



SPORT

Örebro Hockey Ungdom

DEL 3 AV 3 I STYRDOKUMENTEN



INLEDNING

Denna manual är framställd av Örebro Hockey Ungdom och godkänt av Örebro Hockey Ungdoms styrelse. Manualen skall följas av alla tränare, ledare, spelare och föräldrar engagerade i Örebro Hockey Ungdom.

Detta dokument är en komplettering till verksamhetsmanualen för Örebro Hockey Ungdoms barn- och ungdomsverksamhet. Det är en manual för hur vi ska nå målen som finns specificerade i verksamhetsmanualen. Sportmanualen är den tredje delen av föreningens styrdokument där informationsmanualen och verksamhetsmanualen kompletterar detta dokument.

Tränarna inom Örebro Hockey Ungdom skall använda detta dokument och tillhörande verksamhetsmanual som hjälpmedel till att kvalitetssäkra den utbildning av ishockeyspelare som Örebro Hockey Ungdom bedriver.

Eftersom ishockey liksom många andra idrotter hela tiden utvecklas och är beroende både av nationella och internationella trender så är detta ett levande dokument under ständig förändring.

// Örebro Hockey Ungdoms styrelse



INNEHÅLL

Olika Ledarroller	3-6.
Ansvar som Ledare	7-9.
Fokus för träning	10.
Örebro Hockey Ungdoms ID	11-13.
Närvaro och Andra Idrotter	14.
Nivåanpassning	15.
Seriespel	16.
Målvakter	17.
Årskullar	18.
U6 (Skridskoskolan)	19.
U7-8	20.
U9	21-22.
U10	23-24.
U11	25-26.
U12	27-28.
U13	29-30.
U14	31-33.
U15	34-36.
U16	37-39.
J18	40-42.
J20	43-45.

OLIKA LEDARROLLER

Tränare

- Huvudtränaren/huvudtränarna har det yttersta ansvaret för all verksamhet i laget.
- Huvudtränare tillsammans med Ass. tränare ansvarar för träningsupplägg, laguttagningar, matchning samt utbildning av spelarna.
- Delta på tränarmöten, internutbildningar och annan kompetensutveckling.
- Huvudtränare ansvarar för att hålla en kontinuerlig dialog och samarbete med intilliggande årskullars huvudtränare.
- Vara väl förbered till alla samlingar ökar kvaliteten på verksamheten.
- Att med ett stort engagemang och gott omdöme leder tränare laget vid match och träning.
- Ha en öppen, rak och ärlig dialog med föreningen.

OLIKA LEDARROLLER, fortsättning

Teamledare

- Förmedla information från laget till föreningen.
Förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
- Information om träningstider, matcher och andra aktiviteter förmedlas till spelarna och föräldrar.
- Hemsidan uppdateras.
- Tillsammans med tränarna anmäler teamledaren laget till cuper.
- Sammankallande till föräldramöten.
- Se till att det finns ansvariga funktionärer till sekretariat och utvisningsbås vid matcher.
- Ha en öppen, rak och ärlig dialog med föreningen.



OLIKA LEDARROLLER, fortsättning

Övriga Ledarroller i lagen

- **Cafeteriaansvarig**, ska tillsätta bemanning till våra Cafeterior i A-hallen och B-hallen. Föreningen tilldelar lagen veckor som ska bemannas.
- **Ekonomi ansvarig**, ska sköta allt som har med det ekonomiska i laget. (Se mer i Infomanualen)
- **Sponsoransvarig** (rekommenderas)



ANSVAR SOM LEDARE

Förutom nämnda ansvar så har huvudtränaren/assisterande, tillsammans med teamledaren ansvaret för en rad uppgifter utförs och/eller efterlevs:

- Etik och moral
- Säsongspanering
- Upptaktsmöten
- Utvecklingssamtal

Etik och Moral

Att vara en god kamrat, visa fair play och respekt på och utanför isen är grundläggande för att trivsel och glädje skall kunna skapas.

