



Lag: U11/C2 Verksamhetsplan 2015-2016

Övergripande

Träningsgruppens utvecklingsmål:

Utveckla barnens hockey med fortsatt fokus på skridskoåkningen utefter respektive individs förmåga.

Utveckla passningsspel samt spelförståelse.

Utveckla individens förståelse för sin roll i laget vid match/träning.

Träningsgruppens trivselmål:

Verksamheten ska ha inslag av aktiviteter som höjer teamkänsla syftande till god anda, fair play och respekt mot ledare och medspelare likväl som domare och motspelare.

Information.

Förutom lagets facebook grupp kommer planering, tränings och match program läggas upp på <http://www.laget.se/Oskfp05>

Träningar

Försäsong: (ggr/v, tid, var lägger vi fokus, prioriteringar etc.)

Vi tränar onsdagar kl 18 i Öregrund fr.o.m. v.33.

Övningar i smidighet och rörlighet.

Skotträning på skottrampen.

Syfte:

Genom förbättrad smidighet och rörlighet öka spelarnas förutsättningar till förbättrad åkteknik.

Utveckla skottförmågan, främst dragskott.

För att på sikt skapa ett beteende/förståelse hos spelare och föräldrar att sommarträning är lika naturligt som isträning.

Utveckla lagkänslan.

Uppmuntra förmågan att kämpa, att alltid försöka, göra sitt bästa och inte ge upp.

Isträning: (ggr/v, tid, var lägger vi fokus, prioriteringar etc.)

Troligen is v40 i Östhammar ev. ordnar vi någon/några träningar i Gimo.

2 ispass/ vecka från v40.

Fortsatt fokus på att utveckla skridskotekniken inom hela gruppens spektra, vändningar, baklänges, snabbhet, explosivitet/tempoökning.

Klubba/puckhantering, passning/mottagning, skott.

Övningar i närkampsspel.

Utefter spelarens förmåga jobba med noggrannheten i utförandet av övningarna.

Spelförmåga och spelförståelse.

Syfte:

Genom förbättrad åkteknik och närkampsspel öka samtligas förmåga att vara delaktiga i spelet.

Genom förbättrad förmåga till pass/mottagning skapa förutsättningar för att passningar är en naturlig del av spelet.

Förbättrad åkteknik och passningsspel leder till en utveckling i spelförmåga.

Övrig träning under säsong: (ggr/vecka, tid, var lägger vi fokus, prioriteringar etc.)

Målsättning 1 off-icepass i samband med isträning en gång/vecka.

Övningar med teknikkula och hopprep etc. eller teori.

Syfte:

Öva på teknik, styrka/smidighet och kropps kontroll, Samt teoretisk spelförståelse.

Extra träningar/aktiviteter/camps etc.: (När, var hur etc.)

Föräldramöte 19/8 kl 19 Grillning i Tallparken Öregrund.

Träningsläger v38 19-20/9 med övernattnig vid Östhammars IP.

Klubba/puck samt allmänhetens åkning.

Målvaktsträning.

Möjlighet att träna med annat lag, äldre och yngre.

Syfte:

Att stärka gruppens gemenskap och sammanhållning, samt erbjuda många möjligheter till att spela hockey.

Matcher

Träningsmatcher: (Hur många, när, vad gäller etc.)

Vi skall spela ett antal träningsmatcher innan seriestart men gärna även under säsongen i övrigt.

Syfte:

Öva vår spelförmåga samt förbereda oss för seriespel med de regler som är nya för oss denna säsong.

Poolspel: (antal lag, vilken serie, förutsättningar etc.)

Delta med 1 lag i C2 Uppland.

Matcher spelas på helplan.

Syfte:

Förutom att lära sig spela match fostra spelarna i ett korrekt uppförande mot matchfunktionärer, andra lag och föreningar

Cuper: (Hur många, vilka, begränsningar, vad gäller etc.)

Målsättningen är att alla spelare skall få deltaga i minst en cup.

Syfte:

Som för poolspel samt stärka sammanhållningen.

Föräldrar: (Möten, förväntningar, engagemang, regler etc.)

Föräldramöten ska genomföras 1 gång per termin.

Att föräldrar stöttar och engagerar sig i sitt barns idrottande

Utveckla föräldragruppen.

Matchorganisation.

Bemanning cafeteria och sekretariat.

Ställer upp på ideella insatser som arrangeras av ÖSK

Respekterar av föreningen uppsatta regler samt policy

Övrigt

Bemanning:

Lagledare	Johnny Lundh
Tränare	Niklas Tegelberg
Tränare	Torbjörn Wallin
Materialförvaltare	Fredrik Strand
Materialförvaltare	Rulle Andersson
Materialförvaltare	Tommy Lindqvist