



## Orangea tråden för U-sektionen

Skara IK's U-sektions målsättning är att vara den mest attraktiva föreningen i Skaraborg bland aktiva, sponsorer och publik.

Skara IK skapar förutsättningar till en meningsfull fritid för de aktiva, där det erbjuds ishockey av hög kvalitet på alla nivåer och i alla åldrar.

### Skara Ishockeyklubbs övergripande mål med ungdomsverksamheten

Ungdomsverksamheten är Skara Ishockeyklubbs bas. Den startar med hockeyskolan och fortsätter till och med U16. Vi skall fostra och utveckla ungdomar till duktiga ishockeyspelare i en god social och sportslig miljö.

Vi skall ha en stor bredd som blir till en topp av bra ishockeyspelare som kan skapa grunden till ett bra representationslag. Utbildningen av våra ungdomar skall vara av sådan kvalitet att de är väl förberedda för framtiden oavsett om man fortsätter som seniorspelare i A-lag eller ej.

De kortsiktiga målen får inte bli dominerande. Vi ska skapa spelare som kan konsten att träna på egen hand och som kan grunderna i ishockeyn.

Utbildningen skall omfatta såväl praktisk som teoretisk utbildning i ishockey, träningslära, kostlära och mental träning. Utbildningen utgår från läroplanen i Svenska ishockeyförbundets ABC pärm. En förutsättning för att ta till sig all kunskap är att man deltar aktivt i träningspassen och genomgångarna. Alla våra huvudtränare skall ha genomgått svenska ishockeyförbundets grundkurs. Vår målsättning är att alla tränare på sikt ska genomgå de utbildningar som följer Svenska ishockeyförbundets utbildningsplan.

Ledarna skall arbeta efter svenska ishockeyförbundets ABC pärm, Västergötlands Ishockeyförbunds "Ett vinnande koncept" som är en spelidé samt Orangea tråden.

## **FairPlay och respekt**

- Spelare och ledare ska använda ett vårdat språk i samband med träning och match.
- När man är på matcher och cuper representerar man hela föreningen och ska uppträda därefter.
- Alla är lika viktiga i laget.
- Respektera domare, spelare, ledare, funktionärer och publik.
- Heja på ditt lag – håna inte motståndaren!
- Mobbning får ej förekomma.

## **Barns rätt i idrott**

- Att delta utan krav på skicklighet
- Att delta i verksamhet som är anpassad till sin egen utveckling
- Att få umgås med kompetenta, positiva och glada vuxna människor
- Att kunna påverka sitt idrottsutövande
- Att delta som ett barn och inte som en vuxen
- Att få riktiga förberedelser i sin ishockey
- Att få lika möjligheter i strävan att lyckas
- Att bli behandlad med värdighet från sin omgivning
- Att ha roligt med sin idrott

Dessa mål är viktiga för inriktningen av vår ungdomsverksamhet. Vi skall bedriva ishockeyverksamhet på en hög nivå genom att fokusera på vår största tillgång, barn och ungdomar.

Vi ska ge dem förutsättningar för att gå in i seniortruppen. Vår ambition är att huvuddelen av spelarna i seniortruppen skall komma ur våra egna led.

Detta dokument är framtaget av Skara IK:s ungdomssektion och frågor angående dess innehåll besvaras av U-sektionen.

## Utbildning av spelare

Utbildning är en mycket viktig del av föreningens ungdomsverksamhet. Syftet med utbildningen är tvådelad. Den ena delen syftar till att utveckla spelarna idrottsligt och socialt medan den andra delen syftar till att ungdomarna skall få kunskaper om hur man genom fysisk aktivitet tar ansvar för den egna hälsan. Följande moment behandlas inom ramen för Skara IK:s ungdomsverksamhet. Läroplanen följer svenska ishockeyförbundets ABC pärm

### **Ishockey**

- Teknik - Skridskoteknik, passningar/mottagningar, närkampsspel, skott och klubbteknik  
Taktik - Spelförståelse i form av grunder i försvarsspel och anfallsspel samt målvaktsspel.  
Fysik - Principer för uthållighetsträning, styrketräning, spänst-/snabbhetsträning, rörlighet och koordination

### **Kost**

Energigivande ämnen  
Kostens betydelse för elitidrottare

### **Idrottspsykologi**

Gruppdynamik  
Mental träning

### **Idrottsskador**

Översikt över de vanligaste idrottsskadorna  
Översikt över de vanligaste infektionssjukdomarna

### **Social kompetens**

Teambuilding – lagmoral  
Respekt och empati

Vi vill följa en orange tråd i verksamheten med hjälp av ett givet sätt att träna och spela enligt förbundets spelidé "Ett vinnande koncept".

