

1) **Välkommen – Varför är vi här?**

Demokrati i beslutsprocessen. Riktlinjer och policydokument följer vi.  
Medlemmar väljer Styrelse (årsmöte)  
Lagen väljer representanter i Ungdomsrådet.

**Tre ben i ungdomsverksamheten:**

Ledarskap – värdegrund  
Utbildning.  
Innehåll i programmet för ungdomarna.

**Framtidsbanken – ledarlyftet.**

Hans "Frecka" Fredicson informerar om kommande utbildningar.

**Efter fjolårets utvärderingssamtal**

Återkoppling från utvärderingssamtal:

- \*Få alla att ta och göra sitt bästa i alla lägen.
- \*Ökad kunskapsöverföring mellan kullarna samt skapa forum för tränarträffar.

**Att få alla att ta:**

-> Inkludera i värdegrundsarbetet:

- \*Att göra sitt bästa är att vara en god kamrat. Att inte riktigt göra sitt bästa eller vara inaktiv i exempelvis hemjobb att inte riktigt vara en schysst kamrat.
- \*Att som ledare vara noggrann och trycka på att hela tiden vända med sitt i åkningen. Det tar emot och är jobbigt men är ett sätt att kämpa. Noggrannheten som ledare är en nyckel.
- \*Vi kan tävla mer på våra träningar och stimulera till tävlingsmoment genom hur vi planerar våra träningar.
- \*Lägga fokus på avslutsmomenten på träning. Varje avslut är viktigt för att verkligen göra mål. Ökad kvalité med betydligt fler kvalitativa avslut.
- \*Olik ambitionsnivå inom gruppen. Vi vill behålla så många som möjligt. Var ligger ribban/lämplig nivå i tävlande. Alla vill kanske inte tävla så mycket – exkluderande?
- \*Detaljer i träning och syfte med övning är viktigt att kommunicera.  
TIPS: samla och förklara syfte och vilka detaljer inför varje övning.  
TIPS 2: Tävla med sig själv. Räkna hur många pass du sätter på kompisens blad på träning.
- \*Hur hittar vi triggern hos varje individ?
- \*Teoripass med vikten av att ta i och göra sitt bästa. Noga med att förklara WHY? Varför är det viktigt att backchecka, kämpa etc.?
- \*Försöka få de som är mest tävlingsinriktade att driva, pusha och uppmuntra sina kamrater.

## 2) Vilka bitar vill vi arbeta extra med.

*Vilka attribut ska definiera vår förening och vår verksamhet?*

\*Fylla på med backar när spelet vänder till anfall. Gapkontroll blir lättare och även tävlingsnivån.

->HUR? Dedicera en tränare åt att hela tiden få våra backar att trycka upp spelet vid matchspel.

\*Blad mot puck. Utmanar puckföraren i varje moment i varje träning. Höjer tävlingsnivån.

-> HUR? I samtliga övningar 1-1, 2-2, småspel och helplan. Trycka på detta inför byten och efter. HELA tiden poängtera vikten av detta. Berömma när det sker.

\*Pass/mottagning.

->HUR? Lägga lika mycket fokus på mottagning som på passning. Fler övningar som innehåller många passningsmoment.

Ibland kan goda skridskoåkare slarva med "spelet" eller pass/mottagning. Ibland kanske vi ska lugna ner tempot och trycka på pass/mottagning och vara noga med syftet med varje övning.

Vid första kvarten kan man köra specifika målvaktsövningar – den här tiden kan användas öronmärkt till passnings/mottagningsövningar.

Vi använder EN puck! Avsluta med den puck du började med – åk och hämta den.

Använda "en touch" och snabbt bli klar för att slå nästa passning istället för att dribbla.

Öka kraften i varje passning.

\*Spelförståelse.

Vad är spelförståelse? Exempelvis: Att åka dit pucken är på väg. Att veta vad du ska göra med pucken innan du får den.

->HUR? Spela mycket med mycket fokus på inläring. Rätt sida, blad mot puck, hög intensitet etc.

[www.hockeyakademien.se](http://www.hockeyakademien.se)

*"Det finns ingen övning som är mer matchlik än spel"*

\*Målskytte

-> HUR? Alltid leta ytor i mål (nät).

Returslingor.

Lägga fokus på att göra mål istället för att göra ett avslut.

Börja övningar på att göra mål och sedan göra teknikslingor eller pass/mottagning.

## 3) Tematräning – Föreningsgemensamt

Målvakter har idag tematräningar regelbundet.

Att jobba med specifika backträningar, målskytte.

U16-U14 samt U13-U11.

Per Karlsson kontaktas och tillfrågas att ansvara, egna ledare närvarar och genomför träningarna tillsammans med Per.

4) **Genomförande – utvärdering.**

I slutet av säsongen kör vi en träff med mat där vi utvärderar det vi kommit överens om att arbeta extra med.

5) **Övrigt:** Vi behöver förlänga säsongen på Nolia mars ut. Frågan tas till Kultur/Park/Fritid.