matcher

Målsättningar, träning och matcher under hel säsong.

När vi spelar matcher i serier skall vi spela med tre femmor eller flera. Det är m.a.o. förbjudet att spela hela matcher med enbart två femmor.

Idag är målsättningen att ha ca.30st. spelare i varje åldersgrupp. Om spelare skall tillåtas komma till oss från annan klubb avgör endast ungdomsansvarig via samtal med respektive klubb. Om ledare, förälder eller annan ringer oss så måste man hänvisa till ungdomsansvarig. Ingen spelare får träna med oss om inte ovanstående gett sitt samtycke. Detta gäller även så kallade provträningar.

Målsättning på antal aktiviteter.

LAG	ISTRÄNINGAR	BARMARK	OFF-ICE	MATCH	
U15/16	100		60	2/veckan	40
U13/14	80		30	2/månad	30
U11/12	60		-	-	25
U9/10	50		-	-	20
HS	30		-	-	-

Om spelare skall träna i fler åldersgrupper så måste detta först förankras hos sportansvarig.

Detta för att ta hänsyn till spelarens mentala, sociala och idrottsliga utveckling. Det är sportansvarig som ta det sista beslutet.

Däremot så är det viktigt att åldersgrupperna kan träna över gränserna. Men då skall man ta hänsyn till alla som tränar.

De som tränar mycket, spelar mycket. De som tränar lite, spelar mindre. Arbete skall löna sig. Träna är även att ta i och engagera sig när man tränar.

13. Alla spelar lika?

	U16/15	U14	U13	U12	U11	U10	U9
Kvalspel	Matchning						
Pool och seriespel	Alla/matchning	Alla	Alla	Alla	Alla	Alla	Alla
Cuper	Alla/matchning	Alla/matchning	Alla	Alla	Alla	Alla	Alla
Träningsmatcher	Alla	Alla	Alla	Alla	Alla	Alla	Alla
GP-pucken			Alla/matchning	Alla	Alla	Alla	
GIC		Matchning					

- Vi spelar i de antal serier som behövs för att alla skall få spela
- Vem som spelar i vilket lag bestämmer tränaren men ovan gäller.
- U16 - U14 är det uppförande, träningsflit, färdighet och inställning som avgör.

- U13 - U11 skall ovanstående saker avgöra, men skall beaktas med stor försiktighet.
- U10 - U9 skall lagen ej göras efter färdighet utan enbart efter träningsflit, med andra ord jämna lag när man har så många spelare att man kan ha fler lag.
- Samtliga spelare från U9 - U14 spelar i sitt ålderslag. Endast i undantagsfall flyttas en spelare permanent upp i äldre lag. Ungdomsansvarig tar detta beslut i samråd med huvudtränarna i båda åldersgrupperna.
- I serier och cuper skall vi spela med tre femmor.
- Målsättningen är att vi skall vara ca. 30st spelare i varje åldersgrupp.
- Om spelare skall tillåtas komma till oss från annan klubb avgör endast ungdomsansvariga i respektive klubb.
- Ingen spelare från annan klubb får träna eller spela match med oss om inte ungdomsansvarig gett sitt samtycke.

