



JF Sundsvall Hockey
**"Klubben med
framtidens stjärnor"**

Ungdomspolicy
(kortversion)



Sundsvall Hockey



Sport

- A-lag herr i Allsvenskan,
- A-lag dam Div 1 (i samarbete med Timrå IK),
- J20/AJ (i samarbete med Kovland IF),
- J18/BJ Elit,
- J18/BJ Lokal (ev. i samarbete med annan förening),
- 10 ungdomslag U16-U8,
- Tre kronor hockeyskola,
- Hockeygymnasium.



Sundsvall Hockey



- Sundsvall hockeys föreningsvision/slogan är ***”Klubben med framtidens stjärnor”***.
- Sundsvall hockeys verksamhetsidé är ***”Att nå en hög sportslig nivå med en ekonomi i balans och med ett stort socialt ansvarstagande”***.
- Sundsvall hockeys ungdomssektions verksamhetsidé är ***”Att ge barn och ungdomar, huvudsakligen i Sundsvalls kommun, möjlighet att få delta i en spännande, utvecklande och drogfri fritidsaktivitet under strukturerad och pedagogisk ledning. Föreningen skall positivt bidra till barns och ungdomars uppväxt genom att ge innehåll i vad det är att vara en god förebild både på och utanför idrottsarenan, i skolan och i det övriga samhället.”***



Sundsvall Hockey



IFSH ungdomsektions verksamhetsmål

- Vi skall erbjuda en miljö där vi tillför bra och välutbildade spelare till vår junior- och A-lags verksamhet. Målet är att varje år fostra 1-2 elitspelare, 6-8 A-juniorelitspelare, 8-10 B-juniorelitspelare samt att nå ett SM- slutspel för U16.
- Vi skall erbjuda en miljö som gör att våra ungdomar kan tjäna som förebilder både på och utanför arenan, i skolan och i det övriga samhället. Människor väl rustade såväl psykiskt, fysiskt som socialt.

IFSH ungdomssektions verksamhetsstrategi

- Alla spelare skall ges möjlighet till utveckling av sitt hockeykunnande med ålders- och kunskapsanpassad träning, huvudsakligen i rätt åldersklass, enligt våra riktlinjer för barn- och ungdomsspelare.
- Genom att följa vår värdegrund och våra utbildningsplaner för spelare, ledare och föräldrar skapar vi en miljö som ger glädje, gemenskap och individuella samt sportsliga framgångar.
- Vi skall erbjuda våra barn och ungdomar en drogfri miljö, där samtliga hjälper till att efterleva vår policy mot tobak, alkohol, narkotika och doping.



Sundsvall Hockey



Värdegrunden

- **Glädje**

En förlåtande miljö där man har roligt och trivs tillsammans stimulerar grupper och enskilda individers utveckling. Vår verksamhet ska därför präglas av glädje och gemenskap och vi ska värna det ideella engagemanget.

- **Tävling**

Tävling är ett stort inslag i vår verksamhet. Det är något som inspirerar på alla nivåer och bidrar till lustfylldhet, spänning och utveckling. Tävlning ska vara ett naturligt inslag i våra aktiviteter, i såväl bredd- som elitverksamheten, och anpassas efter ålder och färdighet.

- **Respekt**

Vi respekterar och visar hänsyn till varandra genom ord och handling både på och utanför isen. Vi jobbar aktivt för att göra vår idrott tillgänglig för fler och alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning får vara med i vår verksamhet. Delaktighet och demokrati ska vara utmärkande drag i arbetet för att utveckla vår idrott.

- **Rent spel**

De etiska och moraliska frågorna ska ständigt beaktas. Att tävla på samma villkor, vara ärlig och en god medmänniska är viktiga förutsättningar för vår idrott. Vi ska därför aktivt verka och agera mot fusk, dopning, mobbning och våld.

Svenska Ishockeyförbundet

Drogpolicy

- IF Sundsvall Hockey är en ideell ishockeyförening. Den vill kännetecknas av att vara en drogfri förening som arbetar för gemenskap, kamratskap och möjlighet till utveckling av individens hockeykunnande.
- Alla behöver någon att se upp till. Som ledare och idrottsintresserad förälder visar du barn och ungdomar vägen genom att erbjuda inspirerande och utvecklande träningsvillkor samt en trevlig samvaro och gemenskap. En drogfri miljö är ett aktivt val som du som ledare kan stödja genom regler, information och eget agerande. Åtta av tio barn och ungdomar är någon gång under sin uppväxt med i en idrottsförening. Tidsperioden och engagemanget varierar men omgivningens påverkan finns där under den tid som barnet är aktivt. Din uppmärksamhet kan vara skillnaden mellan ett barn som mår bra och ett barn som mår dåligt och som kan fara illa. Hur vi som ledare agerar mot föreningens barn och ungdomar är en viktig fråga. Ett led i detta är att ha en drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och stöd för alla aktiva i föreningen (spelare, ledare, föräldrar).
- Ledarna och ungdomarna har gemensamt ansvar för att följa föreningens policy. Ungdomssektionens styrelse, och ytterst Sundsvalls Hockeys huvudstyrelse, har det slutliga ansvaret för att dessa regler åtföljs. Som ungdom, förälder eller ledare kan man vända sig till styrelsen, om det skulle inträffa något, som är svårt att hantera. Styrelsen skall alltid vid behov söka råd och hjälp via socialtjänst, polis eller via annan expertis.



