



Viking HC

Idrottsligt och ekonomiskt välmående ishockeyförening med positiv utveckling och utbildning av ishockeyspelare!

Viking HC Styrdokument för verksamheten	4
Den "röda tråden"	5
Vision	5
Värdegrund.....	6
Värdegrund på riksnivå.....	6
Värdegrund Viking HC	7
Målbild.....	8
Idrottsligt mål	8
Att vara tränare eller ledare.....	9
Ledarskap	9
Utbildning	10
Att vara det svåraste av allt - Förälder !.....	11
Allmänt	11
Vid träning och match	11
Omklädningsrum	11
Tidpassning.....	12
Skolan	12
Föräldragrupp.....	12
Några pekpinningar således!.....	12
DROGER & DOPING	13
Träningsfilosofi på is Denna behöver diskuteras!	14
Skridskoskola/Tre Kronors Hockeyskola/U9/U10	15
Mål för Skridskoskolan till U10.....	15
Ledord för träningen:	15
Fokus vid träningen ska ligga på:.....	15
Skridskoskola - U9.....	17
U10	18
U11 och U12	19
Mål för U11 och U12	19
Ledord för träningen:	19
Fokus vid träningen ska ligga på:.....	19
U11	21
U12	22
U13 och U14	23

Mål för u13 och U14.....	23
U13	25
U14	26
U15 och U16.....	27
Mål för U15 och U16	27
U15	29
U16	30
HG och J18 / J20	31
Mål för HG och J18 / J20.....	31
Säsongspanering:.....	32
HG	33
J18.....	34
J20 Elit.....	35
Representationslag.....	36
Mål representationslag	36
Säsongspanering:.....	37
Representationslag.....	38
Målvaktsutveckling.....	39
Målvaktsträning U14 - Representationslag:.....	40
Off-ice träning	41
Sporten Ishockey	41
Skador	42
Viking HC Fysprofil.....	55

Viking HC Styrdokument för verksamheten

Detta dokument är Viking HC styrdokument för verksamheten - ett dokument för ledare, tränare, spelare och föräldrar. Viking HC tycker det är viktigt att målbild, syfte, ambitioner och värdegrund är synkroniserat och välkänt mellan föreningens representanter, spelare, ledare och föräldrar.

Innehållet behandlar såväl förhållningssätt som sportsliga strategier för att nå den vision och de mål vi vill ha i föreningen. Följs inte dessa riktlinjer har föreningen ett ansvar att agera oavsett om det gäller anställda, ledare, spelare eller föräldrar. Detta styrdokument ska vara en hjälp avseende tydliggörandet av och kring våra riktlinjer. Samtliga ledare, tränare, spelare och föräldrar förväntas ha tagit del av detta dokument.

Viking HC består av verksamhet från Skridskoskola och Tre Kronors Hockeyskola till representationslag i seniorserie via ungdoms- och juniorverksamhet i god samverkan och samarbete med Hagfors kommun och Älvstrandsgymnasiets Ishockeygymnasium.

Målsättningen med ungdomsverksamheten i de yngre åldrarna är att skapa nyfikenhet på ishockey och en bredd så att så många som möjligt får möjligheten och viljan att spela ishockey. Samtidigt ska verksamheten därifrån via ungdomsishockeyn förse föreningens junior- och seniorverksamhet med välutbildade ishockeyspelare.

Bibehållandet av så många barn och ungdomar som möjligt så länge som möjligt skapar både direkta och indirekta förutsättningar för föreningens juniorlag och representationslag. Det handlar både om engagemanget i föreningen allmänt fortlever så länge barnet är aktivt men det handlar också om att vissa barn utvecklas senare än andra och därmed får möjlighet att utvecklas i sin takt.

Viking HC vill också bidra till de sociala och hälsofrämjande aspekterna i samhället genom att fostra goda idrottsmän och idrottskvinnor. Med rätt ledare och tydliga ramar får barn som är engagerade i vår idrott en god utbildning även inom dessa områden. Det är föreningens ambition att fostra goda kamrater och goda förebilder.

Den "röda tråden"

Vision

Vårt mål med verksamheten i Viking HC är att vara en förening som leder till positiv utveckling genom god utbildning. Vi vill ta ansvar för den enskilde individen som vill spela ishockey samt att se till att den lever och utvecklas i en bra riktning. Naturligtvis vill vi även ha en positiv utveckling för och vara en del av svensk ishockey.

Det tror vi att vi gör bäst genom att utveckla vår egen verksamhet så långt det är möjligt.

Ledarna vilket innefattar alla som på något sätt har med utbildning och genomförande av vår verksamhet att göra är vår viktigaste resurs i arbetet att nå dit. Om vi ska lyckas fullt ut måste vi ge våra ledare verktygen för att kunna skapa de idrottskvinnor och idrottsmän som vår verksamhet behöver för att fortsätta utvecklas!

Vi ska ge våra ledare den kompetens de vill ha och behöver ha för att kunna förädla vår framtid. Vi vill och ska ha ledare som brinner för verksamheten, som hela tiden vill utvecklas och har den nödvändiga kompetensen och överblicken att kunna se förbi sig själv och det egna lagets kortsiktiga framgångar och på sikt istället skapa en stabil grund som leder till en bra utveckling för ungdomarna i vår verksamhet. Vi vill se samarbete över lag- och åldersgränser som på sikt är mer utvecklande än kortsiktiga cupframgångar och tabellplaceringar.

Till Dig som är förälder vill vi gärna säga att Din roll kanske är den viktigaste av alla. Med kunskap om ditt/dina barn i en kombination av kunskap om våra mål och en förståelse för vår grundsyn på verksamheten, flyter samarbetet smidigare. Kom ihåg att det många gånger är viktigare att vara stödjande än drivande när det gäller Ditt barns utveckling inom vår sport.

Vi vill att vår "röda tråd" ska vara ett stöd för spelare, ledare och föräldrar. En självklar uppslagsbok i bästa fall som rakt och ärligt beskriver vårt syfte och kraven för att vi ska nå dit. Vägen dit kan många gånger vara krokig och innehålla branta uppförsbackar men tillsammans ska vi nå toppen!

Värdegrund

Värdegrund handlar ytterst om relationer människor emellan. Viking HC värdegrund reglerar således hur vi vill att alla ska uppträda både på och utanför isen, alltså det som följer med klubbemblemet! Verksamheten i Viking HC styrs av vår värdegrund tillsammans med vår "röda tråd" och målbild! Värdegrunden ser vi som ett stöd och som riktlinje för frågor som rör sporten ishockey, dess kringverksamhet samt föreningens målbild.

Värdegrund på riksnivå

Idrottsrörelsen har kommit överens om en gemensam värdegrund som all verksamhet ska utgå ifrån och som även Viking HC delar:

GLÄDJE OCH GEMENSKAP

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

ALLAS RÄTT ATT VARA MED

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar - Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

RENT SPEL

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Värdegrund Viking HC

Vår värdegrund utöver den gemensamma ligger i följande vilka ska genomsyra hela vår verksamhet:

Fair Play

I likhet med idrottsrörelsen gemensamma överenskomna rent spel vill Viking HC betona vikten av rent spel på alla nivåer genom god kunskap om regler, etik och moral. Vi uppför oss på ett trevligt sätt med god hyfs.

Ansvar

I Viking HC tar vi ansvar för såväl vår idrott, vår anläggning, vår materiel som kamratskapet och den egna rollen. Detta betyder bland annat att vi ska ha:

- Lustfyllda träningar och matcher
- Trygg miljö på och utanför isen
- Gemenskap, blir sedd av dina lagkamrater och ledare
- Du får lyckas

Glädje

I Viking HC vill vi betona det positiva och vi ser att glädje föder framgång. Den enskilt viktigaste anledningen till att våra spelare, ledare och föräldrar väljer att komma till ishallen är att de tycker det är roligt. För att orka träna mycket måste du tycka att hockey är roligt!

Glöd

I Viking HC har vi en stor glöd för det vi gör och när vi gör det oavsett om det är på isen eller utanför!

Prestation

Prestation ser Viking HC som en viktig drivkraft för att vilja och våga utvecklas. Prestation är positivt! Prestation är inte alltid likvärdigt med resultat men prestation är ofta likvärdigt med engagemang och ansträngning!

Målbild

Viking HC ska vara en idrottsligt och ekonomiskt välmående ishockeyförening med positiv utveckling och utbildning av ishockeyspelare!

- Viking HC och hockeygymnasiet skall vara ett attraktivt val för såväl våra lokala som externa elever/spelare som vill utvecklas!
- En positiv anda genom hela föreningen där vi ska se våra ungdomar och juniorer som en tillgång och möjlighet till utveckling skall ges efter de resurser vi har att tillgå!
- Stabil ungdomsverksamhet från hockeyskola till U16 (pojke och flicka) syftande till många lag i seriespel!
- Hockeygymnasium som lockar elever från Hagfors och från övriga Sverige!
- J18 etablerat spel i division 1 med mål att nå kval till J18 elit!
- J20 etablerat spel i division J20Elit Västra!
- Representationslag på stabil nivå i hockeytvåan!
- Välutbildade tränare och ledare!

Idrottsligt mål

Ett stabilt tekniskt, taktiskt, snabbt och rörligt samt aggressivt ishockeyspel över hela banan med utgångspunkt i att ett starkt försvarsspel ger möjlighet till att vinna matcher!