14. Skapa framgång

Hur skapar man framgång i Hovås Hockey Club

- **Ambition.** Delta med största möjliga energi avseende träningar och matcher.
- **Disciplin.** Passa tider, tränarens signal, fuska inte, uppträd just.
- **Energi.** Hårt arbete, öva, träna.
- **Entusiasm.** Dröm, målsättningar, förhoppningar, roligt.
- **Framgång.** Förbättringar av alla slag nådda genom många saker.
- **Fysik.** Kroppsliga förutsättningar genom träning på is och barmark.
- **Föredöme.** Trevligt uppförande på och utanför isen.
- **Karaktär.** Äta och sova ordentligt. Undvika tobak, alkohol och droger.
- **Krav.** Ställer man på sig själv och inte andra.
- **Känsla.** Hitta motivation och orsaker till förnyade ansträngningar.
- **Lojalitet.** Ställa upp på regler och ledarnas krav.
- **Match.** Examen på det man tränat. Träningens belöning.
- **Noggrannhet.** Träna med stort intresse och hörsamhet.
- **Punktlighet.** Håll tider och meddela frånvaro i god tid.
- **Samarbete.** Alla tillsammans jobbar mot samma mål, stödja varandra.
- **Självbehärskning.** Acceptera andras fel, då kommer de att acceptera dina.
- **Självkritik.** Bli aldrig nöjd. Sätt upp nya mål, längre bort, högre upp.
- **Taktik.** Vårt gemensamma spelsätt på banan vid givna situationer.
- **Teknik.** Spelarens individuella kunskaper genom noggrann inläring.
- **Trygghet.** Självförtroende. Jag kan göra misstag utan att kritiseras.
- **Uppträdande.** Positivt och glatt i med och motgång.
- **Vänskap.** Vara kompisar, glädjas med andra.
- **Ärlighet.** Uppträda just mot spelare, ledare, föräldrar och förening.

15. Säsongspanering för de olika lagen

Ledare för ungdomslagen skall i god tid planera sitt lags verksamhet inför en ny säsong. Denna planering sammanställs och utdelas vid lagets upptaktsmöte. Gemensamt för alla ungdomslag:

- Antal träningar.
- Antal matcher.
- Serier.
- Cuper.
- Träningsstider.
- Träningssinriktning. Åldersanpassad och enligt Svenska Ishockeyförbundets ABC pärm.
- Målvaktsträning.
- Regler för träningsnärvaro och hur det påverkar deltagande i matcher.
- Klara regler för matchning av laget under matcher. Se även *Alla spelar lika?*

Övrigt som ingår i lagets planering och som ledare skall verka för:

- Hög träningsnärvaro.
- Engagemang och koncentration under träning.
- Uppmuntra friåkning och fler idrotter.
- Uppförande.
- Prata hockeytermer med spelarna.
- Skapa en laganda så att alla känner sig välkomna.

Socialt:

- Vi skall ha roligt.
- Positivt tänkande.
- Passa tider.
- Ordning och reda.
- Uppförande mot varandra och andra.
- Hygien.
- Tobak, alkohol och narkotika. För en spelare i Hovås HC totalt uteslutet.
- Mobbing talar vi om och håller ögonen på.
- Antal föräldrar träffar under säsongen och när.
- Finns behov så utse 2-4 föräldrar som språkrör.
- Individuella samtal med spelare och föräldrar. Från U15 och uppåt endast spelare.
- Vara beredd att ta itu med individuella problem.
- Skolan går alltid i första hand. Planera skolarbetet så man kan träna.
- Skapa ett gott förhållande mellan Hovås HC och skolan.

Ju bättre säsongspanering görs ju färre överraskningar och problem.

Teknikmärket bör vara individens betyg efter en säsong.

16. Utrustning

Att välja rätt utrustning är en praktisk och ekonomisk fråga för både spelare och förälder. När ni köper och provar ut ishockeyutrustning, kom då ihåg dessa viktiga saker:

- Spelaren ska vara riktigt skyddad.
- Utrustningen ska ge rörelsefrihet.
- Utrustningen ska ha rätt passform.

Skridskorna är en av de viktigaste delarna i spelarens ishockeyutrustning. Många föräldrar tycker att det är svårt att köpa skridskor åt sina barn. Följande råd kan därför vara värdefulla. Men prata gärna även med lagets tränare.

1. Skridskon

- Ska vara stadig och i rätt storlek – högst ett nummer större än vanliga skon. Den ska också vara stadig i sidled, framför allt över ankeln och vristen. Får inte vara sladdrig i skon.
- Den ska ge stöd åt foten och sitta skönt, ha rätt längd på snörena så att man inte behöver snöra runt vristen eller under hålfoten. Använd gärna vaxade snören, vilket underlättar snörningen. Använd skridskons samtliga snörhål och dra åt lika över hela skridskon.
- Den ska vara slipbar, ha en bra kvalitet på skenan (undvik oslipbara barnskridskor) och alltid vara bra slipade.
- Köp gärna begagnat i rätt storlek och av god kvalitet. Återigen: se till att de alltid är slipade!
- Övriga hockeyskydd måste vara i passande storlek eftersom skydd i fel storlek minskar skyddens effekt och ökar risken för skador. Många kroppsskydd för barn och ungdomar säljs därför i centilångstorlekar.
- Till nybörjaren behöver man inte köpa en komplett utrustning. Det räcker med skridskor, hjälm med galler, benskudd, armbågsskydd, handskar och halsskydd.
- För målvakter behövs speciell utrustning. Denna tillhandahålls av klubben.

