



Mariestad Bois Hockey Barn och Ungdomsverksamhet

Syfte/bakgrund

Syftet med Mariestad Bois Hockeys "röda tråd" är att föreningen ska ha samma mål för utbildning av våra ungdomsspelare både som ishockeyspelare och lagkompis. Ungdomsverksamheten ska genomsyras av ett stort fokus på dels den enskilda individen och utveckla dess tekniska färdigheter från grunden men även vikten av att vara en bra förebild, lagkamrat mm. Vi ska utbilda i rätt ordning, tex: man måste ha rätt skridskoteknik för att kunna hantera pucken, måste ha rätt klubbteknik för att leverera/ta emot en passning etc.

Mål

Mariestad Bois Hockey satsar både på bredd och spets. Föreningens mål är att ha en väl fungerande ungdomsverksamhet där alla skall få möjlighet att utöva ishockey. Då vårt representationslag har som målsättning att få upp så många egna produkter som möjligt är det viktigt att våra ungdomar får en så pass bra utbildning att de kan bli aktuella för vårt representationslag.

Alla individer är olika och har olika behov av stimulans och utvecklas dessutom i olika faser. Varje individ måste få möjlighet att utvecklas på sin nivå, nivåanpassning av träningar inom ungdomshockeyn kan ske. Det är helt förbjudet att "hetsa" fram resultat för enskilda lag. Ingen utslagning skall ske bland våra ungdomar som har intresse och vill spela hockey, i den omfattning som föreningen bedriver. Matchning av lag skall inte ske förrän i U16 (A1) där ledaren har möjlighet att matcha laget under match och vid lag uttagning.

Med nivåanpassning menas att man anpassar nivån efter spelarens utveckling. Utvecklingskurvan kan variera mycket mellan olika individer i samma ålder, detta är helt naturligt. Vi anser oss ha en skyldighet som förening att stimulera spelarna på den nivå de befinner sig.

Matchning av U16 syftar till att ge de som har ambitionen att spela J-18 elit hockey förutsättningar att växa in i kommande J-18 säsonger.

Sociala riktlinjer

Mariestad Bois Hockeys ledare skall genom alla åldrar ta upp, informera och diskutera hur man är en bra kompis, representerar föreningen mm.

Vi förutsätter att spelare och ledare i Mariestad Bois Hockey följer dessa punkter:

- Passar tider
- Har ett gott uppträdande mot andra människor
- Sköter om sin och föreningens utrustning
- Är koncentrerade på träning och match
- Håller sig till föreningens policy
- Deltar på de av föreningen arrangerade sammankomster och möten

Våra lag är ambassadörer som alla ska kunna känna sig stolta över.

Uppträdande

Ledare ska föregå med gott exempel med sitt uppträdande. Ingen öppen domarkritik skall ges, domaren är liksom spelaren under utbildning. Mariestad Bois Hockey skall följa den av Västergötlands Ishockeyförbund fastslagna policy gällande matcher i ungdomshockey. Spelare som kritiserar domare, medspelare eller hånar motspelare ska tillrättavisas av ledare. Föreningen ska också verka för ett vårdat språkbruk bland våra ungdomar i enlighet med klubbens riktlinjer.

Droger / Tobak

Föreningen skall arbeta aktivt och i samarbete med andra aktörer, tex skolan, polisen och socialtjänsten, informera runt droger och tobak från B-pojkåldern. Ledare skall föregå med gott exempel. Alkohol får under inga omständigheter användas av ledare och spelare i samband med av klubben arrangerade idrottsliga aktiviteter.

LAGEN:

Tre kronors hockeyskola

I denna första kontakt med hockeyn skall vi ta hand om barn och föräldrar på ett positivt sätt. I vår skridsko-/hockeyskola kan man börja från 5 år och uppåt, tjej eller kille. I skridskoskolan är det främst olika lekar som skall bedrivas för att lära barnen på ett lekfullt sätt att åka skridskor. I hockeyskolan lär vi barnen att åka skridskor samt att hantera puck och klubba på ett lekfullt och positivt sätt. Vi nivåanpassar så varje individ får möjlighet att utvecklas i sin takt och omgivning. Träningsmatcher kan förekomma i form av poolspel.

Utbildningsplan

Fokus på skridskoteknik. Minst 30 minuter skridskoteknik varje träningsstillfälle. För skridskoskolan är det först och främst via lekar.

Antal träningar: 1-2 gånger per vecka. Detta är exempel på hur en träning kan bedrivas och tränarstaben har frihet att i enlighet med föreningens policy och röda tråden bedriva träning.

Säsong: september-mars

D-grupp

Alla som är med skall spela lika mycket. Matchning/toppning är förbjuden. Man deltar i matcher efter sitt totala träningsdeltagande. Spelare som behöver och vill ha extra träning skall ges möjlighet att träna med yngre. Även spelare som har kommit längre i sin utbildning skall ges möjlighet att träna med äldre. Samträningar med andra lag kommer att bedrivas. I denna ålder börjar man lägga in korta teoripass (innan eller efter träningar), hur är man en bra kompis, prata om regler, börja prata om enklare benämningar. I U10 börjar man prova på spel på helplan

Utbildningsplan

Fokus på skridsko- och klubbteknik. Minst 15-20 minuter skridskoteknik varje träningsstillfälle. Enklare passningsövningar, Skridsko-/passningsövningar med fart. Varje övning med avslut ska genomföras med att gå på mål, ta retur. Försöka få in spel (smålagsspel, spel på helplan) varje träning. Om inte möjlighet till isträning finns ska barmarksträning bedrivas i form av teknikträning (klubbteknik, skott teknik och smålagsspel). Detta är exempel på hur en träning kan bedrivas och tränarstaben har frihet att i enlighet med föreningens policy och röda tråden bedriva träning.