Sundsvall Hockey



Kännetecken

Vår verksamhet skall utifrån värdegrunden kännetecknas av att:

- - ha roligt tillsammans,
- - vara lyhörda och visa respekt för varandra,
- - vara goda förebilder, såväl vuxna som barn,
- - arbeta i en drogfri miljö.

Sundsvall Hockeys ambition med ungdomsverksamheten har stöd i det som praktiseras även i andra föreningar och lag.

The USA Hockey Philosophy is to Focus on

- **Growth and Development**
- **Increase Participation**
- **Skill Development**
- **Safe Environment**
- **Fun/Enjoyment**



Spelare: Skolan först! Ishockey sedan!

- Att idrotta är något av det roligaste man kan göra. En av de svåraste idrotterna att lära sig är ishockey. En sport där man är tvungen att kunna behärska många detaljer på samma gång.
- Sundsvall Hockey vill lära våra ungdomar så mycket som möjligt om ishockey. Det betyder att de måste lägga ner mycket tid och noggrannhet på framförallt träning. Träningen och matcherna ger grunden för ishockeykunnandet.
- Vi accepterar dock inte att våra ungdomar struntar i skolarbetet och låter ishockeyn gå före. **Skolan först! Ishockey sedan!**
- **Ishockey är en lagsport.** I en sådan är man beroende av alla sina lagkompisar. I Sundsvall Hockey tolererar vi inte mobbning. Det är viktigt att ha respekt för varandra i laget, ledare och föräldrar.
- Tänk på att alla stora hockeyspelare har tränat massor på egen hand. Vi kan som förening bara ge en del av den tid som krävs att bli en bra hockeyspelare. Ta tillvara på alla tillfällen att öva färdigheter, på gatan, garageplanen eller uterinken. Men framför allt: **"Ha roligt! – Tillsammans!"**

Föräldrar

- Ni är en viktig resurs för Sundsvall Hockey. Ert engagemang i barnets hockey-karriär och de arbetsinsatser ni gör för vår förening är mycket betydelsefulla. Vi bedriver vår verksamhet med ambitionen att ge våra barn och ungdomar en trygg och meningsfull fritid. Samtidigt får vi inte glömma vårt andra viktiga syfte med verksamheten, dvs att tillföra representations- och juniorlagen kompletta hockeyspelare av elitklass.

Tänk på:

- **Låt barnet idrotta på sina villkor** vad avser när, var och hur. Hjälp till att stötta efter bästa förmåga.
- **Respektera barnets egen målsättning** med sitt idrottande.
- Hjälp ert barn att a) ha målsättningar, b) visa att arbete lönar sig c) visa att noggrannhet ger resultat och d) finna motivation.
- **Få distans till idrotten — dämpa allvaret.**
- **Hitta glädjeämnen;** den fina passningen, den fina räddningen, kämpainsatsen, viljan.
- **Kritisera ej — ge beröm.**
- **Se möjligheterna, inte problemen.**
- Låt gärna ert barn vara någon stjärna, men uppträd inte som föräldrar till stjärnan.
- Lägg inte pressen på barnet att uppfylla era egna drömmar.
- **Ställ inte övermänskliga krav på våra ledare.** Våra ledare är vanliga människor precis som du och jag. De har arbeten att sköta, barn att hämta och skjutsa, dåliga dagar, sjuka anhöriga, hem och hushåll och tusen andra saker som måste skötas runt omkring. Kort sagt, vanliga människor som ideellt hjälper föreningens barn till en meningsfull och givande fritid.



In The Stands: KEEP HOCKEY FUN

- **ENCOURAGE** your son or daughter.
- **ENJOY** the game.
- **APPLAUD** good plays.
- **AVOID** coaching from the stands.
- **REMEMBER** Coaches and Referees are human and therefore imperfect.



Ledare



- Att vara idrottsledare är enormt roligt och utvecklande. Att se föreningens barn och ungdomar utvecklas tekniskt, taktiskt, fysiskt, psykiskt och socialt genom gott ledarskap ger stor tillfredsställelse.
- Som idrottsledare utvecklas man själv som människa genom träning i att hantera grupper, utbildning i ledarskap och pedagogik, att själv sätta sin prägel på "sin" grupp, samarbete med övriga ledare mm. Det utgör en enormt givande, rolig, lärorik och spännande resa mot målet.
- Men tänk på att som ledare i Sundsvall Hockey har man ett extra stort ansvar. Oavsett om man är tränare, 'materialare', lagledare eller har någon annan uppgift, där man har kontakt med spelarna, har man ett stort ansvar för att vi skall kunna leva upp till föreningens verksamhetsidé, mål och strategier.
- Därför åligger det Sundsvall Hockeys ledare att:
 - Läsa och följa föreningens ungdomspolicy.
 - Läsa och följa föreningens verksamhetsbeskrivning och riktlinjer för barn- och ungdomsspelare.
 - Aktivt delta i ledarträffar, interna och externa utbildningar.
 - Vara en god förebild för föreningens barn, ungdomar och föräldrar.
- Ställ inte övermänskliga krav på andra ledare ! Våra ledare är vanliga människor precis som du och jag och vi behövs, alla tillsammans.