Fair Play, Ansvar, Glädje, Glöd och Prestation ska genomsyra hela verksamheten!

Yngre spelare deltar i äldre lags träningar och matcher utefter god samverkan mellan tränare och individer!

J18 spelare deltar i J20 träningstrupp och matchas klokt vid behov i samverkan med J18 tränarstab och individen med stor omsorg!

J20 spelare är frekvent med i träningstruppen och matchas i seniorlaget efter kloka val med stor omsorg i samverkan med J20 tränarstab och individen!

Herrspelare deltar vid behov och önskemål i alla yngre lag i syfte att vara förebilder!

Tränare och ledare samverkar och hjälper varandra!

Att vara tränare eller ledare

För att kunna vara tränare och/eller ledare för Viking HC måste man vara väl förtrogen med klubbens riktlinjer. Det handlar om innehållet i detta dokument men också och mer specifikt även för de riktlinjer som ligger till grund för utvecklingen av det sportsliga.

Som tränare måste man ha den utbildning som krävs för respektive nivå och åldersgrupp och man förväntas följa Viking HC styrdokument.

Varje lag bör bestå av en huvudansvarig tränare samt 2-4 assisterande tränare och ledare.

Huvudansvarig tränare utses av styrelsen på förslag från sportsektionen. Övriga ledare och assisterande tränare kan utses av sportsektionen.

Som tränare och ledare är du en individ med drivkrafter hämtade ur dig själv som människa. Det är därför naturligt att vi alla har olika drivkrafter och det är viktigt att se varandra som individer och att acceptera att vi är olika. Målbilden måste dock vara densamma för samtliga med tränaruppdrag och ledaruppdrag i Viking HC och det är att i första hand utbilda spelare så att så många som möjligt motiveras att fortsätta spela ishockey i Viking HC.

All träning bygger på att utveckla den enskilde spelaren. Träningen ska ske med övningar som svarar upp mot den långsiktiga målbilden i föreningen. Ingen spelare ska "gallras" bort innan J18. Ingen spelare ska behöva uppleva någon indikation på att man inte är tillräckligt bra och pga den anledningen sorteras bort från match eller träning. Varje spelare från U13 ska kunna kräva feedback avseende på vad man behöver förbättra och också coachas utefter sin nuvarande förmåga och nivå i syfte att bli bättre.

Ditt engagemang som ledare innebär att du ser möjligheter och att du och det du gör utvecklas över tid.

Känslan när vi går innanför dörrarna till Valhall är att det sprudlar med positivitet och engagemang för våra barn och ungdomar.

När våra ögon ser världen med positiv blick skapar vi möjligheter och ser lösningar. Det motsatta synsättet med negativ inställning riktar blicken mot problem och hinder.

Ledarskap

Viking HC ledarskap bygger på vår och svenska ishockeyförbundets värdegrunder samt att vi betonar följande:

Alltid förberedd:

Oavsett vilken roll du har så är du alltid förberedd till lagets aktiviteter. Var och en av oss ledare har ansvaret att söka svar så att du vet hur träningen är planerad och hur eventuell gruppindelning ser ut vid separata off ice/ispas osv.

Alltid engagemang:

Spelare, ledare och föräldrar skall känna ditt genuina engagemang för Viking HC som förening och ditt lag och dina spelare. Pratar i positiva ordalag om allt vi gör och sprider energi. Sprider du energi så får du energi!

Alltid kommunikation och Delaktighet:

Vi pratar med varandra och inte om varandra. Vi pratar med spelarna och ser alla våra spelare. Starta varje samling med att heja på alla du träffar! Denna inställning ger oss ett härligt öppet samtalsklimat som ger spelarna och oss ledare glädje och lust! Ta initiativ och sök svar om det är något som du inte känner till eller är oklart. Du är en av föreningens viktiga ambassadörer i att sända vårt enade budskap "Ett Viking HC" och vad vi står för som förening!

Alltid vilja utvecklas själv och dina spelare:

Du vill utvecklas i din roll och är nyfiken på att lära dig nya saker som stärker ditt ledarskap och förmåga att ge barnen och ungdomarna en ännu bättre vardag i vår verksamhet. Du brinner för att utveckla individen och stärka deras självkänsla. Föreningen tror på dig och du är utvald utifrån dina goda egenskaper som ledare. Låt oss utvecklas tillsammans!

Alltid fokus på vår egen verksamhet:

Tänk på att vår process är den viktigaste, vi jobbar alltid efter våra riktlinjer och är trygga i den verksamhet vi bedriver. Så länge du målmedvetet agerar efter föreningens röda tråd kommer föreningen att backa upp och stötta dig till 100%.

Alltid ser individen och dennes behov:

Alla är olika och vi har en utmaning i att hantera dessa olikheter. Denna utmaning startar med att du måste känna engagemanget att vilja vägleda och coach våra spelare. Vi vill främja olikheter, både på och utanför isen! Se dina spelare och möt dem på deras villkor. Var tydlig i vad som förväntas av dem och vilka krav vi ställer på dem vid våra aktiviteter. Få dem att förstå det vi kommunicerar.

Utbildning

All utbildning koordineras av sportsektionen. Detta innebär att det finns en central bevakning på utbildningsnivå och utbildningsbehov. Utbildning som medför en kostnad ska beslutas av styrelsen. Anmälning till utbildning görs genom sportsektionen. Utöver tränarutbildning ska Viking HC aktivt arbeta med och erbjuda andra typer av utbildningar till ledare och utövare och föräldrar. Det kan innefatta både interna som externa utbildningar inom exempelvis sjukvård, träningslära, kostlära, materiellära mfl.

Att vara det svåraste av allt - Förälder !

Allmänt

Som förälder till ishockeyspelande barn, ungdom eller senior är du i högsta grad en del av Viking HC! Ditt förhållningssätt till barnens, ungdomarnas och seniorernas idrottande och ditt engagemang är en förutsättning för att föreningen ska kunna bedriva en sund och god verksamhet över hela linjen. Som förälder är du faktiskt minst lika viktig som en stöttepelare till de utmaningar och de frågeställningar som ditt barn har och ställs inför som du är med dina insatser runt laget och föreningen! De värderingar som Viking HC beslutat gäller givetvis dig som förälder också i ditt engagemang. Tänk på att det finns många aspekter som föreningen måste ta hänsyn till och att varje enskild aspekt inte alltid är lika viktig för alla eller för den delen inte alltid följer det som du som individ tycker och menar är rätt för just ditt barn. Att vara del av något större som i en förening kräver acceptans för att det behöver jämkas och för att det inte alltid blir exakt så som man själv vill.

Vid träning och match

träning innebär att barnen, ungdomarna och även seniorerna övar och har rätt att misslyckas. Låt dem utvecklas efter sin förutsättningar.

Snegla inte på andra barns utveckling eller förutsättningar och jämför inte ditt barn med dem eller vice versa. Matchresultat och speltid i en match är inte alltid det viktigaste. Som förälder och vuxen behöver man förstå skillnaden mellan prestation och resultat och mellan prestation och ansträngning. Barn är inte små proffs.

Det är föreningens skyldighet och tränarnas uppgift att utbilda spelarna enligt de riktlinjer som finns och du har som förälder inte rätt att ifrågasätta en tränare eller ledare som följer föreningens riktlinjer. Vidare är det inte heller vare sig rätt eller för den delen bra att under träning eller match instruera ditt eller andras barn eller under aktivitet att framföra synpunkter på hur verksamheten bedrivs eller genomförs. Finns det befogad anledning att ta upp frågeställningar och synpunkter göres detta med ansvarig tränare efter avslutad aktivitet, som inte är i direkt anslutning till omklädningsrummet! naturligtvis kan man också i förekommande fall vända sig till föreningens styrelse eller sportsektion.

Omklädningsrum

Enbart en förälder/spelare (gäller Skridskoskola U9 -10) bör hjälpa till med snörning och liknade, därefter skall det vara "föräldratomt" i omklädningsrummet. Vi vill också att det är "föräldratomt" i korridorerna i anslutning till omklädningsrummen och hänvisar i stället till läktare/entrén.

Allt för att ge spelarna och lagledningen bästa möjliga förutsättningar till förberedelser. Från och med U-10 bör en viss skolning i omklädningsrummet inledas som syftar till att spelarna så småningom klarar sig utan föräldrar i omklädningsrummen. Varje spelare håller ordning på sin utrustning och sina ombyteskläder. Förbrukad tejp, isoleringsband mm skall kastas i avsedda kärl och omklädningsrummet grovstädas efter avslutad träning.

Tidpassning

Spelarna skall finnas på plats i god tid före träning så att uppvärmning, ombyte och genomgång av träningen kan klaras av utan onödig stress. Undantag kan göras för träningar som startar tidigt vid 1600, där alla skall vara på plats så fort som möjligt. Efter träningen gäller viss typ av nedvarvning och från U11 och uppåt är även dusch obligatorisk.

Vid frånvaro från träning skall lagledare eller tränare meddelas, vilket skall vara rutin från och med U11.

Från och med U11, skall inga föräldrar befinna sig i spelarbåset under träning om inte respektive ledare bett om hjälp, utan hänvisas till läktaren eller till entrén.

