



Utgåva: 1

Gäller fr.o.m. 2005-04-06

Från Hockeyskolan till J-20

LN70:s Gröna tråd

1. ÖVERGRIPANDE MÅL
2. SPORTSLIG POLICY
3. SPELAR OCH TRÄNARUTBILDNINGSPLAN LN70

1. ÖVERGRIPANDE MÅL

Att genom utövning av idrott med anknytning till ishockey och därmed besläktad verksamhet verka för främjandet av medlemmarnas sociala och idrottsliga uppfostran och utveckling samt god kamrat- och idrottsanda.

Viktiga punkter i LN70:

Målet är att LN70 ska ha ett stort antal spelare i alla åldersgrupper.

Tränar du regelbundet har du rätt att spela.

Skötsamhet på och utanför planen är ett krav.

Respektera andra.

Under ungdomstiden bör våra spelare uppmuntras till att delta i andra idrotter.

Någon utgallring av spelare får ej ske före ingången till junioråldern.

Miljö

Verksamheten ska ske i en socialt god miljö. Känslan av samhörighet och gemenskap styr till stor del utvecklingen av sociala mönster och vanor. Tränare och ledare i vår förening ska sträva efter att skapa en sådan miljö där positiva attityder och vanor stimuleras.

Ansvar

Alla medlemmar har ett ansvar mot vår förening. Ungdomarnas ansvar anpassas efter ålder och förutsättningar. Ungdomarna ska engageras i verksamheten. Hjälpa till att lösa gemensamma frågor.

Föräldrarna bör visa respekt för ledare/spelare, stötta föreningen vid cuper, bingolottoförsäljning, kiosk, transport till och från matcher samt övriga arrangerade verksamheter som ger pengar in till föreningen. Är även skyldig att betala medlemsavgift samt träningsavgift för deltagande spelare.

Försäkringar

Medlemsavgiften ligger till grund för att spelarlicensen betalas till hockeyförbundet.

Spelaren är försäkrad genom klubben så fort medlemsavgiften är betald. (Om ej medlemsavgift är betald är ej spelaren försäkrad och har ingen rätt att vara med på isen.)

Trivsel och glädje

Trivsel och glädje hör ihop och är den grund som vi bygger vår ungdomsverksamhet på. Gemenskap är ett nyckelord för att uppnå trivsel och glädje. Gemenskap där man känner sig vara föremål för omtanke och där man själv deltar och tar ansvar för andra. Alla skall få lika mycket uppmärksamhet. Att få denna gemenskap är en huvuduppgift för våra ledare.

Drogpolicy

- ... Vår drogpolicy innebär att all barn- och ungdomsverksamhet i LN70 HC's regi är och skall vara helt drogfri.
- ... Vår drogpolicy innebär för våra barn- och ungdomsledare, att dom är medvetna om att de alltid är ett föredöme, och att de alltid är drogfria när de representerar klubben som ledare.
- ... Vår drogpolicy innebär för våra seniorspelare och seniorledare, att de alltid är drogfria när de representerar klubben offentligt.

Normer och regler

Man representerar alltid vår förening och ska då vara föredömen för andra.

Reglerna för att uppnå detta, tar ledare och spelare fram gemensamt under resans gång. Reglerna blir då en naturlig del av vardagen och en förutsättning för att få trivsel, glädje och arbetsro.

Individen

Alla är olika. Var och en har olika personligheter. Det är mycket viktigt att det får vara så. Vi strävar inte efter att göra alla lika. Olika individer är en stor tillgång för gruppen. Ledarna ska lära känna de olika individerna och ge var och en bra förutsättning att utvecklas. Egenskaper, ödmjukhet, tolerans och hänsyn ska framhållas. Detta tillsammans med vilja är viktiga förutsättningar för en bra utveckling av individen.

Vår inriktning

LN70s Ungdomssektion har som mål att hand i hand med en bred social verksamhet utveckla spelare till ett framgångsrikt LN70 A-lag. Verksamheten ska ses som en pyramid där basen består av vår hockeyskola och våra ungdomslag. Toppen av pyramiden är LN70 A-lag, där målet är att basen ska utgöras av spelare som fostrats av LN70 själv.