2. Hjälmen

Är det viktigaste skyddet. Skall vårdas med stor omsorg. Kontrollera justeringen så att passformen är bra. Hakan skall vila i gallrets hakskydd utan glapp. Kontrollera att remmar, skruvar, galler och visir sitter fast. Kontrollera efter sprickor. Om hjälmen utsatts för kraftigt våld skall den kasseras.

17. Material i Hovås HC

1. Klubbor

Bidrag till klubbor ges först på Juniornivå.
För ungdomslag är klubbor personlig utrustning.

2. Målvaktsutrustning

Målvaktsutrustning (Benskydd, Plock, Stöt, Kombinat) lånas ut till alla målvakter som så önskar plus till de yngre lagen innan fasta målvakter har utsetts.

Målvaktsskridskor lånas ut till de som bestämt sig för att bli målvakter, dock tidigast i U11.

Målvaktsbyxor tillhandahålls från U15/16. I yngre grupper ev beroende på tillgång.

De äldsta målvakterna prioriteras först. Nyanskaffning sker efter behov och tillgång på pengar, samt i samråd med lagmaterialare, målvaktstränare och huvudmaterialare. Det är varje målvakts skyldighet att vårda utrustningen efter anvisning.

Hjälm/mask, halsskydd, hängslen, suspensoar är personlig utrustning

3. Tape/Snören

Tillhandahålls för Juniorlag.

För ungdomslag är tejp o snören personlig utrustning.

Egen tejp med reklam får ej användas på matcher.

4. Skridskor

Slipning utföres gratis av lagets materialare.

OBS – Utförs endast av utbildad materialare

5. Byxor/Byxöverdrag

Hovås HC har tagit fram en egen design på byxa/byxöverdrag.

Byxor enl denna design tillhandahålles för alla lag. För U9 tom U12 tas en extra hyresavgift ut. Från U13 ingår Hovåsbyxor i träningsavgiften.

Tvättning och reparation av mindre fel på material skall ombesörjas av låntagare.

6. Damask - Match

Klubben står för matchdamasker i U15/16 och Juniorlag.

OBS att klubbens Matchdamasker får inte användas vid träning.

Matchdamasker tvättas av lagets materialare.

I övriga lag är detta personlig utrustning.

7. Match- och Träningströjor

Klubben står för match- och träningströjor till alla lag.

Tvättas av lagets materialare.

8. Hjälms

Personlig utrustning. Klubbens färg på hjälmen är Vit.

9. Förråd

Från U11 tillhandahåller klubben förråd där lagets gemensamma, och spelarnas personliga, utrustning kan förvaras.

Skall vara låsta när dessa ej är under uppsikt! Endast ledare äger rätt att låsa upp.

Hovås HC ansvarar EJ för förlorad utrustning.

18. Vad spelare får och får låna

1. Utespelare

	Plats i Förråd	Slipning	Tröja Trän/Match	Byxor	Klubbtor	Damask Match	Tejp / Snören	Not
U9 – U10		X	X	(X)				
U11 – U14	X	X	X	(X)				
U15 – U16	X	X	X	(X)		X		
Junior	X	X	X	(X)	Se not	X	X	Bidrag till 1-2 klubbtor/säsong

(X) = I mån av tillgång.

För U9 tom U12 tas en hyresavgift ut för byxor. Från U13 ingår byxor i träningsavgiften.