Det är fundamentet för all typ av lagbygge och för att få en fungerande grupp.

Ledargruppen skapar de värdegrunder och regler som laget ska ha och följa.

Viktigt att dom går in linje med det föreningen står för.

Varje ledargrupp ansvarar för att detta skrivs in i säsongspaneringen och att arbetet med dessa frågor genomförs löpande under säsongen.

ANSVAR SOM LEDARE, fortsättning

Säsongspanering

Inför varje säsong ska en säsongspanering upprättas per lag. Säsongspaneringen ska innehålla en grovpanering som beskriver hur verksamheten ska bedrivas under året. Den ska ligga till grund för den detaljpanering som utgör de träningstillfällen som gruppen har. Paneringen ska sammanställas av huvudtränaren för respektive lag och presenteras enligt den mall som föreningen tagit fram.

Paneringen ska lämnas in till sportansvarige i föreningen senast den 1 september. Om förändringar i paneringen behöver göras sker det i samråd med sportansvarige i föreningen.

Säsongspaneringen ska innehålla:

- Grovpanering med träningens målsättning (som utgår från Svenska hockey förbundets gällande riktlinjer och föreningens sportmanual)
- Spelartruppen, antal spelare (För U11-J20, fördelning utespelare/målvakter)
- Ledargruppen: Namn, kontaktuppgifter och rollfördelning.
- Regler för etik och moral - Hur kommer laget att arbeta med detta under säsongen.
- Planer för seriespel
- Cupdeltagande
- Övrigt av vikt



ANSVAR SOM LEDARE, fortsättning

Upptaktsmöten

Varje lag har en upptaktsträff med föräldrar och ledare. Föreningens sportansvarige deltar vid denna upptaktsträff för varje årskull. Lagets ledare presenterar vid detta tillfälle säsongsplaneringen för den kommande säsongen.

Här får du som förälder också information om regler, seriespel plus nyheter av allmänna slag, men också möjlighet att få svar på de frågor du har.

Utvecklingssamtal

I U13 - J20 skall spelaren ha utvecklingssamtal med tränaren 2 gånger per säsong. Givetvis ser vi att man även gör det yngre åldrar.

FOKUS PÅ TRÄNING

Olika fokus i olika åldrar

Vårt största fokus är att ge spelarna de bästa förutsättningarna i deras hockeyutövande utifrån de resurser och förutsättningar som vår förening har.

I de tidiga åldrarna får spelarna lära sig ishockeyns grunder. Vi tränar för att utvecklas och vi lägger fokus på skridskor, klubba, lek och glädje. Kamratskap är fundamentet till att bygga en årskull som skall göra resan tillsammans genom barn- och ungdomsåren.

Åren innan puberteten är det viktigt att träna koordination, snabbhet, frekvens samt olika ishockey tekniska färdigheter. Dessa träningsmoment kräver koncentration, tränings disciplin och noggrannhet med många upprepningar.

De avslutande ungdomsåren fokuserar mer på spelförståelse, träning på den individuella taktiken samt en mer specifik fysträning.

Från skridskoskolan (U6) till J20 jobbar lagen genomgående med en kontinuerlig teknikträning där fokus är skridskoåkning, skott, passningar och klubbteknik.



ÖREBRO HOCKEY UNGDOMS ID

Fokus för träning varierar med ålder. Örebro Hockey Ungdom har en ambition att spelarna under barn- och ungdomsåren lägger mycket träningstid på två moment. Nämligen Örebro Hockey Ungdoms ID

Äga och Vårda Puck

Spelet ishockey går allt snabbare och snabbare. Vi tror att utvecklingen kommer att fortsätta i den riktningen. Det innebär att våra spelare måste behärska att hantera puck och kunna utföra tekniska moment i fart. Kunna ta snabba beslut och våga utmana sig själva.

På detta sätt skapar vi kreativa spelare som är väl förberedda när de tar steget in i junior- och seniorhockeyn.

Därför börjar vi tidigt med att spelarna ska känna sig trygga i att vilja ha pucken och bli bra på att äga pucken.

