



# Styrdokument



HÄRRYDA HC

Ungdomsverksamhet

Säsongen 2016/2017

Styrdokumentet är fastställt av styrelsen i Härryda Hockey Club den **2016-05-30**.



## Välkomna till Härryda Hockey Club

Vår förening bildades 1986, då en sammanslagning av klubbarna RAIS (Rävlanda AIS) och MPHHC (Mölnlycke Pixbo HC) ägde rum. Det nya namnet blev Härryda Hockey Club.

Härryda Hockey Clubs styrdokument speglar i stora delar det styrdokument som Frölunda Hockey Club tagit fram för sin ungdomsverksamhet. Frölunda har arbetat långsiktigt med dessa frågor och har genom att arbeta fram en röd tråd för verksamheten som grund fått alla att sträva åt samma håll med gemensamma arbetssätt. De senaste 15 åren har de lyckats mycket bra med sin ungdoms- och juniorverksamhet och är idag en av landets ledande föreningar för utveckling av unga ishockeytalanger.

Genom vårt styrdokument vill vi informera om hur vi ser på ishockey, individ- och lagutveckling samt pedagogik och övningsnivåer för olika åldrar. Vi vill skapa tydliga spelregler men också sunda förväntningar och stödjande planeringsmöjligheter.

Vårt styrdokument är ett nödvändigt verktyg för våra ledare så att hela vår ishockeyorganisation har samma passion för ishockey. De inledande årens lustfyllda lekövningar är de första trappstegen i en lång utvecklingstrappa kring ishockeyns tjusning och möjligheter. Hur högt upp den enskilde individen kommer i trappan får framtiden utvisa – men det skall vara skojigt och sunt under resans gång.

Vårt styrdokument är alltså ett tydligt rättesnöre för våra unga spelare kring vad som krävs av dem, och vad de kan kräva av organisationen.

Vårt styrdokument är också en viktig anslagstavla för spelarnas föräldrar och anhöriga. Genom att förstå vår pedagogik och vårt steg-för-steg-tänkande kan de kanske bättre stödja och stimulera sina barn, istället för att ställa krav och sätta press på de unga lirarna.

Vi som arbetar med ishockeyn inom Härryda Hockey Club pratar gärna om Mod, Passion, Glädje och Gemenskap. Vi vill att de unga också tar till sig dessa ord. Att kunna visa mod samt våga utvecklas och bjuda till. Att få känna idrottens tjusning och uppleva passionen med ishockey – självfallet utan att försaka sin skolgång. Att finna och utveckla gemenskap med andra som också brinner för ishockey samt att uppleva glädjen och styrkan att arbeta i en grupp - ett lag.

**Återigen välkomna till Härryda Hockey Club!**



## Innehållsförteckning:

1. Allmän information .....	4
Övergripande Syfte/mål med Ungdomsverksamheten:.....	4
Allmänt om styrdokumentet.....	4
Fakta .....	4
Sportslig organisation säsongen 2016/2017 .....	5
Sportrådet .....	5
2. Information till föräldrar .....	6
Föräldrarnas roll .....	6
Föräldrainsatser .....	6
Medlems- och träningsavgifter .....	7
Föräldrarnas roll i verksamheten.....	7
3. Tränings- och ledarskapsfilosofi .....	9
Träningsfilosofi .....	10
Ledarskapet.....	11
4. Styrdokument för respektive lagenhet .....	12
Styrdokument Skridskoskolan och Hockeyskolan .....	12
Styrdokument D-pojk.....	14
Styrdokument C-pojk.....	18
Styrdokument B-pojk.....	23
Styrdokument A-pojk.....	28
Styrdokument Junior .....	33
Bilaga 1 .....	37
Målvaktsutveckling Härryda HC Ungdom .....	37



## 1. Allmän information

### Övergripande Syfte/mål med Ungdomsverksamheten:

- Skapa förutsättningar för alla barn att kunna spela ishockey.
- Vara med och bidra till utvecklingen av barn- och ungdomsishockeyn i regionen.

