



# PHC UNGDOM

## Sport

### Våra huvudmål:

Skapa en attraktiv aktivitet  
Aktiviteten skall i möjligaste mån anpassas till individen  
Vi skall utbilda hockeyspelare  
Vi skall ha ett gott rykte i Hockeysverige  
Vi skall utveckla människorna, spelare såväl som ledare.

### Vår röda tråd:

Skridskoåkning (träna och utveckla skridskotekniken genom hela ungdomsutbildningen)  
Vårda puck (utbilda spelarna att hålla pucken inom laget och spela konstruktivt)  
Kämpa/Tävla (bygga en kultur med attityd att bli en vinnare)

### Sportråd:

I PHC-Ungdom skall finnas ett sportråd. Sportrådet skall vara insatta i verksamheten, m a o navet i den sportsliga biten

Sportrådet skall kunna bedöma respektive åldersgrupps träningsinriktning och träningskvalitet. Sportrådet skall vara sista instans, beträffande sportsliga frågor. Exempelvis trupputtagningar, laguttagningar etc.

Sportrådet skall ha kontakt med juniorverksamheten i PHC.

### Upp- och nedflyttning:

PHC Ungdom skall uppmuntra att spelare kommer igång med sin ishockey i sin rätta åldersgrupp.

Från U13 (B2) kan förflyttning av spelare ske mellan åldersgrupper i samråd med spelare, ledare, föräldrar och sportråd. Förflyttning är inget konstant och kan ske både uppåt och neråt.

När utvecklingen hämmas och man skulle stimuleras av en förflyttning är detta aktuellt.

Individen skall ha optimal utveckling om möjligheten finns.

### Utvecklingsstege:

En utvecklingsstege skall utvecklas i föreningen. En skriftlig redovisning av vad som skall tränas i olika åldrar för bästa utbildning. En sorts handbok för tränarna, som skall vara under ständig utveckling.

Ett av målen är att göra basträningsspass för de yngsta grupperna, upp till C1.

En lättydlig övningsbank skall produceras för alla åldrar.



# PHC UNGDOM

## Träningsmängd:

- U16 (A1)    minst 4 ispass  
              3 fyspass i samband med ispass
- U15 (A2)    4 ispass  
              3 fyspass i samband med ispass
- U14 (B1)    3 ispass  
              2 fyspass i samband med ispass
- U13 (B2)    3 ispass  
              1 obligatoriskt fyspass och 1 frivilligt i samband med ispass

Detta är normer för grupperna.

Intresserade och mottagliga spelare skall erbjudas mer istid.

Ispassen är ca 1 timme. Spelarna skall vara förberedda och ombytta i god tid.

Fyspassen i samband med isträning skall vara minst 20 min långa, dock ej överdrivna.

Sommarfys

U15-U16 (A-pojkar)    minst 3 ggr/vecka

U13-U14 (B-pojkar)    minst 2 ggr/vecka

Träningen är obligatorisk på A-pojk nivå och frivillig på B-pojk nivå för de som ej spelar fotboll eller annan lagidrott.

Träningen är öppen för alla som tänkt spela ishockey kommande säsong.

Träningen är varierande och skall utveckla spelarens fysik, teknik, spelförståelse och mentala förmågor.

## Stadslag:

Med benämning stadslag menas att åldersgruppen representeras av vid den tidpunkten, mest kvalificerade spelarna – oavsett ålder. Spelarna skall ha tränat bra, ha bra utveckling och vara mogna för bra matcher.

Uttagning görs av åldersgruppens huvudtränare eller av föreningen utsedd ledare.

Truppen skall bestå av ; max 20 utespelare och 3 målvakter.

B1 och yngre förekommer inga stadslag

U16 (A1)    DM (SM)    alltid stadslag  
              Modo Cup    spelas om åldersgruppen håller nog bra kvalitet.

U15 (A2)    Lilla VM  
              ArméCupen (eller annan likvärdig cup)