**Barn och ungdomshockeyn i
IFSH; Allmänna riktlinjer**



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer för barn och ungdomshockeyn i IFSH; Allmänna riktlinjer

Laget

- Lagen består av ca 34 spelare. Eventuell kölista samordnas av kansliet.
- Från U13 gäller att nyttillkomna spelare skall prövas färdighetsmässigt innan beslut om att tas in i laget. Detta så att såväl den nye spelaren som spelare i befintligt lag befinner sig i samma utvecklingsskede.
- Vad avser U15/U16 gäller att bästa spelarna oavsett ålder tränar och spelar i U16-gruppen (A1). Övriga spelare tränar och spelar i U15-gruppen (A2).
- Från B-juniorer gäller att en trupp tas ut. Övriga erbjuds spel i annan klubb, ledar- eller domarutbildning.

Utbildningsstege

- ❖ I IFSH ungdomsverksamhet utgår vi från Svenska Ishockeyförbundets (SIF) utbildningsstege för barn och ungdomshockey; Tre Kronor hockeyskola och Ishockeyns ABC. Materialet kan hämtas från <http://www.coachescorner.nu/Sidor/TKH.html> och http://www.coachescorner.nu/Pages/Ishockeyns_ABC.html
- ❖ Tänk på att möjligheten att utvecklas som ishockeyspelare kräver, förutom träning och matcher, återhämtning genom vila och sömn samt näringsriktig mat på fasta tider. Inom IFSH ungdomsverksamhet accepteras ingen användning av så kallade proteinpulver eller kosttillskott upp till och med U-16 (A1), om inte detta är förordnat av läkare.

Spelare: slarva inte med sömnen och maten!



Sundsvall Hockey



På matcher gäller att:

- Ingen 'toppning' får förekomma i cup eller seriespel. Detta skrivet med undantag för DM/SM spel samt cupfinaler för U16 samt B-juniorens hela verksamhet. De spelare som tas ut till match skall ges lika speltid. Däremot accepteras inom Sundsvalls Hockeys ungdomsverksamhet att laguttagning från och med U11/U12 kan anpassas efter svårighetsgrad i motstånd. Detta skall dock ske med förnuft så att det inte uppfattas bildas ett bättre och ett sämre lag. Vår ledstjärna inom ungdomssektionen är devisen ALLA SPELAR LIKA. I slutet på varje höst- och vårsäsong skall varje likvärdigt träningsaktiv spelare fått ungefärligt lika speltid i matcher i förhållande till de andra aktiva spelarna i laget.

❖ Tänk på att match också är utbildning. Använd gärna olika teman på match. På träningar gäller att:

- Läroplanen för ungdomsspelare skall följas.
- Nivåindelning på träning kan ske från U11 för att alla skall få ut mesta möjliga av träningen, dock ej fasta grupperingar.
- Utbyte av spelare till träningar och match kan ske mellan åldersgrupperna.



Sundsvall Hockey



- ❖ **Planering.** Lagens verksamhet (is- och fys-träningar, träningsläger, matcher, aktiviteter mm) skall säsongplaneras innehålls- och tidsmässigt. Detta så att spelare, föräldrar och ledare i förstår syfte med aktiviteterna och kan reservera tid för insats. Före utgången av mars månad skall varje ungdomslag hålla ett spelar- och föräldramöte där säsongen summeras, ambitioner för nästa säsong diskuteras och en grovplanering för kommande säsong presenteras av lagledare och tränarstab. Vid säsongstart hålls ett nytt föräldra- och spelarmöte med olika informationsinnehåll. Föräldramöten hålls sedan vid behov under säsongen. Under säsongen skall också tränarna hålla utvecklingssamtal med samtliga spelare. För föreningens elitverksamhet gäller egen ordning än den ovan beskrivna.
- ❖ IFSH ungdomssektion ser positivt på att från U11 använda ”skills competition” (tävlingsinslag i laget med en vinnare). Vi använder oss dock inte av teknikmärkesprövning. Teknikprövning kan ske i senare åldersgrupper (från U12) om tränare och lagledning så önskar och om denna endast organiseras i form av att ge underlag för individuella utvecklingssamtal. Deltagandet är frivilligt. I IFSH praktiseras inte utdelning av teknikmärken.