Arbetet inom Ungdomssektionen är till största delen socialt inriktat. Kring 15-års åldern blir elitänkandet större och satsningen mot A-laget ökar. Det är ett måste att alla är medvetna om vår inriktning och ambition. Den självklara ambitionen är att tillhöra en av distriktets bästa fungerande och mest framgångsrika idrottsföreningar. Detta når vi bland annat genom välutbildade och väl motiverade ledare, spelare och föräldrar.

Glädje och utbildning viktigare än resultat

LN70 får sin första kontakt med spelarna i hockeyskolan. Vi tar hand om så många som våra resurser tillåter. Det är nu lek och utbildning som gäller. Det är först när man kommer upp i 15-årsåldern som elitinriktningen påbörjas, för att man som junior ska satsa helhjärtat och målmedvetet på ishockeyn.

Så här skapar vi framgång i LN70s ungdomsverksamhet

NUET, nervkontroll, KÄNSLA, motivation, TRYGGHET, självförtroende
FYSIKEN TAKTIKEN TEKNIKEN
SJÄLVBEHÄRSKNING, SJÄLVKRITIK, DISCIPLIN, KARAKTÄR, ENERGI, VÄNSKAP,
LOJALITET, SAMARBETE, ENTUSIASM.

REGLER OCH RIKTLINJER FÖR SPELARE

Allmänt

Det är din skyldighet som medlem i LN70, att följa dina ledares anvisningar under träning och match.

LN70s utrustning, som du får låna, ska vårdas som om den vore din egen.

Du ska vara uppvärmd och ombytt i god tid före du går på is. Tränaren bestämmer hur lång tid innan.

Tränaren ska gå igenom träningen i omklädningsrummet.

Frånvaro meddelas i god tid.

Du får inte beträda isen förrän du fått klartecken från ishallens personal eller från din ledare.

Efter träningen ska du duscha, detta för att förhindra infektioner av olika slag.

Grovstädning av omklädningsrum ska utföras. Din ledare anvisar.

Lugnt i båset både från ledare och spelare. Allmänt trevligt uppträdande. Ex. när du äter; bordskick, keps av. Sunt förnuft räcker långt.

Vara goda lagkompisar på och utanför isen.

Idrotten ska bedrivas så att utbildningen ej blir lidande.

Visa respekt för domare, ledare och motståndare.

Vara ett föredöme för yngre spelare i klubben.

Varje form av mobbing eller trakasserier är absolut förbjudet.

Du! Spelare, ledare eller förälder är vårt ansikte utåt. Var rädd om vårt ansikte.

Spelarövergångar:

Inga värvningar får ske t.o.m. U-16. Övergångar kan dock ske om moderklubb, spelare och LN70 är överens. En förutsättning är dock att inte truppen är fylld. Nya spelare måste kollas upp vad gäller bakgrund. Inte enbart sportsligt. Vid övergång från LN70 till annan klubb gäller ev. överenskommelser enligt Västergötlands Ishockeyförbund.

Tränare / Ledare

Våra tränare och ledare ska följa "Den Gröna tråden".

Ansvars och arbetsbeskrivningar finns för samtliga ledare. Se bilaga.

Tränarna ska vara aktiva vid träningar. Visa, instruera och berömma.

Tränarna ska vara kreativa och använda den egna fantasin vid övningsval och planering. Spelövningar ska anpassas till åldern. Våra tränare och ledare ska hålla separata teorienomgångar med laget. Dom ska uppträda sportsligt, sansat och med sunt förnuft samt vara ett föredöme för spelare och övriga ledare.

Huvudansvarig (oftast huvudtränaren och assisterande tränare) är de enda som kommunicerar med domaren på ett SPORTSLIGT sätt. Varje huvudansvarig för laget skall se till att spelarna sitter lugnt och stilla i båset samt att övriga ledare uppträder lugnt, oavsett hur man tycker att domarkvaliteten är under matchen.

Tränare och ledare ska beredas möjlighet till regelbunden utveckling och utbildning. Ett mål är att ansvariga tränare fr.o.m. U-11 har steg 2 utbildning. Ett annat mål är att vi ska ha distriktets bästa utbildade U-16 spelare.

Det är av yttersta vikt att man redan från början lär spelarna att det är viktigt att göra mål. Ishockey går ut på att vinna (men inte till vilket pris som helst) och då måste man göra minst ett mål mer än motståndaren. Men glöm inte att ishockey är en lagidrott.