2. Målvakter

	Målvakts-skridskor	Målvakts-byxor	Målvakts-utrustning	Tröja Trän/Match	Målvakts-klubbtor	Not
U9 – U10			X	X	Se not	MV-klubbtor t laget innan fasta målvakter utsetts
U11 – U14	X	(X)	X	X		
U15 – U16	X	X	X	X		
Junior	X	X	X	X	X	

(X) = I mån av tillgång

19. Laget

Vid laguttagningen kan spelare reagera på olika sätt då de får veta att de ska vara med och spela nästa match. En del blir nervösa och spända, en del tar det som en stimulerande utmaning. I ungdoms sammanhang ser de absolut flesta spelarna fram mot matchen med entusiasm och glädje. I Hovås HC är en av ledarnas viktigaste uppgifter att inte betona matchen alltför mycket. Naturligtvis ska de inspirera och få dem koncentrerade, men de sätter inte något onaturligt stort tryck på ungdomarna.

Matcherna skall tillsammans med träning och teori ses som ett led i en långsiktig utveckling. I pojklagssammanhang är det vanligast och lämpligast att ledarna meddelar spelarna det lag som skall spela vid sista träningen före en match.

Våra ledare pratar lite extra med de spelare som inte får vara med i nästa match. En sådan diskussion utgår från de riktlinjer som föreningen och laget har för hur spelarna skall delta vid match. Hovås har målsättningen att alla pojklagsspelare ska ges tillfälle att spela ishockey och att träning lönar sig. Det är mycket viktigt att de spelare som är reserver, också har fått tydlig information om varför de är reserver. Det här är viktiga diskussioner som absolut inte får nonchaleras eftersom det är en viktig del i att få dessa spelare motiverade att spela då de blir uttagna.

MATCHEN.

En ishockeymatch är ett spänningsladdat tillfälle, som skall vara fyllt av fest och glädje. En match kan delas in i följande.

Förberedelser:

Spelaren laddar upp, byter om tillsammans, koncentrerar sig på matchen, tränaren går igenom femmorna och ger en del korta råd inför matchen.

Uppvärmning:

Spelarna förbereder kroppen på fysisk ansträngning genom jogging, gymnastik och stretching.

Nedvarvning:

Spelare och ledare samlas i omklädningsrummet för att i lugn och ro varva ner och kort säga några ord om matchen.

Om matchen har varit krävande är det bra om spelarna joggar några minuter efter matchen. Det underlättar kroppens återhämtning. Gäller U16 – U14. Därefter ska man alltid duscha.

Att alla som tränar skall spela lika många matcher betyder inte att alla spelar i varje match. I viss utsträckning tillåts matchning och toppning. Se *Alla spelar lika?* Tränaren använder här omdöme och försiktighet. Det här förekommer inte i de yngsta lagen, men blir mer motiverat ju äldre spelarna blir. Förr eller senare ställs varje idrottsutövare inför situationen att inte bli uttagna. Vi i Hovås HC tycker det är en viktig uppgift att successivt och varsamt träna spelarna att kunna bära också detta. Varje spelare, också de duktigaste, får därför lära sig att de ibland ställs åt sidan.

När matchen är slut, laget fått varva ner, duschat och det är dags att åka hem. Är det bra om man pratar om det som var bra, den bra passningen, den goa räddningen m.m. Låt spelaren föra diskussionen och leta inte fel.

20. Hur ser vi på en lagkapten och hur görs valet?

Upp till U12 skall lagkaptenensrollen vara rullande för de spelare som vill prova på.

Från U13 väljer ledarna ut lagkapten och assisterande kaptener. Att vara lagkapten får inte vara en belastning för spelaren utan skall ses som ett hedersuppdrag. Ledarna väljer därför spelare som har egenskaper enligt nedan och som har förutsättningar att klara uppgiften.

Egenskaper:

- God kamrat, ärlig och juste.
- Duktig hockeyspelare.
- Ledaregenskaper.
- Lojal lagspelare.
- Samarbetsförmåga.
- Ordningssinne.
- Regelkännedom.

Arbetsuppgifter:

- Tränarens förlängda arm.
- Länk mellan spelare och ledare.
- Pådrivare på och sidan av isen.
- Leda uppvärmningar.
- Hälsa på domare och ledare före och efter match.
- Prata med domare under match.
- Hjälpa ledare att hålla ordning, passa tider vid match, resor samt cuper.