*Verksamheten skall ledas av engagerade och utvecklingsorienterade personer i alla roller.*

### Allmänt om styrdokumentet

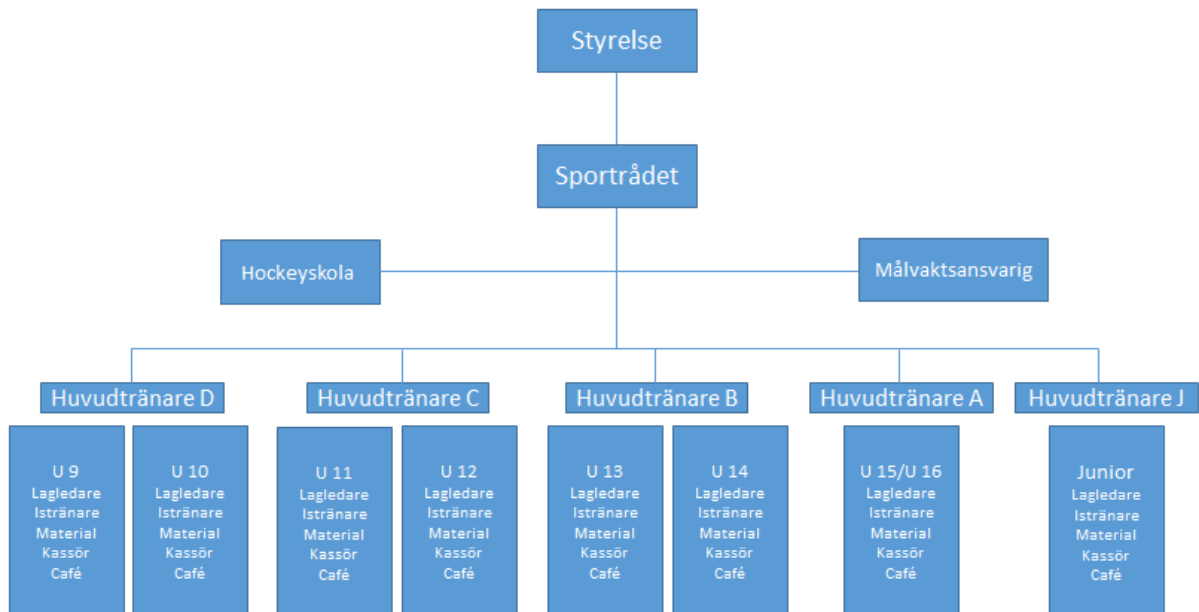
Detta dokument skall vara en ledstjärna för vår verksamhet och visar den väg vi som förening har valt att gå. Dokumentet är ett levande material. Eventuella revideringar sker alltid efter avslutad säsong och fastställs av styrelsen.

### Fakta

- 6 st gruppenheter, Juniorlag, A-B-C-D pojk samt Hockey- och Skridskoskola.
- Totalt ca 230 barn/ungdomar i träning och spel
- Leds av ca 50 st ledare
- Varje årskull ansvarar för sin egen budget för cuper mm.
- Träning och matcher sker i huvudsak i Landvetter ishall men kan även äga rum i andra ishallar i Göteborgsområdet.



## Sportslig organisation säsongen 2016/2017



### Sportrådet

Den sportsliga verksamheten leds av sportrådet som rapporterar till styrelsen.



## 2. Information till föräldrar

### Föräldrarnas roll

För att vår förening ska kunna erbjuda låga träningsavgifter för våra barn och ungdomar, behöver vår verksamhet ett stort engagemang från oss alla.

Detta sker genom "ideellt arbete" vid:

- Cafeterian i Landvetter ishall
- Egenarrangerade Cuper samt GP-pucken
- Lovcamper

### Föräldrainsatser

Vi delar in dessa i 2 delar. Cafétjänst samt arbete i samband med cuper och övriga arrangemang.

#### 1. Café

Grupperna A-B-C-D ansvarar för att bemanna ishallens cafeteria under säsongen. Som förälder är man skyldig att tjänstgöra på de cafépass som man får sig tilldelade av gruppens Caferepresentant. För den förälder som vill, finns även möjlighet att hyra in personal från Cafeteriapoolen till ett pris av 100 SEK/timme. Mer information finns under dokument/cafeteria på föreningens hemsida.

#### 2. Cuper (inkl GP Pucken) och övriga arrangemang (tex Lovcamp)

Respektive enhet tar tillsammans hand om följande cup/arrangemang (se tabell nedan). Inom varje arrangerande lag utses 1 cuprepresentant som ansvarar för genomförandet. Vid klubbens övriga arrangemang, tex lovcamper, tillsätts arbetsgrupp och bemanning efter behov.