Tävlingsregler: Halvplansspel

Antal isträningar: 2-3 gånger per vecka. Barmark 1ggr/vecka.

Säsong: augusti-mars

C-grupp

Första åren med helplansspel, seriespel. Matchning/toppning är förbjuden. Ledarna har ansvar att förklara sina laguttagningar. Spelarens totala närvaro vid och bidrag till träningsstillfällena är exempel på urvalskriterier. Samträningar med andra lag kan komma att bedrivas. Teoripass skall läggas in. Här börjar man prata om benämningar såsom: anfall, försvar, passningsficka, spelbredd, avlastare, passningsskugga, skottsektor, spelyta, split vision, backcheck.

Utbildningsplan

Fokus på skridsko- och klubbteknik. Minst 15-20 minuter skridskoteknik varje isträning. Skridsko-/passningsövningar med fart. Varje övning med avslut skall genomföras med att gå på mål, ta retur. Genomgång av träning ska i möjligaste mån göras innan isträning. Försöka få in spel (smålagsspel, spel på helplan) varje träning. Om inte möjlighet till isträning finns ska barmarksträning bedrivas i form av teknikträning (klubbteknik, skottteknik och smålagsspel, frekvens/tempoövningar och styrka/kamp (egen kropp)). Viktigt att barmarksträningen är rolig med mycket tävlingsinslag. Antal isträningar: 2-4 gånger per vecka. Barmark 1-2ggr/vecka. Detta är exempel på hur en träning kan bedrivas och tränarstaben har frihet att i enlighet med föreningens policy och röda tråden bedriva träning. Säsong: augusti-mars

B-grupp

Matchning i form av toppning är förbjuden. Ledarna har ansvar att förklara sina laguttagningar. Spelarens totala närvaro vid och bidrag till träningsstillfällena är exempel på urvalskriterier. Samträningar kommer att bedrivas. Teoripass skall läggas in med fokus på spel-förståelse, anfallsspel, försvarsspel, träningsdisciplin, kost m.m.

Utbildningsplan

Fokus på skridsko- och klubbteknik, kamp och fart. Minst 15-20 minuter skridsko och- eller klubbteknik varje isträning. Skridsko-/passningsövningar med betoning på fart och noggrannhet i passningar (svep). Varje övning med avslut ska genomföras med att gå på mål, ta retur. Genomgång av träning ska i möjligaste mån göras innan isträning. Försöka få in spel (smålagsspel, spel på helplan) varje träning. Barmarksträning ska bedrivas i form av teknikträning (klubbteknik, skott teknik och smålagsspel, frekvens/tempo -övningar och styrka/kamp (egen kropp)). Viktigt att barmarksträningen är rolig med mycket tävlingsinslag. OBS: EJ LÅNGLÖPNING under issäsong. Detta är exempel på hur en träning kan bedrivas och tränarstaben har frihet att i enlighet med föreningens policy och röda tråden bedriva träning.

Säsong: augusti – mars

A-grupp

Sista åren med pojkhockey. Här ska spelarna förberedas för juniorspel. Spelarna ska ges möjlighet att spela och träna på den nivån så att de har möjlighet att kunna klara av juniorspel. Spelare som behöver och vill ha extra träning skall ges möjlighet att träna med yngre. Även spelare som har kommit längre i sin utbildning skall ges möjlighet att träna med äldre om möjlighet finns. Matchning förekommer i U-16(A1) i A-2 spelar alla men viss matchning av laget kan förekomma (ex omformatera i femmor och vissa taktiska moment i syfte att utveckla alla spelare). Ledarna har ansvar att förklara sina laguttagningar. Spelarens totala närvaro vid och bidrag till träningstillfällena är exempel på urvalskriterier. I denna ålder är det viktigt att man börjar lära spelarna tekniken i ledarledd styrketräning med inslag av vikter. Teoripass skall läggas in med fokus på spelförståelse, försvarsspel och anfallsspel, olika typer av spelsystem, träningsdisciplin, kost , tävla på träning mm.

Utbildningsplan

Fokus på skridsko- och klubbteknik, kamp och fart, gå på mål. Minst 20-30 minuter skridsko och/eller klubbteknik varje vecka.

Skridskopassningsövningar med betoning på fart och noggrannhet i passningar (svep). Varje övning med avslut skall genomföras med att gå på mål. Genomgång av träning ska i möjligaste mån göras innan isträning.

Barmarksträning ska bedrivas i form av teknik träning (klubbteknik, skott teknik och smålagsspel, frekvens/tempo övningar, Styrka/kamp (egen kropp). Styrka med skivstång (OBS endast teknik, inga tunga vikter!!)

OBS: EJ LÅNGLÖPNING under is säsong. Detta är exempel på hur en träning kan bedrivas och tränarstaben har frihet att i enlighet med

föreningens policy och röda tråd bedriva träning. Antal isträningar: 3-5 gånger per vecka. Fys är obligatorisk 2-3 ggr/vecka

Säsong: augusti-april. (försäsong april- juni)

DM-spel

Matchning tillåten endast i U-16 där de spelare ur A-grupp som tränaren för dagen anser ska spela, spelar.

CUP-Spel

Alla spelare spelar i cuper ,matchning får ske i U-16, undantaget vid disciplinbeslut från förbundet eller klubben.

Föräldrar

- Tänka på att det är lek och glädje och inte att vinna som är viktigast
- Tänka på att domare/funktionärer kan göra fel precis som alla andra
- Överlämna coachande av barnen till våra ledare
- Undvik att skälla och skrika på barnen, ledarna och domare/funktionärer

Det viktigast av allt är att vi har kul, att alla känner en glädje och att alla känner sig välkomna i föreningen.