Spelarna får förutsättningar genom att vi genomgående och kontinuerligt under barn- och ungdomsåren tränar på att individerna blir trygga med puck, har en bra klubbteknik, lär sig vårda puck och att snabbt återta puckkontroll samt att de lär sig kommunicera både i tal och kroppsspråk.

I längden formar detta trygga spelare som inte är rädda för att göra fel och som kan lösa situationer snabbt på isen.

ÖREBRO HOCKEY UNGDOMS ID (Fortsättning)

Framför målen

Matcherna avgörs framför målen. Under ungdomsåren i Örebro Hockey Ungdom lägger vi mycket fokus och är noggranna på spelet framför målen.

Våra tränare ska från barn- och ungdomsålder ständigt jobba med att förstå vikten av, och träna på, att klara av situationer framför motståndarnas och vårt eget mål.

När vårt eget lag har pucken fokuserar vi på våra utgångar, anfallsspel och all vår kraft på att få pucken till motståndarnas mål.

Vi tränar då på:

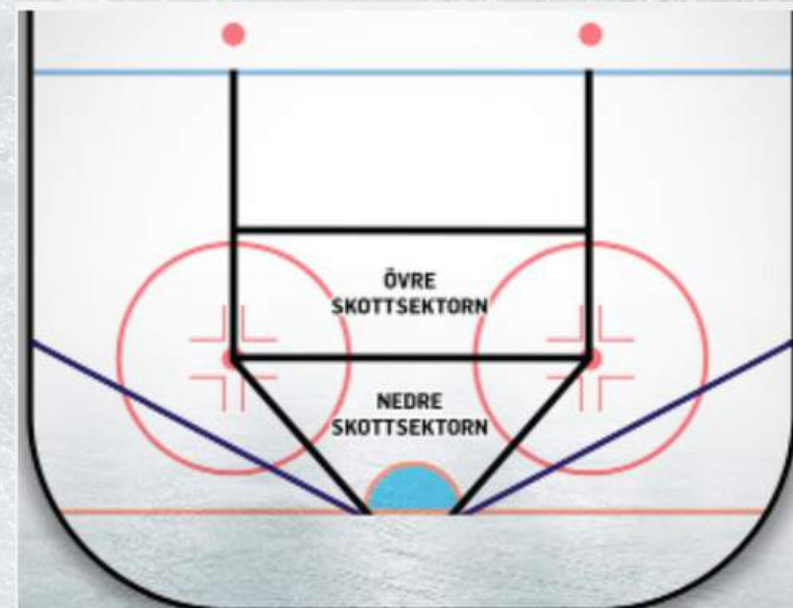
- Skott
- Returtagning
- Skymning
- Styrning
- Målvaktens agerande

ÖREBRO HOCKEY UNGDOMS ID (Fortsättning)

När vi inte har pucken fokuserar vi på vårt försvarsspel och all kraft på att hålla motståndarna borta från vårt eget mål.

Vi tränar då på:

- Samarbete med målvakt
- Centrallinje
- Boxa ut
- Positionering
- Agerande med klubban





NÄRVARO OCH ANDRA IDROTTER

Närvaro

Närvaro är en viktig del för spelarens utveckling och för den sociala gemenskapen.

Från U13 börjar det ställas högre krav på engagemang och träningsnärvaro.

Från U14-J20 är närvaro ett större kriterium för att spela matcher. Mer detaljerat info får man under respektive ålders beskrivning.

Andra idrotter

Örebro Hockey Ungdom vill uppmuntra barn och ungdomar till att hålla på med olika sporter. Varierad och komplex träning innebär att spelaren blir mer allsidigt tränad vilket gynnar ishockeykarriären i längden.

Vi ser gärna att man håller på med andra idrotter under hela året.

Fokus för vår verksamhet är september-mars.