Sundsvall Hockey



• ***Policy för träningstider***

IFSH ungdomssektion använder sig av rekommendation för återkommande träningstider (så långt det är möjligt). Detta innebär att ledare, spelare och föräldrar därigenom har kännedom om de träningsdagar och tider som planeras gälla för hela perioden som ungdomsspelare i IFSH. Genom denna ordning får också alla lag en lika tilldelning över tid av de träningstider som kan uppfattas som gynnsamma respektive mindre gynnsamma (riskerar av påverkas av matchspel helger mm). Riktvärde för antal träningstillfällen anges nedan. För tider, se IFSH hemsida (is-schemat eller lagens hemsidor).

- Tre kronors hockeyskola tränar två gånger i veckan (lördag och söndag.)
- U8 (den äldsta gruppen i Tre Kronors hockeyskola) tränar förutom på hockeyskolans tider dessutom vid ett ytterligare ett tillfälle i veckan (vardag).
- U9 tränar två gånger i veckan (en vardag och en helg).
- U10 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och en helg).
- U11 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och en helg) samt eventuellt ett fys-pass.
- U12 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och en helg) plus ett fys-pass.
- U13 tränar tre gånger i veckan (två vardagar och 1 helg) plus ett till två fys-pass.
- U14 tränar tre gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.
- U15 tränar fyra gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.
- U16 tränar fyra gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.
- BJ tränar fyra gånger i veckan (vardagar) plus två fys-pass och eventuella teori-pass.



**Barn och ungdomshockeyn i
IFSH; Lagspecifika riktlinjer**

Sundsvall hockey,

sammanfattning progressionsstege

Seniorhockey
A-lag, Wildcats

Ungdom elit
A-jun, B-jun

Glädje, urval,
elitorientering

**Sen ungdoms-
hockey**
U16, U15, U14

Glädje, förberedelser för
elit (matcher, träning, kost,
sömn)

**Tidig ungdoms-
hockey**
U13, U12, U11

Glädje, individuell utveckling,
nivåanpassning

Barnhockey
U10, U9, U8
Hockeyskola

Glädje, grunder



IFSH utvecklingsstege – sammanfattning progression träningsvolym

- ----- **Steg 1**
 - Hockeyskola – lek och färdighetsträning.
 - U8 hockeyskolan + en träning. Seriespel utan tabell.
 - U9 två träningar. Seriespel utan tabell.
 - U10 tre träningar. Seriespel utan tabell eftersträvas.
- ----- **Steg 2**
 - U11 nivåanpassad träning kan ske + 3 träningar +fys-träning påbörjas. Seriespel inom distriktet.
 - U12 nivåanpassad träning och matcher kan ske + 3 träningar + 1 fyspass. Seriespel inom distriktet.
 - U13 nivåanpassad träning och matcher kan ske + 3 träningar + 2 fys-pass. Seriespel inom distriktet.
- ----- **Steg 3**
 - U14 nivåanpassad träning och matcher kan ske + 3 träningar + 2 fyspass + minst 1 pass sommarfys. Seriespel i distriktet och Norrland.
 - U15 nivåanpassad träning och matcher kan ske + 4 träningar + 2 fyspass + ev teori + minst 1 pass sommarfys. Seriespel i distriktet och Norrland. SM-spel.
 - U16 nivåanpassad träning och matcher + de i U15/U16 som kommit längst i utveckling + ej föräldratränare+ 4 träningar + 2 fyspass + teori + minst 2 pass sommarfys. Seriespel i distriktet och Norrland. SM-spel.
- ----- **Steg 4**
 - BJ elitorientering med urval av spelare + ej föräldratränare + 4 träningar + 2 fyspass + teori + omfattande sommarfysnärvaro Seriespel i Sverige. SM-spel.

Obs! Vad avser nivå och progression i träningsinnehåll , de SIF:s läroplan Ishockeyns ABC.



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer för B-juniorhockey; B-juniorer 16-17 år

Prestation

- Här gäller föreningens elittänkande i syfte att skapa elitspelare för vårt A-lag. Sundsvall hockeys uttalade ambition är att spela i BJ Elit serien. För B-juniorer premieras kunskapsnivå, träningsintensitet, intresse, mognad och att individen tar ansvar för föreningen, sig själv och sina kamrater på ett positivt sätt enligt föreningens ändamål. B-juniorer prioriteras från föreningens sida vad gäller träningstider, träningsläger och ledarstab. IFSH har som ambition att BJ-lagets huvudtränare ej utgör förälder i laget.

Laget

- Från B-juniorer gäller att en trupp tas ut. Spelare som inte erhåller plats i laget erbjuds spel i annan klubb, ledar- eller domarutbildning.

Utbildning

- Alla tränare har genomgått, förutom Grundkurs, BU1, BU2, Träningslära A, Junior och Seniortränarkurs (JS) 1.