## Optimal mottaglighetsålder för olika moment.

### **Hockeyskolan år 1 och 2**

Obligatoriskt att alla barn får en grundlig utbildning i skridskoåkning. Skolan skall leda till att barnen klarar sig själva på isen så att man kan delta i ishockeyövningar i hockeyskolan.

### **Hockeyskolan år 3**

År 3 i skolan skall leda till att barnen utvecklar sin skridskoåkning. Fokus på översteg framåt, vändning från framåt till baklängesåkning, scooting bakåt samt puckövningar 2 och 2. Alla barn skall få möjlighet att prova på att stå i mål.

### **Dags att börja lära ut:**

- Hygien – duscha efter match och träning under överinseende av vuxen
- Ha ordning på sina och föreningens material
- Passa tider – meddela vid förhinder
- Lyssna när ledarna pratar
- Uppträda juste mot medspelare, motståndare, domare och ledare
- Dags att börja ta på och av utrustning själva

### **U9-U10**

I U9-U10 vill vi att barnen utvecklar sin skridskoåkning. Fokus på vändningar, översteg framåt och bakåt, balansövningar, skotteknik samt puckövningar 2 och 2. Barnen skall också vidareutbildas i

matchsituationer samt fairplay. Vi rekommenderar att man börjar fokusera på vilka som vill bli målvakter.

### **U11-U12**

Man skall fortsätta lägga fokus på skridskoåkningen i träningen och utveckla barnens skridskoteknik, lägga mer tid på koordinationsövningar dvs. få in samspelet med öga, hand och fötter. Börja träna mycket skotteknik. Fokuserar på positionsspelet och spelarna får mer fasta positioner. Använda sig av teman på träningen. Börja fokusera på vilka som vill bli målvakter. Off-iceträning bör ske en gång i veckan.

#### **Dags att vara bestämd med:**

- Hygien – duscha efter match och träning
- Ha ordning på sina och föreningens material
- Passa tider – meddela vid förhinder
- Lyssna när ledarna pratar
- Visning av övningar på tavla och förklara övningarnas syfte
- Uppträda juste mot medspelare, motståndare, ledare och domare

### **U13-U14**

Försöka ha ett tema på isträningarna varje vecka för att få med alla grunder. Börja med specialträning för backar och forwards. Man måste lära ut t.ex. skridskoteknik, passningar-mottagningar, närkampsspel, uppspel, försvarsspel, anfallsspel, skotteknik och mycket mer. Uppvärmning innan varje träning i ca 20 min. Off-iceträning bör ske 1-2 gånger i veckan. Flera teoripass under säsongen.

### **U15-U16**

Fortsätta med specialträning för målvakt, backar och forwards. Börja träna på det spelsystem som J och A-lag använder. Man skall börja lära ut uppspel, boxplay och powerplay. Uppvärmning innan varje träning i ca 20 min. Off-iceträning bör ske 2-3 gånger i veckan. Flera teoripass under säsongen.

I U16 div 1 (mixade åldersgrupper) spelar de mest utvecklade ungdomsspelarna oavsett ålder (tränare bestämmer).

### **Målvakter U10-U16**

Separat målvaktsträning för målvakter ska ske med jämna mellanrum genom klubbens egna målvakter alt tränare.

#### **Sammanställning av träningsgrupper gör ungdomssektionen**

Årskullar som ingår i U11-12, U13-14 samt U15-16 bör träna ihop, om inte årskullen är så stor att den kan ha egen träningstid.

#### **Matchning/speltid/utlåning spelare/uppflyttning**

Från **Hockeyskolan**-U14 är strävan att alla bör spela lika mycket men full rättvisa kan aldrig uppnås.

Från U15 (U16 div 2-3) har man rätt att matcha laget sista 5 min under matchen.

I U16 div 1 avgör tränaren angående matchning av laget.