När spelaren kommer upp i tonåren (läs U14) börjar föreningen ställa högre krav på närvaro vid träning och lagaktiviteter. Då det är ett större kriterium då det kommer till laguttagningar till matcher och cuper. Spelare som är aktiva i andra idrotter parallellt bör hålla en dialog med huvudtränaren för att hitta en hållbar lösning.

Alla individer ska ges en möjlighet att parallellt dubbelidrotta hela ungdomstiden.

Där rekommenderar vi att tränarna i de olika idrotterna har en kontakt och kan hitta ett upplägg tillsammans med spelaren som är hållbart.

NIVÅANPASSNING

Nivåanpassning ska ske på ett sätt som höjer varje individ. För att optimera varje individs utveckling så ska de utmaningar som spelaren ställs inför till största delen anpassas till spelarens nuvarande färdighetsnivå och mognad samtidigt som individen ibland ska få utmaningar över sin nuvarande förmåga och ibland även under sin nuvarande kapacitet.

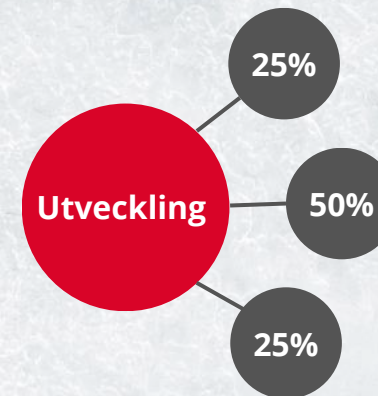
Vi delar inte upp träningsgrupper efter hur långt man kommit i sin utveckling, utan vi blandar grupperna och nivåanpassar i dem mixade grupperna.

Nivåanpassningen ska vara dynamisk och därför är det viktigt att tränarna provar olika alternativ både på träning och match.

Vi ser gärna att man delar upp träningen i backträning och forwardsträning i dom äldre lagen istället för att dela gruppen rakt av på hur långt man har kommit i sin utveckling.

Man kan också jobba med specifika tematräningar till exempel skott, puckbehandling, närkampsspel.

Om du tränar och spelar 25% mot spelare som kommit lite längre, 50% mot spelare på samma nivå och 25% mot spelare som ligger lite senare i utvecklingen så sker den största utvecklingen.





SERIESPEL



Föreningens sportansvarige tillsammans med respektive tränare i lagen tar beslut om vilka serier och hur många antal lag vi ska anmäla.

Föreningens sportansvarige har det yttersta ansvaret.

När anmälan till seriespel görs är målsättningen att alla ska få spela matcher och att alla ska kunna erbjudas ungefär lika många matcher per säsong. Sportansvarige och huvudtränarna i lagen har möte i maj innan den preliminära anmälan görs och även i september när anmälan ska fastställas för seriespelet.

Hur många lag och i vilka serier de anmäls till beror dock på flera faktorer. Som till exempel antal spelare i varje lag, möjligheten/behovet till samarbete mellan lagen men även att få chans att spela mot nya lag.

Målsättningen är att alla ska få spela lika många matcher under säsongen. Med undantaget olika faktorer som påverkar. Till exempel skador, sjukdomar, resor och andra idrotter.

I de äldre lagen kommer en del spelare erbjudas spel med intilliggande årskullar som kommer påverka antalet matcher.

MÅLVAKTER

Målvaktsutbildningen har en hög prioritet i föreningen och vi ska varje säsong ha en ansvarig målvaktstränare som ska ha det övergripande ansvaret för målvakterna.

Målvaktsansvarig håller även i specifika målvaktsträningar kontinuerligt under hela säsongen. Dem specifika målvaktsträningarna är i huvudsak för målvakterna i Team U11-J20.

För dom yngre årskullarna skall vi erbjuda målvaktsutbildning till lagens tränare.

Målsättningen är också att i lagens organisation få fram en målvaktstränare bland ledarna i varje årskull.