Grovstädning av båset skall ske efter varje träning. Ansvariga är materialförvaltarna. Under träning ställer vi höga krav på att spelarna lyssnar på tränarna och att de uppför sig mot varandra och mot ledarna på ett för alla godtagbart sätt.

Skolan

Ishockey på barn och ungdomsnivå är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.

Vi är också intresserade av hur ungdomarna uppträder i övrigt i skolan och vi försöker att ha en återkommande dialog med skolorna i kommunen i syfte att stävja och förebygga dåligt uppträdande.

Föräldragrupp

Viking HC ser att varje ungdomslag har en föräldragrupp. Syftet är att ledare ibland behöver hjälp med att koordinera vissa uppgifter men också för att skapa social samvaro. Föräldragruppen kan också vara en kanal, ett forum för sådant man inte kan eller vill ta direkt med tränare/ledare.

Några pekpinningar således!

- I samband med träningar och matcher inom vår verksamhet, hemma såväl som borta, vill vi att du uppträder på ett för klubben hedervärdt och sportmannamässigt sätt.
- Vill vi att du lämnar dina eventuella åsikter om hur verksamheten bedrivs, till de ansvariga. Det vill säga till huvudansvarig tränare inom laget eller till ungdoms-, junior-, senior ansvarige i sportsektionen.
- Vill vi att du undviker att kritisera lagledningen negativt i direkt anslutning till match eller träning. Spara i så fall kritiken till dagen efter och vänd dig då huvudansvarig tränare inom laget eller till ungdoms-, junior-, senior ansvarige i sportsektionen.
- Vill vi att du undviker att sätta negativ press på ditt barn, uppmuntra och beröm istället ditt barn för det han/hon är och för det han/hon gör.

Dessutom vill vi att Du:

- Skapar en trygg och harmonisk stämning genom att samarbeta med andra föräldrar, med lagets ledare samt med andra grupper inom Viking HC.
- Verkar för att föräldramötena blir ett forum där kreativa idéer och synpunkter diskuteras.
- Ser till att ditt barn har godkänd och funktionsduglig utrustning. Tala med någon av våra ledare som gärna ger dig råd.
- Hjälper ditt barn att komma i tid till träningar och matcher
- Hjälper ditt barn att sköta sin kosthållning på bästa sätt
- Hjälper till som funktionär vid matcher och cuper
- Hjälper till med vissa resor i bil till bortamatcher
- Hjälper till vid lottförsäljning, bingolottoförsäljning samt andra arrangemang som leder till intäkter för föreningen.
- Samt hjälper föreningen i Cafeterian efter ett schema.
- Givetvis blir medlem i Viking HC och att Du aktivt stödjer och hjälper till i klubbens arbete.

DROGER & DOPING

Inom Viking HC ser vi mycket allvarligt på bruket av olika droger, narkotiska preparat och doping. Vi tillåter ingen användning av vare sig snus, tobak, alkohol eller narkotika inom våra ungdomsgrupper dvs upp till och med J18. När det gäller doping följer vi RF:s listor över preparat klassade som doping.

Vid användandet av olika kosttillskott ser vi idag ingen positiv verkan av dessa på ungdomar eller för den delen juniorer eller seniorer utan rekommenderar istället en god och välplanerad kosthållning, om inte läkare föreskriver något annat.

Vi kan idag inte förbjuda våra ledare att bruka vare sig snus eller tobak, men ser naturligtvis ett stort värde ur fostranssynpunkt i att inte bruka dessa i närvaro av våra ungdomar eller över huvudtaget i samband med engagemang inom Viking HC.

Träningsfilosofi på is

Vår träning bygger på 70/50/30-metoden för att våra ungdomar dels ska ha roligt på träningarna dels för att vi ska utveckla spelarna inom Viking HC: alltid puckkontroll, alltid press och alltid attack.

Hög aktivitet på träning – 70 %

Vi strävar alltid efter att aktivitetsgraden skall vara minst 70 %. Hög aktivitet är lika med många repetitioner. Spelare som repeterar mest har förutsättning att bli bäst.

Smålagsspel – 50 %

Vi tror på att spela smålagsspel på träning både är roligt, vilket skapar glädje hos våra spelare, och bidrar till att utveckla duktiga spelare. Smålagsspel skapar en högre aktivitetsgrad och en spelare får utföra fler repetitioner av spelmoment (passningar, skott osv) jämfört med att spela på helplan under samma tid. Den minskade ytan bidrar också till att man har mindre tid på sig att fatta beslut på isen och det leder till ökad förmåga att ta snabba beslut vilket vi tror leder till ökad spelförståelse.

Puck på bladet – 30 %

Puckkontroll är en central del för Viking HC spelidé för alla åldrar. God klubbteknik är en grundförutsättning för att klara av att spela med puckkontroll. Vi tror därför på att skapa träningar där har man pucken på bladet minst 30 % av tiden för att utveckla sin klubbteknik.

Generella råd för alla lag:

- Varje övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
- Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan, både i val av övningar på is samt off-ice träning.
- Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
- Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. Individens skall känna att du ser honom/henne och är engagerad i att han/hon gör rätt. Rätt utförande är avgörande för god teknik.
- Skapar goda vanor som t.ex. spela klart momentet vi tränar på,
- Att alltid ta retur efter skott.

Nedanstående träningsmatris är en ledstjärna för hur fördelningen av övningsinriktning bör se ut för de olika ungdomsverksamheterna sett över en vecka.

Träningsmatris

Inriktning	U16	U14	U12	U10
Stark på pucken	10 %	20 %	25 %	25 %
Puckkontroll	30 %	25 %	25 %	25 %
Attack/press	35 %	25 %	25 %	25 %
Målskytte	15 %	15 %	-	-
Skridskor	10 %	15 %	25 %	25 %

Skridskoscokola/Tre Kronors Hockeyskola/U9/U10

Mål för Skridskoscokolan till U10

Målsättningen är att ha roligt och locka många såväl killar som tjejer till ishockeyn samt att utveckla skridskoscokickligheten och spelförmågan med puck och klubba.

Teori sker i samband med isträningar

Ledord för träningen:

- Glädje och lek för att stimulera inlärning
- "70/50/30-metoden"
- Hög aktivitet: använd stationsträning och undvik köer
- Visa/instruera – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel

Fokus vid träningen ska ligga på:

- Koordination/motorik
- Balans
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex smålagsspel i olika former med olika teman.
- Den motoriska inlärningen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt. Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

Matcher och seriespel:

- Träningsmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
- Seriematcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
- Cupmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.

Vi kommer spela poolspel under säsongen och antalet matcher kan variera från säsong till säsong beroende på antal lag. Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Vi mäter och redovisar EJ matchresultat i denna ålder. Matchning får inte förekomma.

Regler:

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
- Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
- Vi har alltid ledare med oss när vi befinner oss i gymmet.
- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Vissdisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

Säsongspanering:

Varje tränarstab skall tillse att det finns en säsongsträningspanering. Denna skall vara klar senast den 1 augusti inför säsong. Planeringen skall möjliggöra målen med ispass, off-ice pass, poolspel, cupspel. Off-ice träning kan erbjudas och ska fokusera på lek och glädje. Vi uppmuntrar våra spelare till att syssla med flera idrotter och rekommenderar spelarna att gå på andra idrotter, ex fotboll, om det krockar med eventuell sommarträning.

Skridskoskola - U9

Försäsong

Ingen försäsongsträning sker i U9

Sommarhockey

Ingen sommarhockey sker i U9

Issäsong

Isträning med 1-2 pass per vecka där målsättningen är att ha roligt och locka många till ishockeyn samt att utveckla skridskoskickligheten och spelförmågan med puck och klubba

Off-Ice

Ingen Off-Ice i U9, dock kan viss isträning ersättas med eller kompletteras med off-ice teknikträning.

Matcher

Inga matcher i U9 men kan delta i U9/10 poolspel

Cupspel

Inga cuper i U9 men kan delta i U10 cupverksamhet

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs och BU1

U10

Försäsong

Ingen försäsongsträning sker i U10

Sommarhockey

Ingen sommarhockey sker i U10

Issäsong

Isträning med 2 pass per vecka där målsättningen är att ha roligt och locka många till ishockeyn samt att utveckla skridskoskickligheten och spelförmågan med puck och klubba

Off-Ice

Off-Ice i U10 i enlighet med delen om off-ice nedan.

Matcher

U10 spelar poolspel

Cupspel

Målsättning är en cup per säsong

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs och BU1

U11 och U12

Mål för U11 och U12

Målsättningen är att ha roligt och locka många både killar och tjejer till ishockeyn samt att utveckla skridskoskickligheten och spelförmågan med puck och klubba. Nya spelare som tillkommer i denna ålder omhändertas med mer individuellt fokus på skridsko och puck/klubba.

Viktigt är att ALLA ska få spela utifrån de egna förutsättningarna

Successivt bygga upp såväl förståelse som det rent kroppsliga för att kunna spela, träna och tävla inom idrotten.

Ledord för träningen:

- Glädje och lek för att stimulera inlärning
- "70/50/30-metoden"
- Hög aktivitet: använd stationsträning och undvik köer
- Visa/instruera – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel

Fokus vid träningen ska ligga på:

- Koordination/motorik
- Snabbhet/Frekvens
- Balans
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex smålagsspel i olika former med olika teman.
- Den motoriska inlärningen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt. Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

Att tänka på:

Denna period är den så kallade "motoriska guldåldern", träningen skall vara inriktad på teknikträning. Träning skall nivå anpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att ta nästa steg i sin utveckling. Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras då barnen har stor mottaglighet för detta under denna ålder.