Kommentar

- B-juniorerna utgör de yngsta i föreningens uttalade elitverksamhet (vilket därutöver består av J20, Wildcats och A-lag). Laget matchas utgående från ambitionen att nå idrottslig framgång. För att få tillhöra B-juniorerna när is-säsongen startar krävs, förutom initial uttagning, att man har omfattande tränings närvaro under försäsongsträningen. **Föreningen förutsätter också att spelaren valt ishockey som sin elitidrott och att man således inte deltar i tävlingssyfte i annan idrott.**

"Ishockeyn Vill " (Svenska Ishockeyförbundet 2011-06-15)



"ISHOCKEY FÖR UNGDOM

Med ishockey för ungdom avses verksamhet mellan U11 och U16

MÅL

- Ta emot och ge plats för alla som vill vara med.
- Tävlingsverksamheten ska utformas så att den stimulerar individen till kvalitativ och långsiktig träning utifrån svensk ishockeys läroplan "Ishockeyns ABC".
- Hänsyn ska tas till att ungdomar utvecklas och mognar olika fysiskt, mentalt och socialt.
- Ska uppmuntra till goda resultat i skolan.
- Återkommande arbete med "Fair Play & Respekt" ska ske.
- Verksamhetsansvariga ska aktivt arbeta för att motverka dopning och andra typer av fusk.
- Föreningarna ska löpande utbilda sina tränare och ledare så att de är uppdaterade på de senaste rönen.
- Ungdomarna ska få en bra kost- och friskvårdskunskap.
- Verka för att behålla ungdomarna inom ishockeyn."



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer för ungdomshockey ; U16/U15, 14-16 år

Prestation

• Här påbörjas föreningens elittänkande i syfte att skapa elitspelare för vårt A-lag, J20-lag och BJ-lag. DM och SM är prioriterade händelser, där toppning och varierade speltider är tillåtet. I övrigt seriespel sker ingen toppning eller att spelare spelar olika mycket. I U16 premieras kunskapsnivå, träningsintensitet, intresse, mognad och att individen tar ansvar för föreningen, sig själv och sina kamrater på ett positivt sätt enligt föreningens ändamål. Träningsupplägg och innehåll följer de riktlinjer som anges för åldersgruppen i SIF:s läroplan för ishockey - Ishockeyns ABC. U16, tillsammans med BJ, prioriteras från föreningens sida vad gäller träningstider, träningsläger och ledarstab. IFSH har som ambition att U16-lagets huvudtränare ej utgör förälder i laget.

Lagen U16 och U15

• U16-laget bör bestå av de för tillfället bästa spelarna i åldrarna 14- 16 år. Yngre spelare får delta om speciella kvalitéer finns hos individen. I U15 finns de övriga spelarna som ännu ej kommit lika långt i sin utveckling. Förflyttning mellan lagen U16 och U15 bör ske löpande under säsongen utgående från spelarnas kunskapsmässiga utveckling, inspirations/motivationsorsaker och deras mognad i att motsvara den värdegrund föreningen strävar efter. I detta ingår att vara en god lagkamrat, att ej missbruka droger, att respektera spelets regler mm. Urvalet sker följaktligen efter hänsynstagande till kriterierna: träningsnärvaro under försäsong, fysisk och mental mognad samt kunskapsnivå.



Sundsvall Hockey



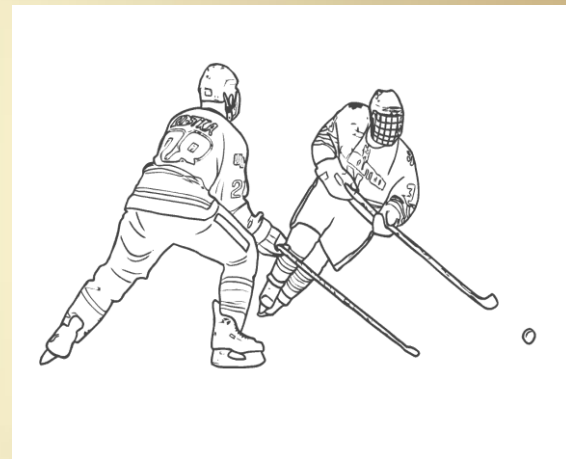
Riktlinjer för ungdomshockey; U16/U15 14-16 år fortsättning

Utbildning

- Alla tränare genomgår, förutom tidigare Grundkurs, BU1 och Träningslära A, även BU2.

Kommentar

- I U16 fördjupas förberedelserna för vår elitverksamhet. Att "alla spelar lika" bör gälla generellt under träningsmatcher och seriespel. Vid viktiga matcher såsom DM/SM skall bästa lag spela i syfte att Sundsvall Hockey bör finnas med i ett SM slutspel. För att få tillhöra A-1 när is-säsongen startar krävs aktiv träningsnärvaro under försäongs-träningen. Är spelaren aktiv i annan idrott gäller minst 2 pass/vecka efter att detta klargjorts med tränaren. För övriga spelare gäller 4 pass/vecka. **Föreningen utgår från att U16-spelare (A1) ser ishockey som sitt prioriterade val av sport.**



Övergången från U14 till U15 kan vara en lämplig tidpunkt när föreningens flickspelare övergår till spel i vårt damlag Wildcats. De spelare som så önskar kan dock även spela vidare med U15/U16-laget. Övergången till Wildcats kan även ske under U14 eller U13 beroende på spelarens eget intresse eller skicklighet.