2. SPORTSLIG POLICY LN70 HOCKEY

Den i LN70 bedrivna verksamheten syftar till att ge ungdomar goda kunskaper i ishockey och öva deras individuella ishockeyfärdigheter samt ge dem en social fostran. Träning och spel skall bedrivas nivåanpassat och verka för klubbens, lagets och individens bästa. Klubben ställer höga krav på spelare, ledare och föräldrar för att prioritera **KLUBBKÄNSLA, KAMRATSKAP OCH LAGANDA.**

ÖVERGRIPANDE MÅL 2005-2006 ÄR:

- Organiserat arbete med rekrytering till Hockeyskolan och U-9. (Mål HS 50st och U-9 35st)
- Att våra nybörjare spelare/föräldrar/ledare får en bra utbildande start.
- Att våra ungdomar får en nivåanpassad träning och matchning HS – U16
- Att man har kunskapstester i varje åldersgrupp.
- Att vi skall ha ett snitt på minst 80% närvaro på träningarna i hela föreningen.
- Att vi skall ha minst 2 St. lag som spelar GP-pucken och DM slutspel varje år.
- Att ha minst ett lag som vinner GP-pucken och DM.
- Att våra målvakter får kontinuerlig träning av **utbildade** målvaktstränare.

ÖVERGRIPANDE LÅNGSIKTIGA MÅL 2007- 2009 ÄR:

- Att det skall finnas minst 2 St. lag i varje årskull upp till U-16.
- Att ett lag i varje årskull spelar i den högsta serien i distriktet.
- Att vi skall ha minst 3 spelare som representerar Västergötland i varje distriktslag.
- Att vi skall ha ett J-18 Lag..
- Att vårt A-lag spelar i div. 2 och att majoriteten spelare är egna produkter från LN70
- Ge möjlighet att träna på skoltid.

SPORTSLIG POLICY LN70

DEFINITIONER:

TRÄNINGSNÄRVARO:

Oerhört viktig för den individuella prestationen. Med träningsnärvaro menas både den fysiska och den mentala närvaron samt inställningen, där kraven kommer att bli allt större ju äldre spelarna blir. Den största talangen är en spelares inställning; att alltid göra sitt bästa. Den som verkligen vill bli bra kommer också att bli det i det långa loppet. Hög träningsnärvaro premieras vid uttagning till matcher och cuper.

NIVÅANPASSNING:

Träning och spel sker, där det är nödvändigt, med och mot spelare som har liknande ishockeyfärdigheter. Detta för att individen skall kunna få en optimal utveckling.

Observera; barn och ungdomar utvecklas oerhört olika varför nivåanpassad verksamhet ställer stora krav på dynamik hos berörda ledare. Alla spelare, oavsett var i utvecklingen de är eller vilken nivå de befinner sig på, är lika viktiga och skall få samma förutsättningar att utvecklas.

EXTRA TRÄNING:

I enlighet med nivåanpassning så bör i mesta möjliga mån 5 spelare få möjlighet att träna extra uppåt respektive 5 spelare nedåt. Alla spelare med närvaro över 80% skall ha denna möjlighet. Den tid spelarna kan få på is är ovärderlig.

Nybjörjare har möjlighet att träna med samtliga underliggande lag, utöver ålderslaget, efter överenskommelse mellan berörda tränare.

TOPPNING:

Gäller från u14. När lag under match går ner i antal spelare, d v s i matchavgörande situationer får spelare sitta över byten medan de för dagen bästa spelarna spelar vidare.

UPP- OCH NEDFLYTTNING TILL ANNAT LAG:

Grundregeln är att spelare tillhör sin egen åldersgrupp.

Upp- eller nedflyttning till annan grupp (nivåanpassning) kan ske när spelare uppenbart hämmas i sin ishockeyutveckling i egna åldersgruppen. Tränarna i de berörda lagen avgör detta. Vid upp- & nedflyttning skall berörd spelare periodvis träna och spela med ålderslaget och det är av stor vikt att berörda tränare redan från början planlägger berörd spelares medverkan vid träning och match i egna ålderslaget för att underlätta återflyttning den dag det blir aktuellt. Eventuella upp eller nedflyttningar av spelare skall alltid meddelas styrelsen.