	Höstcupen	Nyårscupen	GP-Pucken	Vårcupen
<b>Arrangerande lag:</b>	U-11	U-9	U-10	U-10
<b>Cafeteria:</b>	U-12	U-12	U-12	U-12
<b>Lotteri:</b>	U-13	U-13	U-13	U-13
<b>Sekreteriat:</b>	U-14	U-14	U-14	U-14
<b>Lagvärd/städ:</b>	U-11	U-9	U-10	U-10



### **Vid utebliven insats:**

- Tänk på att det är ditt barn som drabbas.
- Att inte fullfölja tilldelat uppdrag accepteras inte. Får du på något sätt förhinder, kontakta lagledaren i ditt barns lag.

### **Medlems- och träningsavgifter**

Betalning för barnets hockeyspel sker dels genom medlems- och träningsavgifter samt beskrivna insatser under "Föräldrarinsatser".

Genom att betala träningsavgiften och göra de åtagande som ligger inom föräldrarinsatser så får ditt barn tillhandahålla försäkring, träning samt matcher.

### **Föräldrarnas roll i verksamheten**

Föräldrarna är en mycket viktig del av vår verksamhet och utan ert engagemang så vore verksamheten omöjlig.

Ni skapar förutsättningar för barnen och ungdomarna att bedriva sin meningsfulla idrott på bästa sätt. Förutsättningar skapas genom föräldrarinsatser som ger intäkter till ungdomsverksamheten och stöttar våra ledare i den sportsliga verksamheten.



### Krav på föräldrar:

- **Föräldrainsatser** i cafeteria samt cuper och övriga arrangemang.
- **Obligatoriskt** deltagande (minst 1 förälder per barn) vid föreningens ”Föräldrautbildningar” som sker vid säsongsupptakten samt under säsong.
- Delta på **båsfunktionärsutbildning**.
- **Acceptera** vårt styrdokument genom underskrift i samband med säsongsupptakt. Om ni anser att vår verksamhet/styrdokument ej passar dig och ditt barn så finns det kanske andra föreningar som uppfyller era krav.
- **Inget utrymme finns för synpunkter / kritik** kring hur vi spelar i matcher eller tränar på träningarna. Vi är tydliga med hur vi vill utveckla barnen via träning och spel genom ABC-pärmen och Frölundas Ungdoms dokument ”Frölundas spelidé”. Tränarna följer dessa riktlinjer.
- **Vi visar respekt mot ALLA** vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, domare och funktionärer etc.
- **Vi vårdar vårt språk.**
- **Nolltolerans vad det gäller mobbing.** I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.

### Råd till föräldrar:

- Var positiva, uppmuntra, stötta och därmed stärk era barn.
- Låt barnen vara självständiga i samband med träning, match och cuper. Låt dem vara med sina kompisar och ledare.

**Vi ses i Landvetter ishall!**

**Härryda Hockey Club och Sportrådet**





### 3. Tränings- och ledarskapsfilosofi

#### Verksamheten bygger på:

##### Glädje:

Den enskilt viktigaste anledningen till att våra spelare, ledare och föräldrar väljer att komma till ishallen är att de tycker det är roligt.

##### Glädje skapas genom:

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

##### Ditt engagemang som ledare:

Se möjligheter och utvecklas !

Känslan när vi går innanför dörren i Landvetter ishall 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.

Låt oss ge varandra lösningar !



## Träningsfilosofi

Vår träning bygger på följande kärnvärden

- **Hög aktivitet:**

Strävar alltid efter att aktivitetsgraden skall vara minst 70%.

Hög aktivitet är lika med mycket repetition. Spelare som repeterar mest har förutsättning att bli bäst. Vi bygger våra träningar med stationer så att vi kan få hög aktivitet och många repetitioner för våra spelare.

- **Rätt innehåll i träningen:**

Träna på rätt saker !

Varje övningsval och moment skall ha ett 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 på isövningsval samt off ice träning. Låt spelaren lyckas , det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.

ABC pärmerna är vår ledstjärna för att hitta rätt övningar för aktuell ålder.

- **Noggrannhet i utförandet:**

Vi instruerar, stöttar, utmanar och tillrättavisar spelaren. Individen skall känna att du ser honom/henne och är engagerad i att han/hon gör rätt. Rätt utförande är avgörande för god teknik.