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Matcher och seriespel:

- Träningsmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
- Seriematcher: Vi strävar efter att spela med jämna lag och vi rullar på alla spelare som är uttagna. För att bli uttagen till match krävs träningsnärvaro samma vecka.
- Cupmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Vi mäter och redovisar inte matchresultat i denna ålder. Matchning får inte förekomma.

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong. De som tränar mest samt visar bra inställning kommer spela mest.

Regler:

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
- Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
- Vi har alltid ledare med oss när vi befinner oss i gymmet.
- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

Säsongspanering:

Varje tränarstab skall tillse att det finns en säsongsträningsspanering. Denna skall vara klar senast den 1 augusti inför säsong. Planeringen skall möjliggöra målen med ispass, off-ice pass, seriespel, cupspel. Off-ice träning genomförs och ska fokusera på bollspel, stafetter, lek och glädje. Vi uppmuntrar våra spelare till att syssla med flera idrotter och rekommenderar spelarna att gå på andra idrotter, ex fotboll, om det krockar med eventuell sommarträning.

Pedagogik:

Rita (taktiktavlan) - visa – öva - positiv feedback.

Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individens behov bekräftelse

U11

Försäsong

Ingen försäsongsträning sker i U11

Sommarhockey

Ingen sommarhockey sker i U11

Issäsong

2-3 pass per vecka med fokus på skridskoteknik och teknik med klubba och puck

Off-Ice

Off-Ice erbjuds för U11, företrädesvis bollspel, lekar, stafetter i enlighet med delen om off-ice nedan.

Matcher

Matcher genomförs som poolspel

Cupspel

Nordic Youth Trophy för U11 samt en cup därutöver

Teori

Genomgång vid isträning samt före och efter träning/match.

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs och BU1

U12

Försäsong

Ingen försäsongsträning sker i U11

Sommarhockey

Ingen sommarhockey sker i U11

Issäsong

3 pass per vecka med fokus på skridskoteknik och teknik med klubba och puck

Off-Ice

Off-Ice erbjuds för U12, företrädesvis bollspel, lekar, stafetter i enlighet med delen om off-ice nedan.

Matcher

Poolspel/Seriespel

Cupspel

Nordic Youth Trophy för U12 samt en cup därutöver

Teori

Genomgång vid isträning samt före och efter träning/match.

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs och BU1

U13 och U14

Mål för u13 och U14

Målsättning för U13/U14 är att ge killar och tjejer fortsatta möjligheter att utvecklas till ishockeyspelare samt att de ska ha roligt. Ge förståelse för fysisk utveckling samt ge teoriutbildning för spelförståelse och fysiologisk utveckling.

Viktigt är att ALLA ska få spela utifrån de egna förutsättningarna.

Successivt bygga upp såväl förståelse som det rent kroppsliga för att kunna spela, träna och tävla inom idrotten.

Fair Play, Ansvar, Glädje, Glöd och Prestation ska genomsyra hela verksamheten!

Ledord för träningen:

- Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inlärning.
- "70/50/30-metoden"
- Hög aktivitet: använd stationsövningar och undvik köer
- Visa/rita – öva - positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel
- Skridskoåkning är grunden i ishockey

Fokus vid träningen skall ligga på:

- Koordination/finmotorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc
- Smålagsspel med olika teman

Att tänka på:

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning (motoriska guldåldern)
- Barnen börjar komma in i puberteten, denna påverkar motoriken och det kan kännas som att "lära sig på nytt" om man skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med.
- Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.
- Träning skall nivå anpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Matcher och seriespel:

- Träningsmatcher: Vi rullar på alla uttagna spelare.
- Seriematcher: Vi rullar på alla uttagna spelare. För att vara tillgänglig för att bli uttagen till spel krävs det att man har tränat aktuell vecka.
- Cupmatcher: Alla uttagna spelare spelar!

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong. De som tränar mest samt visar bra inställning kommer spela mest.

Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
- Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
- Vi har alltid ledare med oss när vi är i gymmet.
- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

Säsongspanering:

Varje tränarstab skall tillse att det finns en säsongsträningsplanering. Denna skall vara klar senast den 1 augusti inför säsong. Planeringen skall möjliggöra målen med ispass, off-ice pass, seriespel, cupspel. Off-ice träning genomförs och ska fokusera på teori, barmarksträning och teknik. Vi uppmuntrar våra spelare till att syssla med flera idrotter och rekommenderar spelarna att gå på andra idrotter, ex fotboll, om det krockar med eventuell sommarträning.

Pedagogiken

Rita (taktiktavlan) - visa – öva - positiv feedback. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individerna behöver bekräftelse

U13

Försäsong

3 träffar genomförs, en avslutning efter säsong med fystester i april, en träff i juni/juli med fystester samt en träff i augusti med föräldramöte och fystester

Sommarhockey

Individuellt och upp till den egna viljan

Issäsong

Tydlig träningsplanering, 3 ispass per vecka

Off-Ice

2-3 off-ice pass för utbildning och inläring för kroppen per vecka i samband med ispass i enlighet med delen om off-ice nedan.

Matcher

Deltagande i seriespel

Cupspel

Nordic Youth Trophy för U13 samt en cup därutöver

DM

Deltagande i DM

Teori

2 teoripass per månad

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Spelarsamtal

Ska hållas minst två gånger per säsong

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, BU1 och Träningslära 1

U14

Försäsong

3 träffar genomförs, en avslutning efter säsong med fystester i april, en träff i juni/juli med fystester samt en träff i augusti med föräldramöte och fystester

Sommarhockey

Individuellt och upp till den egna viljan

Issäsong

Tydlig träningsplanering, 3 ispass per vecka

Off-Ice

2-3 off-ice pass för utbildning och inläring för kroppen per vecka i samband med ispass i enlighet med delen om off-ice nedan.

Matcher

Deltagande i seriespel

Cupspel

Nordic Youth Trophy för U14 samt en cup därutöver

DM

Deltagande i DM

Teori

2 teoripass per månad

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Spelarsamtal

Ska hållas minst två gånger per säsong

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, BU1 och Träninglära 1

U15 och U16

Mål för U15 och U16

Ett stabilt tekniskt, taktiskt, snabbt och rörligt samt aggressivt ishockeyspel över hela banan med utgångspunkt i att ett starkt försvarsspel ger möjlighet till att vinna matcher!

Fair Play, Ansvar, Glädje, Glöd och Prestation ska genomsyra hela verksamheten!

Fortsatt uppbyggnad av såväl förståelse som det rent kroppsliga för att kunna spela, träna och tävla inom idrotten.

Ledord för träningen:

- Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inläring.
- "70/50/30-metoden"
- Hög aktivitet på majoriteten av passen
- Visa/rita – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel
- Skridskoåkning är grunden i ishockey

Fokus vid träningen skall ligga på:

- En hög koncentration och tävlingsmiljö.
- Koordination/finmotorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall

Att tänka på:

- Barnen börjar komma in i puberteten, denna påverkar motoriken och det kan kännas som att "lära sig på nytt" om man skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med.
- Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.
- Träning skall nivå anpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Matcher och seriespel:

- Träningsmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
- Seriematcher: Utgångspunkten är att alla uttagna spelare. Dock förutsätter det att spelaren uppvisar ett gott uppförande samt att spelaren följer de riktlinjer som Viking HC satt upp.
- Cupmatcher: Samma princip som för seriematcher.

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong.

Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
- Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
- Vi har alltid ledare med oss när vi är i gymmet.
- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

Säsongspanering:

Varje tränarstab skall tillse att det finns en säsongsträningsspanering. Denna skall vara klar senast den 1 augusti inför säsong. Planeringen skall möjliggöra målen med ispass, off-ice pass, seriespel, cupspel. Off-ice träning genomförs och ska fokusera på teori, barmarksträning och teknik.

Pedagogiken

Visa (rita på taktiktavlan) - visa – öva - direkt feedback. Den direkta feedbacken skall uppmuntra ungdomarna till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där ungdomarna vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individerna behöver bekräftelse

U15

Försäsong

April månad företrädesvis rehabiliteringsmånad och träningsvila

Maj månad sker fystester av kondition, styrka och rörlighet samt en start av barmarksträning. Juli sommarvila. Maj, Juni och Augusti är det barmarksträning med tre pass per vecka med fokus på konditions och styrkeuppbyggnad samt rörlighetsträning.

Issäsong

Augusti till Mars med 3-4 ispass per vecka

Off-Ice

3 fyspass för utbildning och inläring för kroppen per vecka i samband med ispass i enlighet med delen om off-ice nedan.

Matcher

Deltager i seriespel

Cupspel

1-2 cuper per säsong

DM

Deltager i DM

Teori

2-4 teoripass per månad

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Spelarsamtal

Ska hållas minst två gånger per säsong

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, BU1, BU2 och Träningslära 1
Målvaktstränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, Träningslära 1 och Mv1

U16

Försäsong

April månad företrädesvis rehabiliteringsmånad och träningsvila

Maj månad sker fystester av kondition, styrka och rörlighet samt en start av barmarksträning. Juli sommarvila. Maj, Juni och Augusti är det barmarksträning med 3-4 pass per vecka med fokus på konditions och styrkeuppbyggnad samt rörlighetsträning.