Klubbkänsla

Klubbkänsla kan skapas på många olika sätt. Här vill vi visa några områden som är viktiga för oss.

- Ett trevligt uppträdande på och utanför isen.
- Det skall ske ett erfarenhetsutbyte mellan lagen , praktiskt och teoretiskt ,både för spelare och ledare.
- Då lagen använder sig av LN70's symboler och färger, skall det ske på plagg som är godkända av föreningen.

3. SPELAR OCH TRÄNARUTBILDNINGSPLAN LN70

Huvudområden för ishockeyspelare:

- Teknik
- Taktik
- Fysik
- Mentalt

Teknik

- Skridskoåkning
- Puckföring/finter
- Passningar/mottagningar
- Skott
- Närkamper

Teknik tränas på is men även off ice med t.ex. Teknikkula

Tekniken är färskvare och måste tränas kontinuerligt så att tidigare inläring befästes och vidareutvecklas.

Taktik

Anfallsspel
Förvarsspel
Spelsystem

Fysik

Rörlighet: Hockeyskola → U15

Uthållighet: U10 → U16 men störst effekt mellan U13 → U14

Styrka: U14 → U16

Snabbhet: U10 → U13

Koordination: Hockeyskola → U12

Mentalt

Av de 4 huvudområdena för en ishockeyspelare är den mentala biten den viktigaste.

Ypperlig teknik, taktik och fysik kommer aldrig till sin rätt om inte den mentala biten fungerar.

Det är aldrig fel på spelaren – möjligen kan det vara fel på det spelaren gör.

Inställning, glöd och glädje, anspänning, självförtroende, känslor, socialt, etc.

Här är attityder från omgivningen viktiga – t e x tränare och ledare, lagkamrater, klubbkamrater, föräldrar.

Inläring

Metodik för spelare:

1. Träna in rätt rörelse för att hitta känsla och flyt.
 2. När rörelsen behärskas gå vidare till nästa nivå. (T.ex. från stillastående pass till passning i fart)
 3. När detta behärskas höjs kraven med anpassning till rörlig omgivning
- OBS; Gå ej vidare om spelare ej klarar av föregående steg. Bli inte kvar för länge i statisk omgivning.**

Fart vid inläring:

1. Långsamma rörelser
2. Medelfart (= bekväm fart) för att träna rörelsen med bibehållen känsla
3. Maxfart med bibehållen känsla
4. Matchfart – d.v.s. tempoväxlingar – med bibehållen känsla

OBS; Bli ej kvar i bekväm fart för länge.

Metodik för tränare:

1. Övningarna ska vara så matchlika som möjligt i största möjliga mån.
2. Genomgång av övningar i omklädningsrummet.
3. Genomgång av övning på isen. **(Tänk på att inte ha för långa genomgångar på isen)**
4. Återkoppla positiva och negativa saker under övningens gång.
5. Ett verktyg som skall användas är Hockeyn ABC.

OBS: Förklara syftet och mål med varje övning och var delaktig.

Ålders anpassad träning

Hockeyskolan:

Skridskoteknik dominerar i alla träningspass. (Grundställning, balans och glid)

Smålagsspel, lek och kompisanda.

Spelare och föräldrar informeras av föreningen om rätt utrustning.

Fysisk träning enligt ovan

U9-10:

Teknikträningen dominerar i alla träningspass.

Skridskoåkning, balans och glid

– Framåt/bakåt, översteg framåt/bakåt, glidsvingar, vändningar, start & stopp, scooting klubb (för puckföring, finter, passningar, passningsmottagning, skott)

– Nedre och övre handen

– Klubbans häl och spets

Puckföring och kroppsfinter

Dragpass (=sveppass)

Passningsmottagning på klubba

Dragskott (=svepskott)

Returtagning

Klubbrytning

Små lags spel

Man mot man övning.

Spelarnas placering på isen back och forward.

Anfallsspel med och utan puck (passningsskugga)

Påbörja teknikmärkes tagning.

Vid U10 bör 3 till 4 målvakter plockas ut.

Kompisandan bibehålls och lagandan byggs upp

Fysisk träning enligt ovan

U11-12:

Teknikträningen dominerar fortfarande i träningspassen men även speluppfattningsträning tillkommer.