Skapa goda vanor att spelarna alltid är noggranna

- **Goda vanor:**

Att ha god struktur och goda vanor under våra samlingar är oerhört avgörande för utvecklingen. Listan kan göras lång på saker som vi arbetar efter i vardagen.

- Ombytta och klara för genomgång i omklädningsrummet (10-15 min innan is)
- Visseldisciplin (inga skott efter avblåsning mm)
- Vatten dricks vid vattenpaus.
- Lära spelarna ta instruktion.
- Spela klart momentet vi tränar på. T ex alltid ta retur efter skott.
- Etc etc



## Ledarskapet

### Vårt ledarskap bygger på följande kärnvärden:

- **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 office/ispass osv.
- **Engagemang:**  
Spelare, ledare och föräldrar skall känna ditt genuina engagemang för Härryda 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 !
- **Kommunikation och Delaktighet:**  
Vi pratar med varandra och inte om varandra. Vi pratar med barnen 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 barnen 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 Härryda" vad vi står för som förening.
- **Vill utvecklas själv och utveckla 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. Föreningen tror på dig och du är utvald utifrån dina goda egenskaper som ledare. Låt oss utvecklas tillsammans ! Du brinner för att utveckla individen och stärka deras självkänsla.
- **Ser individen och individens 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 coacha 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.



## **4. Styrdokument för respektive lagenhet**

### **Styrdokument Skridskoskolan och Hockeyskolan**

*Första kontakten med vår förening. Alla är välkomna!*

#### **Ålder 4-8 år. Indelat i 3 grupper**

##### **Grupp 1 Skridskoskola ( ålder 4-8 år).**

Under säsongen 2016/2017 har föreningen beslutat att vi ska arrangera en Skridskoskola. I denna grupp startar alla nybörjare.

##### **Grupp 2 Hockeyskolan, Ålder 5-6 (yngsta gruppen)**

##### **Grupp 3 Hockeyskolan, Ålder 7-8 år (äldsta gruppen)**

#### **Målsättning**

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer.  
Verksamheten skall bygga på lek.

#### **Träningsinriktning**

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående.

Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Inga avbytare, spela i alla tre zonerna.

#### **Använd pedagogiken**

Visa- öva- positiv feedback



### **Ledord för träningen**

- Stationsövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa - öva- positiv feedback
- Varje ispass för HS skall innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet
- Nivåanpassa träningen för de båda grupperna

**Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC- Pärmen och Frölunda Ungdoms dokument ” Frölundas spelidé”.**

### **Ledord för verksamheten:**

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Lära sig nya saker - skapar intresse
- Skapa goda vanor

### **Organisation:**

1 st ansvarig Skridsko- och Hockeyskola

1 st lagledare

8-10 st isledare

### **Tränarna skall:**

- Vara ombytta vid träning och ha på sig förenings utvalda ledarkläder.
- Hjälmskall vara påtagen, med namn på.
- Planera, skriva ner och arkivera alla träningspass

### **Säsongplanering (rekommendation)**

1 ggr/vecka uppdelat på HS yngre samt HS äldre.

0 Off ice pass

Cup i slutet av säsongen för den äldre HS-gruppen.



## Styrdokument D-pojk

### Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer.

Verksamheten skall bygga på lek.

Ge våra spelare grundläggande skridskoåkning för att klara att ta nästa steg i sin utveckling. Grunden i vår idrott är skridskoåkning.

### Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inläring.

Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.

Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående.

Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Inga avbytare. Använd flera zoner.

### Använd pedagogiken

Visa- öva- positiv feedback .

Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

### Ledord för träningen

- Glädje !
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, undvik köer, stationsträning
- Visa/instruera- öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel

***Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC- Pärmen och Frölunda Ungdoms dokument "Frölundas spelidé".***



### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Koordination/motorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex zonspel.

Den motoriska inläringen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt. Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

### **Riktlinjer vid träning**

- Krav på koncentration / uppmärksamhet.
- Visseldisciplin.
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen. (Säkerhetsfråga)

### **Ledord för verksamheten**

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Lära sig nya saker - skapar intresse

### **Organisation**

2 st lagledare

1 st Huvudansvarig

6-8 st instruktörer is (varav 1 mv tränare/ålderslag)

2 st materialförvaltare



## **Säsongspanering (totalt för hela D-pojk)**

Målsättning 2 ispass / vecka

Off-ice pass (Normalt 1ggr/v, bollspel/lekar/stafetter/teknik i samband med isträning).