Issäsong

Augusti till Mars med 3-4 ispass per vecka

Off-Ice

3 fypass för utbildning och inläring för kroppen per vecka i samband med ispass i enlighet med delen om off-ice nedan.

Matcher

Deltager i seriespel

Cupspel

1-2 cuper per säsong

DM

Deltager i DM

Teori

2-4 teoripass per månad

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Spelarsamtal

Ska hållas minst två gånger per säsong

Tränare

Tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, BU1, BU2 och Träningslära 1
Målvaktstränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, Träningslära 1 och Mv1

HG och J18 / J20

Mål för HG och J18 / J20

Den prestationsinriktade juniorhockeyn skall i första hand ha som mål att utbilda spelarna till att kunna bli goda A-lags spelare. Träningar och teorilektioner skall ha hög prioritet, eftersom kunskapsförmedling är viktigt. I de matcher som Viking HC spelar skall motståndarna mötas med hög kvalitet.

Ett stabilt tekniskt, taktiskt, snabbt och rörligt samt aggressivt ishockeyspel över hela banan med utgångspunkt i att ett starkt försvarsspel ger möjlighet till att vinna matcher!

Fair Play, Ansvar, Glädje, Glöd och Prestation ska genomsyra hela verksamheten!

Yngre spelare deltar i äldre lags träningar och matcher utefter god samverkan mellan tränare och individer!

J18 spelare deltar i J20 träningstrupp och matchas klokt vid behov i samverkan med J18 tränarstab och individen med stor omsorg!

J20 spelare är frekvent med i träningstruppen och matchas i seniorlaget efter kloka val med stor omsorg i samverkan med J20 tränarstab och individen!

Junior- och seniorspelare deltar vid behov och önskemål i alla yngre lag i syfte att vara förebilder!

Tränare och ledare samverkar och hjälper varandra!

Ledord för träningen:

- Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inlärning.
- Hög aktivitet på majoriteten av passen
- Visa/rita – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel
- Skridskoåkning är grunden i ishockey

Fokus vid träningen skall ligga på:

- En hög koncentration och tävlingsmiljö.
- Koordination/finmotorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall

Att tänka på:

- Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.
- Träning kan behöva nivå anpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.

Matcher och seriespel:

- Träningsmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
- Seriematcher: Utgångspunkten är att alla uttagna spelare. Dock förutsätter det att spelaren uppvisar ett gott uppförande samt att spelaren följer de riktlinjer som Viking HC satt upp.
- Cupmatcher: Samma princip som för seriematcher.

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong.

Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
- Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
- Vi har alltid ledare med oss när vi är i gymmet.
- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Vissdisciplin
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

Pedagogiken

Visa (rita på taktiktavlan) - visa – öva - direkt feedback. Den direkta feedbacken skall uppmuntra ungdomarna till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där ungdomarna vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Socialt/mentalt utvecklas också ungdomarna på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individens behov bekräftelse

Säsongspanering:

Varje tränarstab skall tillse att det finns en säsongsträningsplanering. Denna skall vara klar senast den 1 augusti inför säsong. Planeringen skall möjliggöra målen med ispass, off-ice pass, seriespel, cupspel samt verksamhetsmål och idrottsliga mål beslutade av styrelsen. Off-ice träning genomförs och ska fokusera på teknik, kondition, rörlighet, styrka och koordination.

HG

Träning och utbildning sker i samverkan med Älvstrandsgymnasiet.

Fyra till sex träningstillfällen per vecka under HG som är fördelade på ett kvalitativt bra sätt mellan isträning, konditionsträning, styrketräning, rörlighetsträning samt teori.

Fokus ska ligga på den enskilde individen!

Tydliga individuella mål ska finnas för varje spelare!

Tydlig uppföljning av samtliga spelare inför och efter varje säsong samt mitterminsuppföljning.

Individuell idrottsatletism ska eftersträvas!

J18

Försäsong

April månad företrädesvis rehabiliteringsmånad och viss träningsvila

Maj månad sker fystester av kondition, styrka och rörlighet samt en start av barmarksträning

Maj till Augusti är barmarksträning med fokus på konditions och styrkeuppbyggnad samt rörlighetsträning.

Augusti månad och November månad genomförs fystetser.

Fystester och krav i enlighet med Svenska ishockeyförbundets regelverk.

Issäsong

Augusti till Mars med 3-4 ispass per vecka

Off-Ice

Augusti till Mars 3 pass per vecka för kondition, styrka och rörlighet.

Matcher

1-2 seriematcher per vecka

Två eller fler träningsmatcher före seriestart

Cupspel

En cup per säsong

DM

J18 deltar i DM

Teori

Ett pass per vecka under säsong, Augusti till Mars

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Spelarsamtal

Ska hållas minst två gånger per säsong

Tränare

Huvudansvarig tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, BU1, BU2 och

Träningslära 1, Träningslära 2 samt JS1

Målvaktstränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, Träningslära 1, Träningslära 2 och Mv1 samt Mv2

J20 Elit

Försäsong

April månad företrädesvis rehabiliteringsmånad och viss träningsvila

Maj månad sker fystester av kondition, styrka och rörlighet samt en start av barmarksträning

Maj till Augusti är barmarksträning med fokus på konditions och styrkeuppbyggnad samt rörlighetsträning.

Augusti månad och November månad genomförs fystetser.

Fystester och krav i enlighet med Svenska ishockeyförbundets regelverk.

Issäsong

Augusti till Mars med 3-4 ispass per vecka

Off-Ice

Augusti till Mars 3 pass per vecka för kondition, styrka och rörlighet

Matcher

1-2 seriematcher per vecka

Två eller fler träningsmatcher före seriestart

Cupspel

En cup per säsong

Teori

Ett pass per vecka under säsong, Augusti till Mars

Föräldramöten

Ska hållas minst två gånger per år, höst och vår. Ansvarig ledare tillser att detta sker!

Spelarsamtal

Ska hållas minst två gånger per säsong

Tränare

Huvudansvarig tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, BU1, BU2 och

Träningslära 1, Träningslära 2 samt JS1 och JS2

Målvaktstränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, Träningslära 1, Träningslära 2 och Mv1 samt Mv2

Representationslag

Mål representationslag

Ett stabilt tekniskt, taktiskt, snabbt och rörligt samt aggressivt ishockeyspel över hela banan med utgångspunkt i att ett starkt försvarsspel ger möjlighet till att vinna matcher!

Fair Play, Ansvar, Glädje, Glöd och Prestation ska genomsyra hela verksamheten!

J20 spelare är frekvent med i träningstruppen och matchas i seniorlaget efter kloka val med stor omsorg i samverkan med J20 tränarstab och individen!

Junior- och Herrspelare deltar vid behov och önskemål i alla yngre lag i syfte att vara förebilder!

Tränare och ledare samverkar och hjälper varandra!

Ledord för träningen:

- Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inläring.
- Hög aktivitet på majoriteten av passen
- Visa/rita – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel
- Skridskoåkning är grunden i ishockey

Fokus vid träningen skall ligga på:

- En hög koncentration och tävlingsmiljö.
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall

Matcher och seriespel:

- Träningsmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
- Seriematcher: Utgångspunkten är att alla uttagna spelare. Dock förutsätter det att spelaren uppvisar ett gott uppförande samt att spelaren följer de riktlinjer som Viking HC satt upp.
- Cupmatcher: Samma princip som för seriematcher.

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong.

Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
- Vi vårdar vårt språk
- Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
- Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
- Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
- Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
- Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
- Krav på koncentration/uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

Pedagogiken

Visa (rita på taktiktavlan) - visa – öva - direkt feedback. Den direkta feedbacken skall uppmuntra till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där man vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Säsongspanering:

Varje tränarstab skall tillse att det finns en säsongsträningsspanering. Denna skall vara klar senast den 1 augusti inför säsong. Planeringen skall möjliggöra målen med ispass, off-ice pass, seriespel, cupspel samt verksamhetsmål och idrottsliga mål beslutade av styrelsen. Off-ice träning genomförs och ska fokusera på teknik, kondition, rörlighet, styrka och koordination.

Representationslag

Försäsong

April månad företrädesvis rehabiliteringsmånad och träningsvila

Maj månad sker fystester av kondition, styrka och rörlighet samt en start av barmarksträning

Maj till Augusti är barmarksträning med fokus på konditions och styrkeuppbyggnad samt rörlighetsträning

Augusti månad och November månad genomförs fystetser.

Fystester och krav i enlighet med Svenska ishockeyförbundets regelverk.

Issäsong

Augusti till Mars med 3-4 ispass per vecka

Off-Ice

Augusti till Mars 3-4 pass per vecka för kondition, styrka och rörlighet

Matcher

1-2 seriematcher per vecka

Två eller fler träningsmatcher före seriestart

Teori

Ett pass per vecka under säsong, Augusti till Mars

Spelarsamtal

Ska hållas minst en gång per säsong

Tränare

Huvudansvarig tränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, BU1, BU2 och

Träningslära 1, Träningslära 2 samt JS1 och JS2

Målvaktstränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, Träningslära 1, Träningslära 2 och Mv1 samt Mv2

Målvaktsutveckling

Allmänt

Alla barn upp till U10 som vill skall erbjudas att prova på att spela målvakt på träning. Vid match anmäler man sitt intresse. Prova på är viktigt för att förstå helheten i spelet.