Skridskoåkning som tidigare, nu även med snabbhet och kraft

Puckföring och finter (välj ett par finter)

Passningar, forehand och backhand, ev. flippass

Passningsmottagning, forehand, backhand, skridskor

Dragskott, backhandskott, ev. handledsskott och slagskott

Returtagning

1-1 och 2-1 situationer

Individuellt taktiskt agerande, speldjup, spelbredd, triangelspel

Närkamper – kroppsrullning, ligga nära (falskt säkerhetsavstånd)

2-mål helplan, mycket smålagsspel

Anfallsspel med och utan puck (Passningsskugga)

Femmans agerande på isen utifrån grunderna i Gröna tråden.

Introducera försvarsspel (mot puckförare och mot icke puckförare)

Börja forma lagdelar

Teknikmärkestagning

Fysisk träning enligt ovan

U13-14:

Teknikträningen dominerar fortfarande, men speluppfattning och spelförståelse läggs nu in i större omfattning. Tempot måste höjas – matchfart eftersträvas.

Skridskoåkning och närkampsspel fortsätter.

Puckföring och finter

Passningar, direktpassningar

Passningsmottagningar med klubba, skridskor, kroppen – få pucken i position för nästa moment

Skott, direktskott

Returtagning

Blockera skott

3-1, 2-2, 3-2, 3-3 situationer

Anfalls- resp. försvarsspel

Femmans agerande på isen

Power- resp. boxplay, grunder

Teknikmärkestagning

Fysisk träning enligt ovan

U15/16:

Teknikträningen fortsätter. Speluppfattnings- & spelförståelseträningen ökas. Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.

Teknikträning i skridsko, puckföring/finter, passning och passningsmottagning, skott, närkamper fortsätter.

Femmans agerande på isen (spelsystemsträning)

Anfalls- resp. försvarsspel

Fore- resp. backchecking

Fördröjningsspel

Power- resp boxplay

Teknikmärkestagning.

Fysisk träning enligt ovan

Matcher

U 10-12:

Seriespel:

- Spelar en serie där resultaten inte "räknas". M a o så spelar man en träningsmatchserie.
 - Alla skall spela lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin.
- Har årskullen 2 St. lag bör tränarna blanda lagen.

Cupspel:

- Alla skall spela lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig närvaro under träning och/eller dålig disciplin.

GP pucken:

- OK att åka med det formstarkaste laget.

U 13:

Seriespel:

- Alla skall spela ungefärligt lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin. Har årskullen 2 St. lag kan tränaren blanda lagen.
- Vid jämna matcher kan Coachning tillämpas vid matchavgörande situationer.

Cupspel:

- Alla skall spela lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin.

DM/GP-Pucken

- Tränaren tar ut det starkaste laget för dagen och "coachar" för att vinna varje match.

U 14:

Seriespel:

- Alla skall spela ungefärligt lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin.
 - Har årskullen spelare till 2 st. lag görs ett 1: a lag och ett 2: a lag, beroende på kunskapsnivå och bra/dålig träningsnärvaro.
 - Vid jämna matcher kan Coachning tillämpas vid matchavgörande situationer.
- Laguttagning m.a.p träningsprestation och förmåga kan göras till viktiga seriematcher.
- Coachning kan tillämpas endast vid matchavgörande situationer i jämna matcher.

Cupspel:

- Laguttagning m.a.p träningsprestation och förmåga kan göras till viktiga seriematcher. Alla skall spela lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin. Tränaren kan ta ut det starkaste laget.

DM:

- Tränaren bör ut det starkaste laget för dagen och "coachar" för att vinna varje match.

U 15:

Seriespel:

- Alla skall spela ungefärligt lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin.

Har årskullen spelare till 2 St. lag görs ett 1: a lag och ett 2:a lag, beroende på kunskapsnivå och bra/dålig träningsnärvaro.

- Vid jämna matcher kan Coachning tillämpas vid matchavgörande situationer.
- Laguttagning m.a.p träningsprestation och förmåga kan göras till viktiga seriematcher. I dessa kan även coachning tillämpas men endast vid matchavgörande situationer i slutet på jämna matcher.