Uppmuntra till andra sporter

Poolspelsmatcher (inklusive cuper)

.

## **Matcher och seriespel**

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, alla spelar
- Cupmatcher, alla spelar (GP pucken spelas för åldersgrupp U10 och säsongen 16/17 är det våra spelare födda 2007 som deltar.

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! Vi mäter och redovisar EJ matchresultat i denna ålder.

## **Träning**

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen deltar på isen och aktiveras via stationsövningar samt spel i alla tre zonerna.

Annat upplägg är att vi delar gruppen D1 och D2 och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap.

Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning ( 2 veckor i taget).





## **MV-utrustning**

Utrustning i form av benskydd, stöt, plock, klubba samt kombinat finns att låna för de som vill spela MV. Skridskor, hjälm, suspensoar samt halsskydd tillhandhåller spelare själv.

(se även bilaga MV-utveckling)

## **Regler**

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, domare och 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.



## Styrdokument C-pojk

### Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer.

Ge våra spelare grundläggande teknik för att klara vidare steg i sin utvecklingstrappa.

Den motoriska inläringen går till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen.

### Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inläring.

Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.

Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående.

Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Inga avbytare. Använd flera zoner.

Denna period är den så kallade Motoriska Guldåldern, träningen skall vara inriktad på teknikträning. Träning skall nivåanpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att ta nästa utmaning.

### Kännetecken för denna ålder:

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning
- Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras (även off-ice)

**KOM IHÅG:** 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.



## **Använd pedagogiken**

Visa- öva- positiv feedback

Rita (taktiktavlan) – öva positiv feedback

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 takt inom följande områden:**

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

## **Ledord för träningen**

- Glädje !
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, undvik köer, stationsträning
- Visa/instruera- öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel

***Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC- Pärmen och Frölunda Ungdoms dokument "Frölundas spelidé".***



### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Koordination/motorik skridskoåkning
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Passning/mottagning
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex zonspel med teman såsom t ex "räknepuck" för splitvisionträning etc.

### **Riktlinjer vid träning**

- Krav på koncentration / uppmärksamhet.
- Visseldisciplin.
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen. (Säkerhetsfråga).
- Fr o m med C1 försöker vi hitta en permanent lösning kring vem som spelar MV.

### **Träning**

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen deltar på isen och aktiveras via stationsövningar samt spel i alla tre zonerna.

Annat upplägg är att vi delar gruppen C1 och C2 och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap.

Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning ( 2 veckor i taget).



## **MV-utrustning**

Utrustning iform av benskydd, stöt, plock, klubba och kombinat finns att låna för de som vill spela MV. Skridskor, hjälm, suspensoar samt halsskydd tillhandhåller spelare själv.

(se även bilaga MV-utveckling)

## **Ledord för verksamheten**

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Tävling- Utveckla vinnarmentalitet

## **Organisation**

2 st lagledare

1 st Huvudansvarig Tränare

5-7 st instruktörer is (varav 1 mv tränare/ålderslag)

2 st materialförvaltare

## **Säsongspanering (totalt för hela C-pojk)**

2-3 ispass / vecka

Off ice pass (aktivitet utanför isen, bollspel/lekar/stafetter i samband med isträning.

Uppmuntra till andra sporter.

Matcher (inklusive cuper) (poolspel + seriespel)

“Sommarträning” (maj-aug) kan erbjudas med 1-2 tillfällen per vecka beroende på hur många som idrottar med andra sporter. Ev sommarträning beslutas från säsong till säsong. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter etc.



## Matcher och seriespel

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, alla spelar
- Seriespel nivå C1 och C2 samt underliggande serier inom dessa.
- Cupmatcher, alla spelar GP pucken anmäler vi antal lag utifrån antalet spelare i respektive ålderskull.

Våra ledare strävar efter att hitta nivåanpassade cuper för våra spelare. Vid behov innebär det att vi kan dela på åldersgruppen för att åka på olika turneringar med olika sportslig nivå.

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 C2.

## Träningsnärvaro

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, domare och 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.