21. Föreningsdomare

Hovås HC's föreningsdomare är de duktiga killar och tjejer som dömer Hovås HC's ungdomsmatcher. Uppdraget som föreningsdomare är både roligt och lärorikt, men det kan också vara jobbigt när man får vara med om jobbiga situationer. Alla som spelar ishockey i Hovås HC får som U-14spelare möjligheten att gå föreningsdomarkursen. Här lär Du dig mycket om spelet ishockey men Du lär dig också mycket om hur det är att vara domare.

I dagsläget har vi en god tillväxt av nya föreningsdomare i Hovås HC, är det så att man vill prova på att döma ishockey så kontaktar man Hovås HC's Domaransvarige.

22. Hockeyordlista

Anfallsspel.

- När laget har pucken under kontroll, oavsett var på banan laget är.

Assist.

- Målgivande passning som tillgodoräknas den spelare som är inblandad i spelet före ett mål. Maximalt kan två assist utdelas per mål.

Avlastningsområde.

- Hela långsidan från egen zon upp till offensiva blå.

Avvaktande avblåsning.

- När en överträdelse inträffar ska domaren inte blåsa av spelet så länge som det icke felande laget äger pucken. I det ögonblick när det felande laget rör pucken kommer spelet att blåsas av.

Backchecking.

- Markera ut motspelare som är på väg till anfall.

Boxplay.

- Försvarsspel för ett lag som spelar i numerärt underläge på grund av utvisning.

Bredda.

- Utnyttja banans bredd i anfallsspelet.

Flygande byte.

- Spelarbyte under tiden klockan/matchen går.

Forechecking.

- Att genom aggressivt närkampspel återta pucken i anfallszon.

Fullfölja.

- I avsikt att gå på mål för att ta retur.

Försvarsspel.

- Börjar så fort laget har tappat pucken.

Hattrick.

- Om en spelare gör tre mål en match.

Icing.

- Blåses av om pucken spelas ifrån den egna planhalvan och över motståndarens förlängda mållinje. Det lag som slår pucken till icing får inte byta spelare. Nedsläpp i den egna zonen.

Målgård.

- Det markerade området framför målet. En anfallande spelare får inte åka in i målgården om inte pucken redan finns innanför detta område.

Numerärt underläge.

- När ett lag spelar med en eller två mindre spelare än motståndarna på grund av utvisning.

Offside.

- När en anfallande spelare passerar motståndarens blå linje före pucken. Spelet blåses av och teckning genomförs i neutral zon vid blå linjen.

Passningsskugga.

- Att befinna sig bakom motspelaren och därmed inte vara spelbar. Måste undvikas för att laget skall kunna skapa ett passningsspel.

Power play.

- Anfallsspel för ett lag som spelar i numerärt överläge på grund av utvisning.

Säkra.

- Täckta upp, hjälpa din medspelare.

Uppspel.

- När laget som har pucken i egen zon startar ett anfall med en passning från försvarszon till egen spelare som är på väg framåt.

Utvisning.

- Får ett lag när man begår regelbrott. Utvisningen kan vara 2, 5, 10 och 20 minuter eller matchstraff beroende på art av regelbrott. Vid utvisning sker nedsläpp i försvarszonen på det felande laget.

Väggpass.

- Passa, byta plats och få pass tillbaka.

Skottsektor.

- Ett tänkt område, cirka 9m framför målvakten som är mycket lämpligt för skott på mål.

Tekning.

- När domaren efter avblåsning släpper ner pucken mellan en spelare från varje lag för att sätta igång spelet.

Överlämning.

- Lämna över pucken till medspelare med högre fart och/eller motsatt åkriktning.

23. Läkaren informerar

För att barns idrottande ska bli så meningsfullt och roligt som möjligt, är det viktigt att föräldrar och ledare har basala kunskaper om barns normala utveckling och förutsättningar för fysisk aktivitet.

Idrotten ska vara lustbetonad med mycket inslag av lek och med stor variation av övningar, så att barnens och ungdomarnas stora mottaglighet för att tillägna sig teknik och koordinationsträning får tillräckligt utrymme.