Cupspel:

- Alla skall spela lika mycket oavsett sportslig kompetens. I dessa kan även coachning tillämpas vid matchavgörande situationer. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin.

DM och eventuellt kval/play off till högre division:

– Tränaren tar ut det starkaste laget för dagen och "coachar" för att nå bästa sportsliga resultat uppnås.

U 16:**Seriespel:**

– Alla skall spela ungefärligt lika mycket oavsett sportslig kompetens. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin.

Har årskullen spelare till 2 St. lag görs ett 1:a lag och ett 2:a lag, beroende på kunskapsnivå och bra/dålig träningsnärvaro.

– Vid jämna matcher kan Coachning tillämpas vid matchavgörande situationer.

– Laguttagning m.a.p träningsprestation och förmåga kan göras till viktiga seriematcher. I dessa kan även coachning tillämpas men endast vid matchavgörande situationer i slutet på jämna matcher.

Cupspel:

Alla skall spela lika mycket oavsett sportslig kompetens. I dessa kan även coachning tillämpas vid matchavgörande situationer. Undantag kan göras p.g.a. dålig träningsnärvaro och/eller dålig disciplin.

DM och eventuellt kval/play off till högre division:

Tränaren tar ut det starkaste laget för dagen och "coachar" för att vinna varje match.

Tränarutbildningsplan**HS: Grundkurs****U9: Grundkurs****U-10: Grundkurs, Steg 2 is (BU1)****U-11: Grundkurs, Steg 2 is (BU1)****U-12: Grundkurs, Steg 2 is (BU1)****U-13: Grundkurs, Steg 2 is (BU1), Steg 2 grund (Träningslära A)****U-14: Grundkurs, Steg 2 is (BU1), Steg 2 grund (Träningslära A)****U-15: Grundkurs, Steg 2 is (BU1), Steg 2 grund (Träningslära A)****HUT (BU2)****U-16: Grundkurs, Steg 2 is (BU1), Steg 2 grund (Träningslära A)****HUT (BU2)**

LN70 grundspel:

Vårt grundspel syftar till att spela offensiv ishockey, där återerövring av puck ska ske så högt upp i banan som möjligt.

Tänk ishockey! Disciplin att underordna sig laget.

SOM MAN TRÄNAR SÅ SPELAR MAN!**ANFALLSSPEL****Egen zon:**

Båda våra ytterforwardars (YF) avlastar i passningsfickorna.

Vår centerforward (CF) gör sig spelbar beroende på spelsituationen. CF har en ganska fri uppgift vid uppspel men ska göra det lätt för puckföraren. CF är "spindeln i nätet".

Backar (B) ska försöka sätta igång spelet snabbt. Våga ta egna initiativ framåt i banan.

Undvik burskydd.

Icke puckförande back säkrar framför vårt mål och hjälper puckföraren.

Icke puckförare hjälper puckförare - gör DIG spelbar.

Byt kant snabbt - Särspel.

Första passet är viktigt - rejäla pass - spela gärna på avlastare

Mitt zon:

Få men rejäla pass - snabbt genom mittzon.

Spela på fri spelare längst fram i banan - YF ska hålla kanterna - våga passa även som det ser trångt ut.

Sträva efter att ha pucken mitt i banan (oftast CF) för att ha fler valmöjligheter att spela in i anfallszon.

Inspel i anfallszon görs med fördel på kanterna.

"Canadianspel" i anfallszon ska göras med tanke.

Backarna ska snabbt följa med anfallet för att kunna fylla på anfallszon.

Anfallszon:

Utmana mot mål.

Kom snabbt till avslut - utnyttja retur.

Gärna särspel och direktskott.

Backar ska kunna komma i andra vågen och fylla på i anfallet.

Platsväxling back - forward kan ske.

Spela alltid minst två vid pucken.

Vid 2-1 går icke puckförare på mål med klubban i isen - stanna på mål.

Back på pucksida ska stå kvar på blå linjen för att behålla trycket.

Back på icke pucksida täcker upp och håller koll på "sin kille"

Mittzon:

Stressa puckföraren - åk skridskor!

Sträva efter att styra deras spel mot kanterna tidigt - deras möjligheter minskar.

Täck och förhindra krosspassningar. "Stå upp" på vår blå linje

Försvarszon:

Spela aggressivt mot deras puckförare.