## Styrdokument B-pojk

### Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek. Den motoriska inläringen går till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen. Kontinuerlig träning för att stärka grundstyrkan med fokus på bål samt ben.

I B-pojk samlar vi också spelarna till teoripass där vårt spel och våra roller på isen diskuteras.

### Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inläring.

Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten skall vara hög, undvik övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Använd flera zoner.

Denna period är den så kallade Motoriska Guldåldern, träningen skall vara inriktad på teknikträning. Träning skall nivåanpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans att ta nästa utmaning.

### Kännetecknen för denna ålder:

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning
- 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 nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.
- Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras (även off-ice)
- Grundstyrka och rörlighet är viktigt att träna



**KOM IHÅG:** 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.

### **Använd pedagogiken**

Visa- öva- positiv feedback

Rita (taktiktavlan) – öva- positiv feedback

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 takt inom följande områden:**

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

### **Ledord för träningen**

- Stationsövningar / temaövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa/rita-öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet

***Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC- Pärmen och Frölunda Ungdoms dokument "Frölundas spelidé"***





### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Koordination/finmotorik skridskoåkning
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Passning/mottagning
- Styrka med egna kroppen som belastning
- Spel förståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spel i mindre former

### **Riktlinjer vid träning**

- Krav på koncentration / uppmärksamhet
- Vissdisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna byter om med spelarna.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen. (Säkerhetsfråga).

### **Träning**

Vi kommer ha ett flexibelt träningsupplägg. Ett upplägg är att hela gruppen deltar på isen och aktiveras via stationsövningar samt spel i alla tre zonerna.

Annat upplägg är att vi delar gruppen B1 och B2 och skapar nivåanpassade övningar där alla utmanas och stimuleras utifrån aktuell utvecklingsnivå och kunskap.

Denna flexibilitet är en av fördelarna med upplägget och ansvarig tränare är den som planerar upplägget med framförhållning ( 2 veckor i taget).



## **MV-utrustning**

I mån av tillgänglighet finns viss utrustning att låna. Det avser isåfall benskydd, plock, stöt samt klubba. I övrigt hjälper vi gärna våra MV med kontakter på var de kan inhandla prisvärd och funktionell utrustning.

(se även bilaga MV-utveckling)

## **Ledord för verksamheten**

- Träffa kompisar
- Glädje och god kamratskap
- Tävling - Utveckla vinnarmentalitet

## **Organisation**

2 st lagledare

1 st Huvudansvarig Tränare

5-6 st assisterade istränare (inklusive mv tränare)

2 st materialförvaltare

## **Säsongspanering (totalt för B-pojk)**

Normalt 3 ispass / vecka

Off-ice pass under issäsong (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens) \*

Teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, fairplay etc)

Minst 1 individuellt samtal under säsong.

Seriematcher (inklusive cuper)

“Sommarträning” (maj-aug) med 2 tillfälle per vecka. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter, frekvens/snabbhet, grundstyrka etc.



## Matcher och seriespel

- Träningsmatcher, alla spelar.
- Seriematcher, alla spelar.  
Seriespel nivå B1 och B2 samt underliggande serier inom dessa.
- Cupmatcher, alla spelar .  
I GP-pucken anmäler vi antal lag utifrån antalet spelare i respektive ålderskull.

GP-pucken (B2) spelar vi med 1-2 lag. Alla spelar, dock ett första respektive andralag utifrån sportslig nivå. Målsättningen är att vara med i GIC-cup (B1). Till denna cup sker uttagning utifrån bedömningen vilka som skapar det starkast sportsliga laget. Även underåriga spelare kan bli uttagna till dessa båda cuper.

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela!

## Träningsnärvaro

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, domare och 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.



## Styrdokument A-pojk

### Målsättning

Stimulera våra spelare att välja ishockey som idrott och ge sig själva chansen att bli så bra ishockeyspelare som möjligt. Spelarna skall vara medvetna om vad som krävs för att ta nästa steg i juniorhockeyn. Ambitionen är att spelarna i A-pojk kommer vara förberedda för hockeygymnasium alt. fortsätta sin utveckling i Härryda HC's juniorverksamhet.

### Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall byggas som skapar en miljö av inläring via lustfyllda övningar. En hög koncentration och tävlingsmiljö.