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer för ungdomshockey; U14 spelare 12-14 år

Prestation

• Här premieras kunskapsnivå, intresse, mognad och att individen tar ansvar för föreningen, sig själv och sina kamrater på ett positivt sätt enligt föreningens ändamål. Alla spelar lika mycket och ingen toppning är tillåten. Träningsupplägg och innehåll följer de riktlinjer som anges för åldersgruppen i SIF:s läroplan för ishockey - Ishockeyns ABC.

Laget

• Laget består av spelare i U14 ålder, dvs att laget företrädesvis följer sammanhållen åldersgrupp. Därefter får spelare från U13 ingå i U14 om det finns behov av att flytta upp spelare. När spelare flyttas upp bör hänsyn tas till sociala faktorer, kunskapsnivå och fysisk och mental mognad. Hänsyn kan t ex tas till t ex tidigare skolstart- och skolkamrater, tidig utveckling och stor individuell skicklighet. Huvudtränarna i U16, U15, U14 och U13 skall tillsammans klargöra arbetsformerna inför varje ny säsong vad gäller eventuell flyttning av spelare mellan grupperna.

• Kunskap och träningsnärvaro premieras vid exempelvis återbud till matcher. Träningsarbete med U15 upprätthålls. Träningsutbyte skall ske utifrån ett brett urval spelare i U14 och med ett rullande schema. Urval sker i dialog mellan tränarna.

Utbildning

• Under säsongen föreslås riktad föräldrautbildning genomföras på temat kost, vila, träning. Alla tränare har genomgått, förutom Grundkurs och BU1, även SIF Träningslära A.



Sundsvall Hockey



Riktlinjer för ungdomshockey ; U14-spelare 12-14 år fortsättning.....

Kommentar

- Från U14 börjar föreningen förbereda verksamheten för elitverksamhet. Att 'alla spelar lika' gäller under träningsmatcher och seriespel men förutsätter att både spelare med förälder samt ledarna för en dialog när det gäller frånvaro för annan idrott/verksamhet (t ex. kulturaktiviteter) eller sjukdom.
- Kunskap och träningsnärvaro premieras vid exempelvis återbud till matcher eller träningar med äldre åldersgrupp. Samarbetet mellan U14 och U13-lagen systematiseras under denna period. Ett organiserat träningsutbyte sker, där U13-spelare kan få träna och spela matcher med U14-laget. Detta träningsutbyte skall ske utifrån ett stort urval spelare i U13 och med ett rullande schema. Urval och hur utbytet organiseras sker i dialog mellan tränarna.
- Spelare bör ha genomfört minst två hockeyträningar/vecka innan match. Föräldrar/spelare måste lämna återbud i god tid för träning/match i annan idrott. Efter sjukdom bör spelare deltagit i en träning innan det är aktuellt för matchspel. Detta utgående från en hälsoaspekt, dvs att spelaren bör varit helt frisk minst en hel dag innan denne återgår i träning.
- Under U13/U14-perioden skall för hockey anpassad fys-träning genomföras under hockeysäsongen. Ett till två pass/vecka kan vara ett riktmärke och samordnas med istider.
- Spelare som ej är aktiva i annan idrott bör delta i lagets sommarträningar. Spelare aktiv i annan idrott bör medverka i minst ett till hockey anpassat fys-pass per vecka under sommarträningsperioden



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer ungdomshockey; U13-spelare 12-14 år

Prestation

- På denna nivå premieras kunskapsnivå, intresse, mognad och att individen tar ansvar för föreningen, sig själv och sina kamrater på ett positivt sätt enligt föreningens ändamål. Alla spelar lika mycket och ingen toppning är tillåten. Träningsupplägg och innehåll följer de riktlinjer som anges för åldersgruppen i SIF:s läroplan för ishockey - Ishockeyns ABC. Nivåanpassad träning efter spelarnas utvecklingskurva tillåts.

Laget

- Laget består av spelare i U13 ålder, dvs att laget företrädesvis följer sammanhållen åldersgrupp. Därefter får spelare från U12 ingå i U13 om det finns behov av att flytta upp spelare. När spelare flyttas upp bör hänsyn tas till sociala faktorer, kunskapsnivå och fysisk och mental mognad. Hänsyn kan t ex tas till t ex tidigare skolstart- och skolkamrater, tidig utveckling och stor individuell skicklighet.

Utbildning

- Alla tränare genomgår, förutom de tidigare kurserna Grundkurs och BU1, även SIF Träningslära A. Under säsongen föreslås riktad föräldrautbildning genomföras på temat kost, vila, träning.



Sundsvall Hockey



Riktlinjer ungdomshockey; U13-spelare 12-14 år fortsättning....