YF markerar deras backar. YF på pucksida närmarkerar -

YF på icke pucksida kan distansmarkera.

CF hjälper/understödjer back på pucksida.

Back på pucksida jobbar i hörnet/på puckförare.

Back på icke pucksida markerar framför mål.

Håll dig fri - lås inte upp dig på motståndaren.

Titta bakom ryggen. Täck skott - offra DIG för laget.

TEKNINGAR

Försvarszon, mittzon och anfallszon

Traditionellt t.o.m. U-14. Därefter kan olika varianter användas.

Power play

Uppspel och inspel i anfallszon enligt anfallsspel. Grunduppställning i anfallszon; (ringar).

Målsättning är många skottavslut.

Box play

Försvarsspel enligt försvarsspel men endast en forward stressar/styr.

Grunduppställning i försvarszon, (trianglar)

Målsättning är att förhindra avslut.

Detta gör vi genom att:

1. Hålla platsen i boxen.
2. Stressa deras puck förare.
3. Hålla sig fri. Rensa framför mål.
4. Offra sig för laget

BARNNS SOCIALA UTVECKLING (±2 ÅR)

Ålder Socialt/
intellektuellt
Normal
utveckling
Regelförståelse

Förskola Utgår från sig
själva
Beroende av det
konkreta och synliga
Accepterar
uppmaning och
förbud "okritiskt"
Dålig förståelse
Kan följa regler
utan att förstå.
Offside t. ex.

Lågstadiet
Kan se en situation
från flera
utgångspunkter
ETT alternativ är
det rätta.
Regler är HELIGA.
Börjar förstå
reglers funktion i
spelet

Mellanstadiet
Kamratpåverkan kan
se det generella
intresset för regler.
Börjar förstå det

relativa i
regelsystemet
Följer regler därför
att de har en
funktion.

Pubertet
Tonår
Söker vuxenidentitet
Ifrågasättande
Kamratpåverkan
Kan ifrågasätta
regler och ändra
om det finns skäl.

BARNES UTVECKLING (± 2 ÅR)

Ålder Motoriskt Socialt / psykiskt

6-7 år

Hockeyskolan

Viss fumlighet

"Fart problem"

Svårt förutse omgivning med fart

Energiska (kan ej stå still)

Ärliga i uttryck

Egen vilja

Utgår från sig själva

8-9 år

U9-U10

Varierande kroppsrorelser

Okontrollerade hastigheter

Svårt placera sin kropp i fart till andra faktorer

Jobbar på egen hand

Tar lätt på misslyckande

(barn glömmer, ej föräldern)

10-11 år

U11-U12

Koordinationen (öga - hand - fot) utvecklas fint

"Tekniska perioden", älskar att träna och nöta

Fin lag känsla

Samarbete, känsla för regler, stöttar varandra

Tar misslyckande hårt (har all rätt "göra fel")

12-13 år

U13-U14

Snabb tillväxt, hjärta/lungor

Bra för konditionsträning

Stor tillväxt av muskelmassa

Lugnare/tryggare barn

Blir mera taktiska

Förstår att regler betyder skyldigheter och rättigheter

14-15 år

U15-U16

I puberteten

Varierande längdtillväxt

Uppbyggnadsträning med egen kropp (smidighet/koordination)

Tänker som vuxna

Taktiskt mottagliga

Bra analytiker

Kritiska / krav på normer och gränser

16-20 år

J18 -

Har genomgått puberteten

Har vuxit klart

God koordination

Uppbyggnadsperiod med vikter individuellt anpassade

Smarta, klarar svåra uppgifter praktiskt/teoretiskt

Tål skarpa normkrav

Lever med konkurrensstress

Elittänkande

Ansvarsområden för ledarteam

Allmänt alla ledares ansvar

Ska vara medlem i LN70

Känna till Gröna Tråden och Sportslig policy.

Tillvarata alla spelare intressen

Tillvarata föreningens intressen

Någon av ledarna ska finnas på plats vid övernattningar och måltider samt när laget samlas för träning/match.

Samla laget 60-90min före träning/match (anpassas efter åldersgrupp)

Ser till att omklädningsrum och lagets förråd är låsta under träning/match och att laget har städats efter sig innan man lämnar ishallen.