Ge korta muntliga instruktioner och visa övningar genom att rita på taktiktavlan. Aktiviteten skall vara hög, undvik övningar med köer där barnen är stillastående. Varje ispass skall innehålla spel.

### Kännetecknen för denna ålder:

- Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras (även off ice)
- Grundstyrka och rörlighet är viktigt att träna
- 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 nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.



**KOM IHÅG:** 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.

### **Använd pedagogiken**

Visa- öva- positiv feedback

Rita (taktiktavlan) – öva- positiv feedback

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

### **Ledord för träningen**

- Stationsövningar / temaövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa/rita-öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet

***Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC- Pärmen samt Frölunda Ungdoms dokument "Frölundas spelidé".***



### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Passning/mottagning
- Närkampsspel
- Styrka med egna kroppen som belastning
- Skivstångsteknik
- Konditionsträning
- Spel förståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall

### **Riktlinjer vid träning**

- Krav på koncentration / uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen. (Säkerhetsfråga).

### **Ledord för verksamheten**

- Glädje och god kamratskap
- Tävling- Utveckla vinnarmentalitet
- Träna extra

### **Organisation**

1-2 st lagledare

1 st Huvudansvarig Tränare

3-4 st assisterade istränare (varav 1 målvaktstränare)

2 st materialförvaltare



## Säsongspanering

Normalt 3-4 ispass / vecka

Off-ice pass i samband med ispass (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens)

1-2 individuella samtal /spelare (vid minst 1 av samtalen bjuds föräldrar in)

3-4 teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, kost och träningslära, sätta Mål etc)

Seriematcher (inklusive cuper)

“Sommarträning” (maj-aug) med 2-3 tillfällen per vecka . Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter, uthållighet, frekvens/snabbhet, grundstyrka etc.

## Matchning av laget

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, A1 = matchning är tillåtet.  
A2 är utgångspunkten ”alla spelar”. Dock förutsätter det att spelaren uppvisar ett gott uppförande och är en god kamrat.
- Cupmatcher , alla spelar (cuper skall nivåanpassas)  
I A1-cuper är matchning tillåten.  
I A2-cuper, alla spelar.

Huvudansvarig tränare är ansvarig för laguttagning..

## Träningsnärvaro

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

## MV-utrustning

I mån av tillgänglighet finns viss utrustning att låna. Det avser isåfall benskydd, plock, stöt samt klubba. I övrigt hjälper vi gärna våra MV med kontakter på var de kan inhandla prisvärd och funktionell utrustning.

(se även bilaga MV-utveckling)



## Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, domare och 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.





## Styrdokument Junior

### Målsättning

Stimulera våra spelare att fortsätta med ishockey som idrott och ge sig själva chansen att bli så bra ishockeyspelare som möjligt. Spelarna skall vara medvetna om vad som krävs för att ta nästa steg till seniorhockeyn.

### Träningsinriktning

Fortsatt skolning i ishockeyns grunder men med ett ökat fokus på taktisk skolning. En hög koncentration och tävlingsmiljö.

Ge korta muntliga instruktioner och visa övningar genom att rita på taktiktavlan. Aktiviteten skall vara hög, undvik övningar med köer där ungdomar är stillastående. Varje ispass skall innehålla spel.

### Kännetecknen för denna ålder:

- Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras (även off ice)
- Grundstyrka och rörlighet är viktigt att träna
- Utöver koordination och motorik ett ökat fokus på att bygga styrka.
- Träning skall nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.

**KOM IHÅG:** Ungdomarna utvecklas i olika takt och fysisk och mental utveckling mellan två ungdomar födda samma år kan fortfarande vara betydande. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

### Använd pedagogiken

Visa- öva- positiv feedback

Rita (taktiktavlan) – öva- positiv feedback

Den positiva feedbacken skall uppmuntra ungdomarna 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
- Individen behöver bekräftelse

### **Ledord för träningen**

- Stationsövningar / temaövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa/rita-öva- positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet

***Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC- Pärmen samt Frölunda Ungdoms dokument "Frölundas spelidé".***

### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Passning/mottagning
- Närkampsspel
- Styrka med egna kroppen som belastning
- Skivstångsteknik
- Konditionsträning
- Spel förståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall



## Riktlinjer vid träning

- Krav på koncentration / uppmärksamhet
- Visseldisciplin
- Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att ungdomarna snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
- Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
- Tränarna skall ha hjälm påtagen.
- Skriv ned och dokumentera/arkivera genomfört ispass.
- Alla skall alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen. (Säkerhetsfråga).