För att garanteras speltid i seriespel/cup förutsätts att man har deltagit på minst 60% av lagets träningstillfällen under de senaste två veckorna. Giltiga återbud såsom sjukdom, skada eller annan beviljad ledighet/ofrånkomlig frånvaro skall ej belasta "träningsprocenten".

Spelare bör ej spela mer än två matcher per vecka i möjligaste mån.

Man skall i möjligaste mån spela med komplett lag, 3 kompletta femmor + 2 målvakter. Man skall i första hand låna spelare underifrån men om ej möjligt låna från äldre årskull. Utlåning sker i samråd mellan respektive lags ledare vid varje tillfälle, utlånande lags ledare bedömer vilka som har rätt kapacitet att spela med lånande lag. Man skall i första hand spela i sitt eget lag men ska alltid vara beredd att hjälpa lag som behöver låna spelare. **Seriespel går före cup vid upplåning. Vid problem fattar ungdomssektionen beslut i samråd med styrelsen.**

### **Uppflyttning av spelare**

I vissa fall kan spelare få delta, temporärt eller kontinuerligt i en högre åldersgrupp, dvs. med spelare som är äldre. Alla uppflyttningar av spelare till äldre lag skall anmälas till ungdomssektionen. Ungdomssektionen, i samråd med styrelsen, tar alltid beslut om all uppflyttning, underlag för beslut tas fram av ungdomssektionen.

### **Tränarens och ledarens uppgifter och skyldigheter**

- Ledaren måste kunna förstå och intressera sig för sina spelare som individer.
- Ledaren skall såsom god organisatör planera och arbeta efter effektiva metoder i sin strävan att lära ut vad han kan om spelet.
- Ledaren skall följa orangea tråden.
- Ledaren skall i alla sammanhang där man representerar föreningen uppträda på ett sätt som ger föreningen gott anseende.
- Ledaren har huvudansvar för sina spelares uppträde på och utanför "rinken"
- Ledaren SKALL delta i de utbildningar som anses nödvändiga för verksamhetens genomförande, både interna samt externa.
- Använda hjälm på isen
- Genomföra minst 2 stycken föräldramöten/säsong.
- Genomföra de arrangemang som är fastställda av föreningen för respektive åldersgrupp.
- Representera vid av föreningen kallade möten.  
(Ungdomsmöten, hockeykonsulent etc.)
- Föra av föreningen fastställd statistik.  
(SISU, Närvaro, statistikkort)

### **Organisation för respektive lag bör bestå av**

1 tränare, 2 assisterande tränare, 1 lagledare, 1 materialförvaltare, 1 Kioskansvarig

## Skara Ishockeyklubbs Drogpolicy

### **Tobak och alkohol**

Föreningen vill att alla jobbar aktivt för en drogfri miljö.

Vi önskar att styrelse, ledare och övriga funktionärer ger signaler till barn och ungdomarna om att inte använda tobak eller alkohol.

Vi uppmanar också våra ledare att föregå med gott exempel och avhålla sig från alkohol när barn och ungdomar är med.

Vi uppmanar också våra ledare att föra en dialog med våra barn och ungdomarna om de skador som kan uppstå vid bruk av tobak och alkohol.

Under träning och tävling får bruk av tobak eller alkohol inte förekomma. Om det ändå förekommer bland våra barn och ungdomar bör kontakt tas med förälder och - om problemet är stort - med någon kunnig person. För övrigt måste sunt förnuft råda. Varje enskild vuxen måste dock själv ta ställning i denna fråga.

### **Narkotika och dopingpreparat**

Bruk av narkotika och dopingpreparat är helt förbjudet/uteslutet inom föreningen. Om det upptäcks något bruk är ledare skyldig att rapportera till styrelsen som i sin tur är skyldig att rapportera till förälder eller social myndighet. Vid blotta misstanken skall samtal med den berörde ske av ledare eller styrelse. Kvarstår misstanke skall förälder eller annan lämplig myndighet kontaktas.

Ledare har ett stort ansvar för sina ungdomar. Att ledaren själv är drogfri är därför en självklarhet. Innehav av droger, även i ringa mängd, är straffbart.

Skara IK som förening känner ett stort ansvar för sina barn och ungdomar.

Vi vill därför på alla sätt hjälpa till att få en drogfri miljö i våra ishallar men även i samhället i stort. För dem som redan har hamnat i problem med droger vill vi som förening ge vårt stöd för att komma från detta.

*Styrelsen Skara IK*