Visa respekt för spelare, domare, motståndare och andra ledare.

Se till att alla spelare trivs och utvecklas.

Lagledarens ansvar

Kallas till möte med U-sektionen varje månad (8 ggr/år)

Ser till att spelarlista och ledarlista är uppdaterad med adresser, telefonnummer och Födelsenummer. (kopia på lista ska lämnas till kansliet samt uppdateras efterhand då någon uppgift ändras). Listan ligger till grund för spelarlicenser.

Sköter kontakten med U-sektion och kansli

Bokar cuper och träningsläger (efter samråd med kansliet)

Organiserar bilresor till bortamatcher/cuper

Organiserar bingolottoutdelning/betalning

Organiserar funktionärsteam minst 5 vuxna

Fyller i match protokoll efter information (samråd) från tränare som lämnas vidare till motståndarlaget/sekretariatet fyller i skadeanmälan (baksidan) vid eventuella skador.

Fyller i och skriver under närvarokorten som ska lämnas till kansliet efter givna instruktioner. OBS! glöm ej att närvarokorten skall skrivas under. "Klubben får pengar för samtliga barns närvaro samt per träningstillfälle under hela året, sommar som vinter."

Tränarens ansvar

Tränaren ansvarar för alla träningar på isen, tar ut laget i samråd med lagledaren och sköter coachningen. Informerar ass. Tränare om laguttagningen och dagens träning och gör tillsammans med fystränaren, ass. Tränaren, lagledaren och övriga ledare en säsongsplanering för laget. Denna planering bör innehålla allt som laget tänker göra under kommande säsong.

Sommarträning, isträning, off iceträningar, tränings- seriematcher, träningsläger och cuper.

Materialarens ansvar

Hämtar ut lagets material från LN70s förråd (vid säsongstart)

Lämnar in lagat och tvättat material (av spelarna) till LN70s förråd (vid säsongslut)

Ser till att förråd alltid är låsta efter träning.

Slipar skridskorna

Meddelar materialansvarig om utsliten/skadad utrustning där han anser att utrustningen ej går att laga. (materialansvarig ordnar vid behov reparation / utbyte av utrustning)

Har ansvaret för att sjukvårdsväskan är komplett och med på matcher.

Ansvarar för kontrollen att spelarna städat omklädningsrummet och att avbytarbåsen är tömda efter matcher och träningar.

Funktionärsteamet

Ansvarar att sekretariatet är bemannat vid hemmamatcher, tidtagare 1 person,

protokollförare 1 person, matchspeaker 1 person, utvisningsbås 2 personer.

Viktigt är att min 5 St. personer/ lag har utbildning på, tidtagarutrustningen, protokoll, domartecken och hur man skall bemöta domare / spelare under matcherna.

Kansliets ansvar

Kontrollerar att medlems och spelaravgifter är betalda samt skickar ut påminnelse till dom som "glömt" att betala.

Spelarlicenser

Sanktioner

Föräldrar/Supporters ansvar (Trivsel på läktaren.)

Får domaren göra misstag?

Kan du själv alla regler?

Hur skulle du reagera om din son eller dotter var domare och blev utsatt för smädelser?

Det är bra frågor att fundera på. Alla som är inblandade i en match har ett ansvar för att skapa en positiv stämning, inte minst alla föräldrar. Så här blir det trevligare för alla:

- Heja på så mycket du kan, helst i grupp. Uppmuntra spelarna så mycket som möjligt.
- Heja på hela laget!
- Applådera även motståndarnas prestationer.
- Försök inte leda laget från läktaren. Spelarna vet i de flesta fall bättre än du vad de ska göra. Dessutom splittrar du spelarnas koncentration på spelet.
- Kritisera inte spelet högt. Spelarna blir inte bättre av din kritik.
- Skrik inte ut din kritik mot domarna. Respektera domarna, de är matchens viktigaste funktionärer.
- Lämna tränare och lagledare ifred med spelarna under uppladdning och match.
- Tänk på att det måste få vara tillåtet att förlora ibland.
- Kom ihåg att din attityd till domare och motståndare påverkar din son eller dotter.
- Hjälptill att skapa en positiv anda på läktaren. Atmosfären kring LN70 är en viktig del av hur vi uppfattas av andra.