## Ledord för verksamheten

- Glädje och god kamratskap
- Tävling- Utveckla vinnarmentalitet
- Träna extra

## Organisation

1-2 st lagledare

1 st Huvudansvarig Tränare

3-4 st assisterade istränare (varav 1 målvaktstränare)

2 st materialförvaltare

## Säsongspanering

Normalt 3-4 ispass / vecka

Off ice pass i samband med ispass (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens)

1-2 individuella samtal /spelare (vid minst 1 av samtalen bjuds föräldrar in)

6-8 teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, kost och träningslära, sätta Mål etc)

Seriematcher (inklusive cuper)

“Sommarträning” (maj-aug) med 3-4 tillfällen per vecka . Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter, uthållighet, frekvens/snabbhet, grundstyrka etc.



## Matchning av laget

- Träningsmatcher, alla spelar
- Seriematcher, matchning är tillåtet. Spelare som uppvisar ett gott uppförande, är en god kamrat samt har hög träningsnärvaro kommer att spela matcher.
- Cupmatcher, alla spelar (cuper skall nivåanpassas)

Huvudansvarig tränare är ansvarig för laguttagning..

## Träningsnärvaro

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

## MV-utrustning

I mån av tillgänglighet finns viss utrustning att låna. Det avser isåfall benskydd, plock, stöt samt klubba. I övrigt hjälper vi gärna våra MV med kontakter på var de kan inhandla prisvärd och funktionell utrustning.

(se även bilaga MV-utveckling)

## Regler

- Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, domare och 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.



Bilaga 1

## Målvaktsutveckling

# Härryda HC Ungdom





## Allmänt

- Alla barn skall ges möjlighet att under D-pojksåren 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 av lagledare/ansvarig tränare.
- Vi skall ge våra målvakter lika mycket uppmärksamhet som utespelarna vid träning och match.
- 1 ggr per vecka erbjuder vi målvaktsträning med utbildad målvaktsinstruktör.

## Målvaktsträning

Var 3:e vecka erbjuds träning med inhyrd målvaktstränare. Övriga målvaktsträningar sker med klubbens egna utbildade målvaktstränare.

Målsättningen är att kunna erbjuda ett speciellt mv pass 1 ggr/vecka.

## Ordinarie lagträning

Till sina ordinarie lagträningar tar man med sig de tips som målvaktsinstruktören givit vid målvaktsträningen.

Ansvarig istränare skall självfallet planera övningar så att även målvakterna stimuleras. Feedback till målvakten är viktig. Inom lagenheten finns 1-2 instruktörer som kopplas lite extra till våra målvakter. Dessa instruktörer instruerar även utespelarna.

Målvakterna deltar även på inledande skridsko-/teknikövningar. Viktigt att åka mycket skridskor. Vi uppmanar 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.

## Match

I samband med match skall målvakten få ta del av specifik genomgång och feedback före, under och efter match. Arbeta med att ge målvakten rutiner.



## **Förebild**

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.

Målvaktsstjärnan Henrik Lundqvist är naturligtvis en fantastiskt bra förebild. Vi tipsar även om att se Frölundas målvakter live i Scandinavium. Om möjligt placera dig så nära målvakten som möjligt där du kan se rörelser. Skriv ned det du ser och vad du kan ta med dig till din träning/match. Visa detta för din tränare/ MV-tränare.

## **Till spelarna !**

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 3 st tränare

1. Målvaktstränaren
2. Lagtränaren
3. Dig själv

## **Tävla !**

Coacha dig själv på träningen och sätt upp egna mål. Räkna räddningar och tävla mot utespelarna.



## **Till förälder !**

### **MV-utrustning**

Härryda HC erbjuder gratis låneutrustning (i den mån det finns) för våra ungdomsmålverkter (A-D pojk).

Utrustning är: benskydd, stöt, plock och kombinat. Detta medför att det är enkelt och kostnadsfritt att prova på. Under D-pojksåren spelar målvakten med vanliga skridskor. Klubben erbjuder lån av målvaktsklubba för både C och D-pojk.

Viss subvention av egenköpt målvaktsutrustning kan erbjudas. Kontakta föreningens Materialansvarige för mer information.