- Ett rullande schema upprättas vid behov av lagledare/ansvarig tränare.
- Vi skall ge våra målvakter lika mycket uppmärksamhet som utespelarna vid träning och match.
- Viktigt med skridskoteknik för barn.
- Om du spelar både ute och i mål kommer du bli en bättre spelare oavsett vilken position du senare bestämmer dig för. Nyckeln är att åka mycket skridskor samt förstå spelet.

Som målvakt har du minst 3st tränare

- 1. Målvaktstränaren
- 2. Lagtränaren
- 3. Dig själv

Till sina ordinarie lagträningar tar man med sig de tips som målvaktsinstruktören förmedlat vid målvaktsträningen. Ansvarig lagtränare skall självfallet planera övningar så att även målvakterna stimuleras.

Feedback till målvakten är viktig och målvakten är INTE bara en "puckmotare"!

I Viking HC "väcker vi inte laget" med att byta ut målvakten!

Målvakterna deltar självklart på inledande skridsko-/teknikövningar med laget om de inte har målvaktstränaren på plats som kan köra specifik skridskoteknik med målvakterna. Viktigt att åka mycket skridskor. Vi uppmanar alla våra målvakter till att besöka friåknings och/eller andra isytor och åka med skridskor utan hel MV-utrustning, endast skridskor, hjälm med galler, utespelarklubba, halsskydd och handskar. Detta för att träna skridskoåkning och puckföring.

Som både målvakt och utespelare uppmanar vi till att hitta en förebild som du kan titta på vid match. Som målvakt kan du här lära dig mycket genom att se rörelsemönster och hur de agerar i olika situationer såsom närspel mm.

Tävla mot utespelarna!

Målvaktsträning U14 - Representationslag:

- U14 och äldre skall ges specifik målvaktsträning minimum en gång per vecka. Fokus ska vara på tekniken i mål.
- Från U14 och äldre ska det finnas 1 instruktör som kopplas lite extra till våra målvakter i varje lag. Dessa instruktörer instruerar även utespelarna och har god kontakt med klubbens målvaktsinstruktör.
- I samband med match skall målvakten få ta del av specifik genomgång och feedback före, under och efter match precis som utespelarna.
- Arbete ska ske med att ge målvakten rutiner.
- Barmarksträning ska ha fokus på kondition, styrka och rörlighet och koordination

Försäsong

April månad företrädesvis rehabiliteringsmånad och viss träningsvila

Maj månad sker fystester av kondition, styrka och rörlighet samt en start av barmarksträning

Maj till Augusti är barmarksträning med fokus på konditions och styrkeuppbyggnad samt rörlighetsträning och koordination.

Augusti månad och November månad genomförs fystetser.

Fystester och krav i enlighet med Svenska ishockeyförbundets regelverk.

Issäsong

Augusti till Mars med 3-4 ispass per vecka

Off-Ice

Augusti till Mars 2-4 pass per vecka för kondition, styrka och rörlighet beroende av ålder

Teori

Ett pass per vecka under säsong, Augusti till Mars

Spelarsamtal och föräldramöte

Ska hållas minst två gånger per säsong

Huvudtränare

Målvaktstränare ska ha gått Svenska ishockeyförbundets Grundkurs, Träninglära 1, Träninglära 2 och Mv1 samt Mv2

Off-ice träning

Nedan följer vår idé om hur off-ice träningen ska bedrivas i Viking HC ungdomslag.

Mål: Att skapa, samt följa en röd tråd genom hela föreningen

Verktyg: Fys ansvarig tränare i VHC.

Barn och ungdomar kan egentligen börja med off-ice träning i form av fysträning samma dag som de börjar spela ishockey. Det handlar om att anpassa träningen efter ålder och förmåga och att som tränare känna sig trygg i det man gör. Precis som i våra Junior och A-lag krävs det givetvis ledare med rätt kompetens och utbildning för att det ska kunna genomföras med relevans och säkerhet. I våra ungdomslag värderar vi förutom säkerheten också träningsmängden och glädjen väldigt högt, det ska erbjudas många träningstillfällen och det ska vara roligt att komma till oss och träna.

Fysträningen kommer också fungera som ett förberedande verktyg och i de äldre ungdomslagen kommer även fyskrav ställas på spelare som ger uttryck för att vilja nå längre med sitt hockeyspelande.

Den här delen i styrdokumentet är en guide till er ledare som jobbar med våra barn och ungdomsspelare i föreningen. Här finner ni en tydlig mall som sträcker sig från de yngsta spelarna upp till U16 (J18/J20). Informationen är baserad på Svenska Ishockeyförbundets utbildningsmaterial för träningslära, undervisningsmaterial från träningslära samt kompetens och erfarenhet från Viking HC off-ice ansvarig.

Sporten Ishockey

Ishockey är en högintensiv sport som spelas i intervallform. Det vill säga korta intensiva byten med minst lika lång vila emellan. Spelarna behöver förmågan att utföra maximalt arbete på is och att kunna återhämta sig så mycket och så snabbt som möjligt mellan byten i båset.

De främsta förmågor som prövas i ishockey är:

Kondition (maximal syreupptagningsförmåga), Uthållighet, Maxstyrka, Snabbhet, Balans, Spänst, Explosivitet, Smidighet, Rörlighet, Koordination, Motorik samt

Att fatta snabba beslut, snabb återhämtning, koordination, motorik, uppmärksamhet, smärttålighet och att hålla fokus.

Svenska ishockeyförbundet har skapat en plattform med fem fysiska grundegenskaper: uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination.

Resterande förmågor som nämnts ovan kan placeras in som underkategorier i någon av dessa grundegenskaper och bör tränas utifrån prioritering och behov. Specifika förmågor såsom skridskoteknik, klubbteknik, puckhantering, skott, spelförståelse samt teknik, taktik och spelförståelse för de specifika positionerna är också underkategorier till ovan nämnda fem huvudegenskaper.

Alla dessa förmågor tränas mer eller mindre genom att träna och tävla i ishockey. Att även träna dessa förmågor enskilt och kontinuerligt vid sidan av isen minskar skaderisken hos våra spelare samt förbättrar och utvecklar samtliga förmågor ytterligare vilket leder till bättre prestation på isen som ishockeyspelare.

De flesta av dessa förmågor är rent fysiska men även beslutsfattande, fokus och uppmärksamhet som man i första hand kanske inte kopplar till fysträning är förmågor som är starkt sammankopplade med god kondition och uthållighet och går därför att stärka genom off-ice träning.

För varje träningsgrupp ska ledarna utgå från en prioriteringslista med de förmågor som bör tränas på off-ice träningen. Prioriteringslistan är ett förslag baserat på Svenska Ishockeyförbundets fysiska grundegenskaper samt spelarnas ålder och du som tränare skall arbeta utefter den. Vill du som tränare köra ett pass som inte baseras på prioriteringslistan för din träningsgrupp är det upp till dig att genomföra väl anpassade aktiviteter inom spelarnas förmåga så att spelarna och föräldrar kan känna sig trygga med den träning som erbjuds.

Skador

Samtliga ledare i träningsgruppen har som ansvar att på bästa möjliga sätt erbjuda säkerhet för spelarna vid varje träningstillfälle. Skador kommer dock att uppstå och bör då hanteras på rätt sätt. Vid en skada eller misstänkt skada där ledarna inte har kompetens att diagnostisera och/eller behandla bör spelare och förälder alltid rekommenderas att uppsöka läkare/sjukgymnast eller likvärdig professionell.

Om spelare har ett rehab program från annan än klubben bör spelaren få möjlighet att utföra detta under off-ice tillfällena. Om spelare fått träningsförbud eller restriktioner ska dessa respekteras och följas utan undantag. Tränare ska inte låta skadade spelare eller spelare med påvisad smärta utföra övningar eller aktiviteter som riskerar att förvärra skadan eller leda till ytterligare skador. Samtliga ledare i träningsgruppen bör ha god kommunikation gällande skador bland spelarna för att undvika tillåtelse av träning eller matchspel av skadad spelare.

U10

Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle ca 30 min

Rörlighet:

Stretch, dynamisk och statisk

Koordination:

Stegkoordination med hjälp från stege, koner eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning.

Snabbhet och Uthållighet:

Låt barnen testa på andra idrotter, roliga stafetter, stegträning, hinderbanor. Vid enstaka tillfällen kan barnen få testa på intervallträning.

Styrka:

Fokus på knäkontroll genom övningar där knäposition är viktigt: Olika varianter på knäböj och utfallssteg med egen kroppsvikt till exempel (Knäkontroll Program finns tillgängligt). Enklare hoppträning i mindre doser bör också inkluderas i off-ice träningen för U10 för att träna kroppskontroll och spänst. Utöver den styrketräning som medföljer hockeyträningen och angiven off-ice träning kan barnen få testa på enklare styrketräning vid enstaka tillfälle som främst innefattar övningar med egen kroppsvikt eller mindre.

Tester:

Total rörlighet

Rekommenderas:

Off-ice träning för D-ungdom kan innebära lek eller tävling baserat på ishockey eller annan idrott. För att skapa hög stimulans och bibehålla intresse rekommenderas stor variation vid träning av yngre barn både under enskilt pass men också från ett träningstillfälle till ett annat. Syftet med off-ice är att skapa goda vanor, träna på att tävla och att spelarna ska ha roligt tillsammans. Som ledare behöver du ha god pedagogisk förmåga och jobba utifrån tydliga och enkla instruktioner.