ÅRSKULLAR

Spelaren skall alltid vara inskriven i den åldersgrupp han/hon är född. Permanent uppflyttning kan bara ske i årskullarna U13-J20. I dom yngre ålderskullarna tillhör man sin åldersgrupp oavsett nivå på spelare. Om en spelare anses ligga på en nivå och är mogen nog att spela med en äldre årskull så tas detta beslut av tränarna i de berörda lagen i samråd med föreningens kansli. Det är föreningen, genom kansli och styrelse som har det yttersta ansvaret.

Dispens om att en spelare skall tillhöra en äldre årskull kan ges inom föreningen i vissa enskilda fall. Till exempel, den enskilda spelaren går i skolan med äldre ålderskull och har sina klasskamrater i ett äldre lag än det år han/hon är född. Dispens kan även förekomma då underlag av spelare saknas och årskullar behöver slås ihop i gemensamma lag.

I U7 kan spelare som är yngre eller äldre än aktuell årskull och som har deltagit i skridskoskolan under någon säsong vara med i U8 och träna för att få mer ispass, stimulans och utveckling. Från U9 skall truppen bestå av spelare som är födda i aktuell årskull.

Att träna och spela matcher med äldre och yngre lag i föreningen är förekommande i alla årskullar. Detta för att ge spelaren mer stimulans, mer istid och chans till utveckling. Samarbete och samträning mellan intilliggande årskullar ska uppmuntras.

SKRIDSKOSKOLA - U6 - BREDDVERKSAMHET

Skridskoskolan omfattar pojk- och flicklag.

IS 1 gång/vecka

Mål

- Skapa trygghet, glädje, kamratskap och intresse för ishockey.
- Tränare och ledare rekryteras från föreningen men även genom föräldrarled.

Träning

- Skridskogrunder
- Lek och glädje. Lyssna aktivt! Bry dig om!
- Utbildning av nya ledare sker främst genom fadderverksamhet där U7 ledare utbildar blivande U6 ledare.

SKRIDSKOSKOLA - U7 & U8 - BREDDVERKSAMHET

Skridskoskolan omfattar pojk- och flicklag.

IS 1 -2 ggr/vecka

Mål

- Skapa trygghet, glädje, kamratskap och intresse för ishockey.
- Börja få till en bra organisation runt laget.

Träning

- Hockeygrunder skridskor och klubba
- Lek och glädje. Lyssna aktivt! Bry dig om!
- Alla nya ishockeyspelare mellan 6-10 år är välkomna till skridskoskolan
- Stationsträning där vi jobbar med:
Skridskoteknik, puckbehandling, motorik, skott, passningar och en massa lek.



U9 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET

U9 omfattar idag pojklag och strävar efter att på sikt även omfatta flicklag.

IIS: 2 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen

MATCHER: ca 5-7 tillfällen/säsong - jämt indelade lag

Mål

- Utveckla hockeygrunder. Fokus på skridsko- och klubbteknik
- Skapa trygghet, glädje och kamratskap
- Alla är välkomna

Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
- Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
- Hockeygrunder
- Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, oavsett nivå på spelaren. Syftet är att skapa stimulans och utveckling. Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var. 25%



U9 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET (fortsättning)

Träning

- Tränarna ska ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar samt upp- och nedflyttning av spelare.
- Stationsträning, mycket smålagsspel är starka rekommendationer.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppling är inte tillåtet.
- 1 målvakt plus 10 utespelare
- Endast vänskapsmatcher/poolspel enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.



U10 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET

U10 omfattar idag pojklag och strävar efter att på sikt även omfatta flicklag.

IIS: 2 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen

MATCHER: ca 5-7 tillfällen/säsong - jämt indelade lag

CUPER: 1-2 cup/spelare (jämna lag)

Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik.
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
- Börja lära sig grundläggande hockeyregler.
- Alla är välkomna!

Träning

- Bra träning för denna åldersgrupp skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
- Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
- Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Tränarna ska ha en bra dialog med intilliggande åldersskullar gällande samträningar samt upp- och nedflyttning av spelare.