Kommentar

- Att alla spelar lika mycket innebär att både spelare med förälder samt ledarna skall föra en dialog när det gäller frånvaro för annan idrott/verksamhet (t ex. kulturaktiviteter) eller sjukdom. Generellt bejakas fler idrotter som följer säsong. Detta skall dock föregås av en dialog.
- Som riktmärke gäller att spelare bör ha genomfört minst två hockeyträningar/vecka innan match. Föräldrar/spelare måste lämna återbud i god tid för träning/match i annan idrott.
- Samarbetet mellan U14 och U13-lagen systematiseras under denna period. Ett organiserat träningsutbyte sker, där U13-spelare kan få träna (och spela match) med U14-laget. Detta tränings- och matchutbyte skall ske utifrån ett stort urval spelare i U13 och med ett rullande schema. Urval och hur utbytet organiseras sker i dialog mellan tränarna.
- Efter sjukdom bör spelare deltagit i en träning innan det är aktuellt för matchspel. Detta utgående från en hälsoaspekt, dvs att spelaren bör varit helt frisk minst en hel dag innan denne återgår i träning.
- Under U14/U13perioden skall för hockey anpassad fys-träning genomföras under hockey-säsongen. Ett till två pass/vecka kan vara ett riktmärke och samordnas med istider.



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer för ungdomshockey; U12/U11, 10-12 år

Prestation

- Här premieras att individen tar ansvar för föreningen, sig själv och sina kamrater på ett positivt sätt som följer föreningens ändamål. Alla spelar lika mycket och ingen toppning är tillåten. Träningsupplägg och innehåll följer de riktlinjer som anges för åldersgruppen i SIF:s läroplan för ishockey - Ishockeyns ABC. Med U11-nivå tas det första prestationsmässiga nivåsteget i föreningen mot att uppnå ungdomssektionens verksamhetsmål. Detta görs i form av eventuell nivåanpassad träning och genom start av fys-träning. I U12-nivå kan även nivåanpassat matchspel ske.

Lagen U12 och U11

- U12 och U11 består av spelare i respektive födelseår, dvs att lagen företrädesvis följer sammanhållna åldersgrupp. Spelare från U11 får ingå i U12 om det finns behov av att flytta upp spelare. När spelare flyttas upp bör hänsyn tas till sociala faktorer, kunskapsnivå och fysisk och mental mognad. Motsvarande riktlinjer gäller även för U11 och U10 spelare. Hänsyn kan t ex tas till t ex tidigare skolstart- och skolkamrater, tidig utveckling och stor individuell skicklighet. Allmänt träningsutbyte från U11 till U12 kan ske om utbytet bygger på ett rullande schema där alla spelare som så önskar deltar i utbytet. Vidare kan laget nivåindelas för anpassad träning eller vid matcher.



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer för ungdomshockey; U12/U11, 10-12 år fortsättning...

Utbildning

- Under säsongen slutförs riktad föräldrautbildning. Alla tränare genomgår, förutom Grundkurs, även SIF Barn och ungdomstränarkurs (BU) 1.

Kommentar

- Att alla spelar lika mycket innebär att både spelare med förälder samt ledarna skall föra en dialog när det gäller frånvaro för annan idrott/verksamhet (t ex. kulturaktiviteter) eller sjukdom. Generellt bejakas fler idrotter som följer säsong. Detta skall dock föregås av en dialog. Som riktmärke gäller att spelare bör ha genomfört minst två hockeyträningar/vecka innan match. Föräldrar/spelare måste lämna återbud i god tid för träning/match i annan idrott. Efter sjukdom bör spelare ha deltagit i en träning innan det är aktuellt för matchspel. Detta utgående från en hälsoaspekt, dvs att spelaren bör varit helt frisk minst en hel dag innan denne återgår i träning.
- Under U11-perioden skall för hockey anpassad fys-träning påbörjas. Detta sker under hockeysäsongen och fys-träningen samordnas med istider. Ett pass/vecka kan vara ett riktmärke.
- I U11 kan träningarna nivåanpassas efter spelarnas utvecklingskurva. I U12 kan även nivåanpassat matchspel ske. Permanenta grupperingar inom U12/U11 är ej tillåtna.

Barns rätt i idrott (SIF)



- Att delta utan krav på skicklighet i unga år
- Att delta i verksamhet som är anpassad till sin utveckling
- Att få umgås med skickliga, positiva och glada vuxna människor
- Att kunna påverka sitt idrottsutövande efter sin mognad
- 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

"Ishockeyn Vill " (Svenska Ishockeyförbundet 2011-06-15)



"ISHOCKEY FÖR BARN

Med ishockey för barn avses verksamhet upp till U10

MÅL

- Genom att ha roligt tillsammans skapa ett livslångt intresse för ishockey.
- Ta emot och ge plats för alla som vill vara med.
- Verka för att fler pojkar och flickor med olika bakgrund börjar med ishockey.
- Verksamheten ska vara nivåanpassad till barns ålder och utveckling.
- Uppmuntra allsidigt idrottande i samarbete med skola och andra idrotter.
- Seriespel rekommenderas ej före 10 års ålder och bedrivs i första hand i närområdet.
- Föräldrautbildning ska ge kunskap om barns fysiska och psykiska utveckling samt god kosthållning.
- Verksamheten ska organiseras utifrån barns behov, mognad och villkor så att glädje och gemenskap uppstår.
- Fokus ska läggas på rent spel, fostran i etik och moral, god laganda och sunt leverne."