Exempelpass U10

Låt punkt 1 och 2 ta tid för att långsiktigt utveckla spelaren till en atlet. Rörlighetsträning bör alltid ingå i passen, se bilaga 3 om rörlighetsträning.

Pass 1

1. Koordination

- Frekvensstege, olika varianter.

2. Knäkontroll

- 2 - 3 övningar, 2 x 10 repetitioner per övning.

3. Snabbhetsträning

- Stafetter (tävling). Kortare varianter med hög fart.
- Sprinter (5m, 10m, 20m) x 4 repetitioner

Pass 2

1. Koordination

- Parövningar. Exempel spegelövningar där det ena spelaren ska spegla den andra spelarens rörelse. Jobba på liten ytan med riktningsförändringar i alla plan och korta & intensiva intervaller.

2. Knäkontroll

- 2 - 3 övningar, 2 x 10 repetitioner per övning.

3. Plyometrisk träning

- Grodhopp (långt eller högt)
- Indianhopp (långt eller högt)
- Enbenshopp i alla tre planen

Fokus på fjädringen i foten och bra kontroll på knän och fötter vid landning. Variera mängden hopp efter underlag. Ex kan köra i backe/trappor och det är jobbigare för benen men skonsammare för leder.

U12

Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle 30 – 45 min

Rörlighet:

Stretch, dynamisk och statisk.

Koordination:

Stegkoordination med hjälp från stege, konor eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning.

Uthållighet:

Fokus på roliga stafetter och tävlingar. Individuell intervallträning. Löpteknik och hållning.

Snabbhet:

Roliga stafetter med maxfart, stegträning (snabba fötter) och acceleration på och utanför is. Träna på snabba och effektiva vändningar.

Styrka:

Fokus på knä- och höftkontroll genom övningar där knä- och höftposition är viktigt: Övningar med gummiband, olika varianter på knäböj och utfallssteg med egen kroppsvikt till exempel. Varierad hoppträning (höjd, distans, et ben, explosivitet) bör också inkluderas i off-ice träningen för U12 för att träna kroppskontroll och spänst. Inleda styrketräning med egen kroppsvikt och jobba med den atletiska hållningen. (knäkontrollprogram finns tillgängligt).

Tester:

Total rörlighet och stående längd.

Rekommenderas:

Off-ice träning för U12 kan innebära lek eller tävling baserat på ishockey eller annan idrott. Träningen kan också vara stations-baserad där barnen får arbeta i par eller mindre grupper. För att skapa hög stimulans och bibehålla intresse rekommenderas stor variation vid träning av yngre barn både under enskilt pass men också från ett träningstillfälle till ett annat. Syftet med off-ice träningen är att skapa goda vanor, träna på att tävla och att spelarna ska ha roligt tillsammans. Off-ice träningen är också ett tillfälle för er ledare att tillsammans med laget skapa en miljö där alla jobbar hårt och följer instruktioner.

Exempelpass U12

I U12 kör vi ihop koordination och knäkontroll i uppvärmningen. Spelarna ska ha fått grundutbildningen i detta i U10 och ska här kunna hålla ett högre tempo mellan övningarna. Rörlighetsträning bör alltid ingå i passen, se bilaga om rörlighetsträning.

Pass 1

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination
- Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbkraft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

2. Styrka, fokus överkropp: Jobba gärna efter tid, ex 20 sek arbete, 20 sek vila. Den som är starkare hinner göra fler osv.

- Armhävningar
- Rygglyft
- Fällkniv
- Bålstabilitet (se bilaga 4)

3. Snabbhet/uthållighet

- Sprinter 4 x 10m
- Stafetter (gör dessa jobbiga men också som tävling)

Pass 2

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination, se bilaga 2.
- Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbkraft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd. (För Knäkontroll, se bilaga 1.

2. Styrka, fokus överkropp:

- Armhävningar
- Rygglyft
- Fällkniv
- Bålstabilitet, se bilaga 4.

3. Plyometrisk träning

- Grodhopp (långt eller högt)
- Indianhopp (långt eller högt)
- Enbenshopp i alla tre planen, fokus på fjädringen i foten och bra kontroll på knän och fötter vid landning. Variera mängden hopp efter underlag. Ex kan köra i backe/trappor och det är jobbigare för benen men skonsammare för leder.

U14

Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle ca 45 min

Uthållighet:

Varierande intervallpass i backe, på plan mark eller med hopprep. Utbilda spelarna i god löpteknik och hållning samt motivera och coacha varje individ till att ta i och kämpa ordentligt.

Snabbhet:

Tävlingsmoment så som stafetter med reaktionsförmåga, acceleration och snabba vändningar i fokus.

Styrka:

Lägg stor vikt på barnens teknik, kroppskontroll och atletiska hållning. Träna mycket bålstyrka och introducera basövningar så som knäböj, bänkpress, dips och chins. Få in explosivitetsträning i konditions- och styrketräningen. Arbeta med barnens knäkontroll genom träning med gummiband samt benövningar som kan utföras både med egen kroppsvikt eller lättare belastning.

Koordination:

koordinationsövningar med hjälp från stege, koner eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning.

Rörlighet:

I samband med alla pass, främst som en del av uppvärmningen. Dynamisk och statisk stretch.

Tester:

Cooper, COD 300 (utan krav), total rörlighet, stående längd.

Skivstångstester: godkänd teknik med 20kg: knäböj, marklyft och bänkpress.

Rekommenderas:

Off-ice träning för U14 kan innebära lek eller tävling baserat på ishockey eller annan idrott. Syftet med off-ice är att skapa goda vanor, träna på att tävla och att spelarna ska ha roligt tillsammans. Forma vecko-rutiner och jobba med rullande träningsscheman som ändras periodvis i förhållande till säsong. Utbilda spelarna i vad, hur och varför de tränar som de gör samt lär dem att träna säkert genom fokus och rätt teknik men även genom att hålla koll på varandra

Off-ice träningen är ett tillfälle för er ledare att tillsammans med laget skapa en miljö där alla jobbar hårt och följer instruktioner. Som ledare på U14 off-ice träningar arbetar du alltid med att skapa ett intresse för fysträning hos spelarna samt ställer krav på det egna ansvaret för att nå fysisk utveckling. Ledaren uppmuntrar även gruppen till att bidra med god energi och respekt för andra på varje träningspass.

Exempelpass U14

Rörlighetsträning bör alltid ingå i passen, se bilaga 3 om rörlighetsträning.

Pass 1

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination
- Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbkraft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

2. Snabbhet

- 4 raka sprinter (5m, 10m, 20m)
- 4 Agility-sprinter (L-sprint, 5-5-10, 5-10-5)

3. Uthållighet

- Löpning 40/40 x 8 - 12 intervaller (40 sek arbete, 40 sek vila)
- Alt. Löpning 40/60 x 8 - 12 intervaller (40 sek arbete, 60 sek vila)

4. Avsluta med någon lek eller stafett som roligt avslut på träningen.

Pass 2

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination
- Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbkraft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

2. Styrketräning, fokus teknik.

- Frivändning 3 x 10
- Knäböj 3 x 10
- Marklyft 3 x 10
- Bänkpress 3 x 10
- Dips 3 x 10
- Chins 3 x max (jobba med assistans, ex gummiband vid behov)

Pass 3

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination (Se bilaga 2)
- Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbkraft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

Vid ett längre pass och om man har möjlighet att dela gruppen är detta ett bra pass. Hälften börjar med styrka och den andra hälften kör uthållighet, sedan byter man halvvägs in på passet.

2. Styrketräning, fokus teknik.

- Frivändning 3 x 10
- Knäböj 3 x 10
- Marklyft 3 x 10
- Bänkpress 3 x 10

3. Uthållighet,

- Löpning 40/40 x 8 intervaller (40 sek arbete, 40 sek vila)

U16

Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle 45 - 75 min

Kondition/Uthållighet:

Fysisk och psykisk uthållighet. Matchlika intervaller (cykel, löpning) med viss variation, från 40 s-60s arbete med 40s-60s vila. Backintervaller (brage), COD 300 m. Uthållighet på is, högt tempo på isträning.

Styrka:

Basövningar, grundstyrka och maxstyrka. Bålstabilitet. Styrka i ytterlägen, diagonal styrka. Kraftutveckling och styrka i ben för bra fart på is. Handled och fotled. Stabilitet i närkamp och motstånd långt ifrån egen kropp. Träna upp nervsystem, leder, ligament och mindre muskler som stöttar större muskelgrupper. Utföra den mesta av träningen med hög explosivitet. Kombinera hopp och styrketräning. styrketräningen periodiseras utefter tid på säsong.

Snabbhet

Stafetter eller andra tävlingsmoment, gärna med tidtagning för extra motivation. Träna på tempo regleringar vid längre löpsträckor. Start/Stop, reaktionsförmåga, acceleration och snabba vändningar.

Rörlighet:

Stretcha, dynamiskt och statiskt, utbilda spelarna i god atletisk hållning och var noggrann med deras rörelsebana i övningarna. Jobba med cirkulation och rörelse i leder så som höft, knä, axel, handled och fotled. Utsätt leder och muskler för mindre kontrollerade rörelser. Rörlighetsövningar i samband med styrketräning. Stretching (dynamisk och statiskt), foamrolling. Individuell anpassning och extra för målvakter.