Styrketräning med vikter bör inte utföras innan barnen är färdigväxta.

Rätt träning förebygger skador och sjukdomar.

Nedan följer några råd om olyckan ändå skulle vara framme.

Det är viktigt att träningsdosen ökas gradvis efter sjukdom

<i>Typ av skada/sjukdom</i>	<i>Symptom</i>	<i>Åtgärd</i>
Höft/Knä Lårkaka Svullnad,	Hälta, smärta ömhet efter slag	Till läkare för undersökning Hårt bandage i 20 min, sedan stadigt bandage till smärtfrihet
Schlatters åkomma	Svullnad och ömhet under knät	Vila vid mycket ont.
Virusinfektion	Hängig, ev feber	Vila från träning så länge några symptom finns Om långvarigt:Läkarkontakt
Huvudvärk	Ses ofta i samband med med infektion	Vila från träning Till läkare om ofta förekommande
Magsjuka	Illamående, diarré, kräkningar, ev. feber	Vätska. Ingen träning så länge symptom finns.
Hjärnskakning	Illamående, ev. förvirring ev. huvudvärk, ev kräkningar	Till läkare för undersökning

Det är viktigt att alltid komma väl förberedd till träning och match. Till detta hör goda matvanor. Som regel räcker allsidig husmanskost, 3 huvudmåltider samt 2-3 mellanmål, gärna med frukt.

Undvik skräpmat som pommes frites, chips, läsk, kakor och godis.

Se också till att ditt barn har bra sömnvanor och tillräckligt med vila.

Trötthet ökar risken för överträning samt andra skador och sjukdomar.

24. Ladda med Energi

Mat är kroppens bränsle

Den ger dig massor av energi, styrka och glädje.

Genom att ladda med bra mat tar du dig igenom skoldagen och du orkar med din träning.

Det gäller att äta nyttig mat som innehåller den energi din kropp behöver och det är viktigt att äta flera gånger om dagen.

Vi är inte som pytonormar som nöjer sig med ett skrovmål i veckan.

Bilar tvärstannar när bensinen tar slut.

Det gör inte vi människor, men vi krokmar långsamt och till slut tar orken slut.

Att ladda ordentligt inför en träning är jätteviktigt.

Ju bättre laddning, desto mer orkar kroppen.

Det finns mat som kroppen gör av med blixtnabbt och det finns mat som tar längre tid för kroppen att använda och som gör att du orkar jobba längre utan att bli trött.

Orka mer med kolhydrater

Kolhydrater ger kroppen viktig och bra energi. Blodet sprider ut energin till musklerna och du blir pigg och stark, kan hålla värmen i kroppen och tänka klart.

Kolhydrater finns i pasta, ris, müsli, potatis, gröt, bröd, frukt och grönsaker.

I muskelcellerna lagras också kolhydraterna som reservbränsle, glykogen, en energikälla som kroppen kan använda när du skall springa fort eller göra en blixtnabb attack i en hockeymatch.

Efter ett träningspass är det smart att fylla på med nytt reservbränsle.

Pasta är bra

Pasta är italienska och betyder deg.

Det är makaroner, spaghetti, Tagliatelle - ja det finns massor av sorter.

Alla elitidrottare äter mycket pasta just för att kolhydraterna är det effektivaste bränslet för kroppens muskler när de tränar och tävlar.

Om de äter för lite pasta, gröt, müsli och andra kolhydrater, orkar inte kroppen och knoppen hålla igång under så lång tid.

Men - Det är klart att vi inte bara äter för att det är nyttigt.

Pasta är juså himla gott också och håller oss mätta länge.

Vila är bra

Ta det lugnt och softa ett tag efter maten innan du ska träna.

Vräk dig i sängen med en spännande bok, lägg dig i hängmattan och titta på molnen eller gör något annat som gör dig lugn.

Att vila är att ladda och det ger också kroppen kraft.

25. Hitta i ishallen

Föräldrar i ishallen är välkomna upp i caféet på plan 2, eller läktaren som nås genom att runda rinken på vänster sida.