U10 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET (fortsättning)

Träning

- Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för att få mer istid, stimulans och utveckling. Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Tränarna tar beslut om vem, när och var.
- Börja jobba med "goda vanor framför målen" Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Stationsträning.
- Smålagsspel är starka rekommendationer.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppning är inte tillåtet.
- 1 målvakt plus 10 utespelare
- Endast vänskapsmatcher/poolspel enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.



U11 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET

U11- omfattar idag pojklag och strävar efter att på sikt även omfatta flicklag.

IS: 2-3 ggr/vecka

FYS: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

TEORI: 1 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka. Jämt indelade lag.

CUPER: 2-3 cuper/spelare. Jämt indelade lag.

Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik.
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
- Alla ska när säsongen är slut kunna knyta sina skridskor och klä på sig sin utrustning helt själv.
- Lära sig grundläggande hockeyregler.
- Att få mer spelförståelse för helplans spel.
- Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.

Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.
- Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!



U11 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET (fortsättning)

Träning

- Spelarna kan träna med äldre och yngre årskullar för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och hur.
- Jobba med "goda vanor framför målen" Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Mycket stationsträning
- Smålagsspel.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen, eventuella matcher med andra årskullar undantaget.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/toppning är inte tillåtet.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare
- Spelare kan erbjudas att spela med äldre årskull. Kriteriet är intresse och nivå. Lagens huvudtränare tar beslut om vem, var och när.
- Serie Örebro/Västmanland, ingen serie och ingen tabell. Antal anmälda lag görs i samråd med föreningens sportansvarige.



U12 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET

U12 omfattar pojk- och flicklag.

IS: 3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

TEORI: 1 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1 ggr/veckan. Jämt indelade lag.

CUP: 2-3 cuper/spelare. Jämt indelade lag.

Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik.
- Förstå och utveckla spelförståelsen för helplans spel.
- Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.
- Utbilda spelarna i rörelse och smidighet.
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.

Träning

- Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Tävla!

U12 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET (fortsättning)

Träning

- Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Jobba med "Goda vanor framför målen" Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Snabbhetsträning bör prioriteras.
- Bryt ner spelmoment och jobba på mindre ytor. Stationsträning och mycket smålagsspel rekommenderas.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen, eventuella matcher med andra årskullar undantaget.
- Ambitionen skall vara att alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/toppning är inte tillåtet.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare
- Spelare kan erbjudas spela med äldre årskull. Kriterier är intresse och nivå. Lagens huvudtränare tar beslut om vem, när och var. Den yngre spelaren skall dock inte ta en plats för spelare i rätt årskull.
- Ingen serie och ingen tabell. Antalet anmälda lag görs i samråd med föreningens Sportansvarige.



U13 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET

U13 omfattar pojk- och flicklag.

IIS: 3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: Maj-Aug 2 pass/veckan

TEORI: 1 ggr/veckan. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1-2 matcher/veckan

CUPER: 3 Cuper/spelare

Mål

- Utveckla spelarnas spelförståelse och den individuella taktiken.
- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför U14 spel.
- Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.
- Ska vara synligt att spelarna har förståelse för "goda vanor i spelet framför målen", Örebro Hockey Ungdoms ID.

Träning

- Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse, nivå och närvaro. Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

U13 - BARN OCH UNGDOMSVERKSAMHET / BREDDVERKSAMHET (fortsättning)

Träning

- Jobba med "Goda vanor framför målen" Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Snabbhetsträning bör prioriteras.
- "Äga pucken" Skapa trygghet, klubbteknik, vårda puck, kommunicera, snabbt återta puck.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning - hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen, eventuella matcher med andra årskullar undantaget.
- Ambitionen skall vara att alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/toppning är inte tillåtet.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
- Spelare kan erbjudas spela med äldre årskull. Kriterier är intresse, närvaro och nivå. Lagens huvudtränare tar beslut om vem, när och var.
- Antalet anmälda lag görs i samråd med föreningens Sportansvarige.

Individuella utvecklingssamtal

- 2 gånger/säsong. Höst och Vår.



U14 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE

U14 omfattar pojk- och flicklag.