Koordination:

koordinationsövningar med hjälp från stege, koner eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning.

Mentalitet:

Samtal i grupp eller individuellt med fokus på motivation, inställning och hantering av press. Individuell feedback.

Tester:

Test enligt Vikings HC fysprofil.

Ledare och spelare U 16:

Som ledare har du god kunskap inom träningsfysiologi och har en tydlig plan från försäsong till slutet av spelsäsong. Spelarna ska ha skapat goda träningsvanor sedan spel i U14. Som ledare på U16 off-ice träningar jobbar du hårt med att skapa ett intresse för fysträning hos spelarna och ställer krav på utförande samt det egna ansvaret hos spelarna för att nå fysisk utveckling. Fysträningen är ett tillfälle för er ledare att tillsammans med laget fortsätta skapa en miljö där alla jobbar hårt och följer instruktioner samt bidrar med god energi och respekt för andra vid varje träningstillfälle. Här är det viktigt att spelarna är noggranna med sitt utförande och vågar bli trötta. Kontinuerliga fystester utförs under säsongen för att stämma av utveckling.

Exempelpass U16

Rörlighetsträning bör alltid ingå i passen!

Pass 1

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination
- Knäkontroll

2. Snabbhet

- 4 raka sprinter (5m, 10m, 20m)
- 4 Agility-sprinter (L-sprint, 5-5-10, 5-10-5)

3. Uthållighet

- Löpning 40/40 x 8 - 12 intervaller (40 sek arbete, 40 sek vila)
- Alt. Löpning 40/60 x 8 - 12 intervaller (40 sek arbete, 60 sek vila)

4. Avsluta med någon lek eller stafett som roligt avslut på träningen.

Pass 2

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination
- Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbkraft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

2. Styrketräning, fokus teknik.

- Frivändning 3 x 10
- Knäböj 3 x 10
- Marklyft 3 x 10
- Bänkpress 3 x 10
- Dips 3 x 10
- Chins 3 x max (jobba med assistans, ex gummiband vid behov)

Pass 3

1. Uppvärmning

- Dynamisk rörlighet (se program)
- Koordination (Se bilaga 2)
- Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbkraft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

Vid ett längre pass och om man har möjlighet att dela gruppen är detta ett bra pass. Hälften börjar med styrka och den andra hälften kör uthållighet, sedan byter man halvvägs in på passet.

2. Styrketräning, fokus teknik.

- Frivändning 3 x 10
- Knäböj 3 x 10
- Marklyft 3 x 10
- Bänkpress 3 x 10

3. Uthållighet,

- Löpning 40/40 x 8 intervaller (40 sek arbete, 40 sek vila)

KNÄKONTROLL

Barn och ungdomar kan ha försämrade kroppskontroll under intensiva växtperioder, kan även ha felbelastning på fot/knä och eller höfter. Detta kan delvis bero på svag muskulatur, obalans i styrka och dålig teknik. Ishockeyn kräver mycket belastning på dessa områden genom bland annat skridskoåkning, snabba vändningar och vridningar samt själva "sittet" när en spelare förflyttar sig. I tidig ålder är det gynnsamt att utföra knäkontrollsträning där man helt enkelt tränar på tekniken att hålla vinklarna i höft, knä och fotled rätt i övningar och rörelser där dessa leder är inblandade.

EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR:

- Utfallssteg framåt
- Utfallssteg bakåt
- Utfallssteg sida
- Utfallsgång
- Knäböj med pinne
- Knäböj mot vägg
- Knäböj med boll mot vägg
- Knäböj på balansplatta
- Höftlyft i brygga
- Draken
- Marklyft
- Uppkliv på bänk
- Enbenshopp framåt/bakåt
- Enbenshopp i sidled
- Skridskohopp
- Hopp i sidled

KOORDINATION

Förmågan att samordna rörelser med hjälp av muskel- och nervsystemet kan tränas med stor effekt hos unga individer. Vid utebliven träning kan förmågan försämrats och det kan vara svårt att träna upp den igen vid högre ålder. I förmågan koordination ingår rumslig orienteringsförmåga, balans, rytmkänsla, reaktionsförmåga, koppling av rörelser: öga-hand- och öga-fot samt hur vi anpassar vår kraftinsats. Våra spelare bör erbjudas koordinationsträning i vår förening från och med U10

EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR:

- Hinderbana med till exempel hopp, sidohopp, krälning, krypning, klättring och vändningar.
- Stafetter med olika startpositioner (omvänd, liggandes på rygg osv.)
- Blindlekar
- Hopp och löpning med riktningsförändringar
- Koordinationslöpning med stege

RÖRLIGHET

Rörlighet i muskulatur och leder avtar i samband med puberteten när kroppen utvecklar mer muskelmassa. För att inte uppnå stelhet kan detta förhindras med hjälp av rörlighetsträning. I ishockey krävs bra rörlighet i höftböjare, framsida/baksida lår samt lumskar och säte. Dock är det inte bra att vara överrörlig. Att ha bra rörlighet bidrar till bättre teknik samt minskar skaderisken.

Rörlighetsträning kan utföras både statiskt, och dynamiskt det vill säga i fast position eller förändrad position. Rörlighet tränas även på isen där spelarna utsätts för utsträckningar och vridningar under skridskoåkning och spel. Vid tyngre styrketräning kan belastning också påverka rörligheten positivt. En del rörlighet tillkommer också vid träning av knäkontroll.

Tips!

Dynamisk rörlighet innan fys/off ice passet eller ispasset är ett bra sätt att aktivera muskler och leder innan träning! (se dynamisk rörlighet)

Efter träningspasset lämpar sig statisk stretching (se statisk stretching) i samband med nedvarvning!

BÅLSTABILITET

Bålen utgör egentligen hela vår kropp. När man pratar om Bålstyrka eller bålstabilitet handlar det främst om muskler och leder som samverkar för att i första hand stabilisera ryggraden och även bäckenet. Bålstabilitet påverkar vår hållning i olika positioner med eller utan belastning. I ishockey hittar vi ett stort antal situationer där Bålstyrka och stabilitet är viktigt: skridskoåkning, vridningar, vändningar, skott, passningar, tacklingar och närkamper med mera.

Dålig bålstabilitet och förmåga att använda sig av bålen kan orsaka dålig teknik samt leda till skador då andra muskler kopplas in för att kompensera och eventuell direkt skada på ryggrad.

EXEMPEL PÅ BÅLÖVNINGAR:

- Statisk planka/dynamisk planka (alla möjliga varianter)
- Fällkniven
- Bålrotation med medicinboll eller i kabeldrag
- Hängande benlyft
- Dead bug
- Leg raises
- Mountain climbers
- Rygglyft bänk
- Rygglyft pilatesboll

Viking HC Fysprofil

Viking HC Fysprofil						
	U15/U16 G	U15/U16 Bra	J18 G	J18 Bra	J20 G	J20 Bra
1. Vo2 Max/Coop	41.45-12.30 (Tv 53-57)	41.15-11.44 (Tv 57-60)	41.38-12.15 (Tv 55-57)	41.08-11.37 (Tv 58-60)	41.25-12.00 (Tv 56-58)	41.08-11.24 (Tv 59-60)
2. COD 300 m	(Snitt på 4 st) 1.15	(Snitt på 4 st) 1.10	(Snitt på 4) 1.10	(Snitt på 4) 1.05	(Snitt på 4) 1.10	(Snitt på 4) 1.03
3. Stående längd	1,95-2,14	230%	2,25-2,34	250%	2,40-2,54	275%
4. 10 m	1,75-1,85	1,65-1,74	1,75-1,85	165%	1,75-1,85	165%
5. 30 m	500%	475%	475%	<4,50	<4,50	
6. Frivändning	Godkänd teknik		0,5 KV 3-6 reps	0,75 KV 3-6 reps	Kv + 7,5 kg	Kv + 12,5-20 kg
7. Marklyft/hexbar	God teknik 20 kg 5-10 rep		Kv max reps 20	Kv max reps 40	1 RM 1,6 x Kv	1 RM 2 x Kv
8. Knäböj	Godkänd teknik	1/3-1/2 KV 5-10 reps	Kv max reps 20	Kv max reps 40	1 RM 1,6 x Kv	1 RM 2 x Kv
9. Brutalbänk			15-19 reps	>24 reps	17-21 reps	>26 reps
10 Bänkprens			Max reps 50 kg 10	Max reps 50 kg 18	1 RM Kv + 7,5 kg	1 RM Kv + 20 kg
11. Chins	5-6 reps	>10 reps	7-8 reps	>12 reps	8-10 reps	>14 reps
12. Dips	6-7 reps	>11	8-9 reps	>13 reps	9-11 reps	>15 reps
13. Armhävn. 1 min	31-40 reps	>51 reps	35-44 reps	>55 reps		
14. Sittupps 1 min	41-45 reps	>51 reps				
13. Total rörlighet						
14. Stabilitet						
15. Istester						
Helvarv h/v						
10 m acceleration						
Teknikslinga ?						
Obs! vid test av 1 RM bör försiktighet och noga teknikövervakning och passning användas! Med fördel kan en omvandlingstabell användas (se http://www.kn.se/rakna-ut-ditt-maxlyft/)						