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer barnhockey; U10/U9, 8-10 år

Prestation

- Här premieras att individen tar ansvar för föreningen, sig själv och sina kamrater på ett positivt sätt som följer föreningens ändamål. Alla spelar lika mycket och ingen toppning är tillåten. Träningsupplägg och innehåll följer de riktlinjer som anges för åldersgruppen i SIF:s läroplan för ishockey - Ishockeyns ABC.

Lagen U10 och U9

- U10 och U9- lagen utgår från en sammanhållen åldersgrupp efter födelseår. Spelare från U9 får ingå i U10 om det finns särskilda behov av att flytta upp spelare. När spelare flyttas upp bör hänsyn tas till sociala faktorer, kunskapsnivå och fysisk och mental mognad. Hänsyn kan t ex tas till t ex tidigare skolstart- och skolkamrater, tidig utveckling och stor individuell skicklighet. Ingen nivåindelning av laget tillåts på träning eller vid matcher.

Utbildning

- Under säsongen påbörjas riktad föräldrautbildning. Alla tränare har genomgått SIF Grundkurs.



Sundsvall Hockey



Riktlinjer barnhockey; U10/U9, 8-10 år **fortsättning...**

Kommentar

- Att alla spelar lika mycket innebär att både spelare med föräldrar samt ledarna skall föra en dialog när det gäller frånvaro för annan idrott/annan verksamhet (t ex. kulturaktiviteter) eller sjukdom. Generellt bejakas fler idrotter som följer säsong men detta ska föregås av en dialog. Som riktmärke gäller att spelare bör ha genomfört minst en hockeyträning/vecka innan match. Efter sjukdom bör spelare ha deltagit i en träning innan det är aktuellt för matchspel. Detta utgående från en hälsoaspekt, dvs att spelaren bör varit helt frisk minst en hel dag innan denne återgår i träning/spelar match.



Sundsvall Hockey



• Riktlinjer barnhockey; U8 7- 8 år

Prestation

- Här premieras att individen tar ansvar för föreningen, sig själv och sina kamrater på ett positivt sätt som följer föreningens ändamål. Alla spelar lika mycket och ingen toppning är tillåten. Träningsupplägg och innehåll följer de riktlinjer som anges för åldersgruppen i SIF:s läroplan för ishockey på denna nivå – Ishockeyns ABC/Tre Kornors hockeyskola.

Laget

- U8 består av spelare i den äldsta av hockeyskolans åldrar. Andra spelare från hockeyskolan får ingå i U8 om det finns särskilda behov av detta, till exempel att ta hänsyn till sociala faktorer, kunskapsnivå och fysisk och mental mognad. Hänsyn kan t ex tas till t ex tidigare skolstart- och skolkamrater och tidig utveckling. Ingen nivåindelning accepteras för laget på träning eller vid matcher.

Utbildning

- Alla tränare har genomgått Svenska Ishockeyförbundets Grundkurs.

Kommentar

- Generellt bejakas fler idrotter som följer säsong. Efter sjukdom bör spelare ha deltagit i en träning innan det är aktuellt för matchspel. Detta utgående från en hälsoaspekt, dvs att spelaren bör varit helt frisk minst en hel dag innan denne återgår i träning/spelar match.



Sundsvall Hockey



• **Riktlinjer barnhockey; Tre Kronors hockey skola 3-7 år**

Prestation

• Här premieras glädje, kamratskap, lekar och lusten att lära. Vi försöker att skapa ett intresse för fysiska aktiviteter och sporten ishockey. Skridskoteknik, koordination och balans utgör viktiga träningsinslag. Klubb och puck-gruppen spelar även matcher på tvären, den s.k. björnligan. Alla spelar då lika mycket. Träningsupplägg och innehåll följer de riktlinjer som anges i SIF:s läroplan för ishockey på denna nivå –Tre Kronors hockeyskola.

Vår verksamhet i hockeyskolan balanseras på bredd, lek och glädje. Bredd innebär att alla som vill skall få delta i verksamheten. Leken utgör en grundförutsättning inom hockeyskolan och den skall dessutom ske i **samförstånd (att alla förstår), vara ömsesidig (alla tycker om den) och att den skall vara turtagande (alla får chansen).** Glädjen skall skapas via en positiv anda, byggd på positiva och glada tankar och känslor.

Gruppen

• Skridskoskolan består i första hand av barn i 4 - 7 års ålder. Barnen delas in i tre grupper beroende på färdighet. De som kommit längst använder klubb och puck. De äldsta barnen har även en egen träning i veckan utöver hockeyskolan. Våra tränare genomgår Svenska Ishockeyförbundets Grundkurs.

Utrustning

• Grundutrustningen är skridskor, hjälm med galler, halsskydd och någon form av handskar. Efter hand bygger man på med övrig utrustning. Ha inte för bråttom! Många och stora skydd är mest i vägen.

Kommentar

• Här bejakas att man håller på med flera idrotter. Tänk på att barnet bör varit helt frisk minst en hel dag innan denne återgår i träning.

Glöm inte



Vi spelar hockey för att det är roligt och personligt utvecklande.

Låt inte allvaret skymma glädjen!