IS: 3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

SOMMARFYS: 2-3 ggr/vecka

TEORI: 1-2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan

CUPER: 3 cuper/spelare

Mål

- Ambitionen och målet är att laget ska ledas av en extern huvudtränare, men inget krav.
- Börja förbereda spelarna både fysiskt och mentalt på vad som krävs för att bli en bra ishockeyspelare.
- Se och utveckla alla individer på den nivå och ambition dom har med sin ishockey.
- Fokus ska ligga på ambition och fostran.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.
- Ska vara synligt att spelarna har "goda vanor i spelet framför målen" och att spelaren har utvecklat goda egenskaper för att "äga och vårda pucken" Örebro Hockey Ungdoms ID.

U14 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Träning

- Nivåanpassa. Motivera och stimulera spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för mer stimulans och utveckling. Kriterier är intresse, närvaro och nivå. Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Vi tränar på "Goda vanor framför målen". Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Vi tränar på "äga och vårda pucken". Skapa trygghet med puck, klubbteknik, vårda puck, kommunicera och snabbt återta puck. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning med hockeyläxa fram till säsongen startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Alla uttagna spelare startar matcherna.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som till exempel i slutet på en match, powerplay och boxplay etc.
Men ambitionen skall ligga i att alla ombytta utöver detta skall i den mån det går få lika mycket speltid.
- 2 målvakter plus 15 utespelare.
- Ambitionen skall vara att alla ska få spela minst 1 match/vecka om förutsättningarna finns.



U14 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Matcher

- Huvudtränaren tar ut matchlagen med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.
- U14 spelare kan konkurrera om uttagning till match med U15 och U16. Kriterier är nivå, drivkraft och inställning.
- U13 spelare kan konkurrera om match med U14. Kriterier är nivå, drivkraft och inställning.
- Antal lag i serie görs i samråd med föreningens sportansvarige.

Individuella utvecklingsamtal

- 2 gånger/säsong. Höst och Vår.

U15 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE

U15 omfattar idag pojklag och strävar efter på sikt att även omfatta flicklag.

IIS: 3-4 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: 3-4 ggr/vecka.

TEORI: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/vecka

CUPER: 3 cuper/spelare

Mål

- Ambitionen ska vara att laget leds av en extern tränare, men inget krav.
- Att utbilda och utveckla varje enskild individ efter den nivå dom befinner sig på.
- Juniorförberedande verksamhet.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.
- Ska vara synligt att spelarna har "goda vanor i spelet framför målen" och att spelarna har utvecklat goda egenskaper för att "äga och vårda pucken" Örebro Hockey Ungdoms ID.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik, och sociala/mentala faktorer är viktiga element.
- Tävla!

U15 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Träning

- Skapa goda vanor i spelet framför målen - skott, skymma, returer, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Äga och vårda pucken - spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Spelarna kan träna med andra årskullar för mer stimulans och utveckling. Syfte skall då ligga stimulans och utveckling utifrån ambition och nivå.
- Eftersäsong med off-ice fram till midsommar, egenträning för spelarna fram till säsongen startar. Kan även innebära andra idrotter.

Matcher

- Alla ombytta spelare skall få istid. Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som till exempel i slutet på en match, powerplay och boxplay etc.
Ambitionen ligger i att alla uttagna skall få jämt med speltid. Med reservation för ovan.
- 2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut lagen till respektive match med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.



U15 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Matcher

- U15 spelare kan konkurrera om uttag till match med ÖHKU16, J18 och U16. U14 spelare kan konkurrera om match med U15. Kriterier är nivå, drivkraft och inställning.
- Antal lag i serie görs i samråd med föreningens sportansvarige.

Individuella utvecklingsamtal

- 2 gånger/säsong. Höst och Vår.

U16 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE

U16 omfattar pojk- och flicklag.

IS: 3-4 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

SOMMARFYS: 3-4 ggr/veckan

TEORI: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan.

CUPER: 1-2 cuper/spelare

Mål

- Att utbilda och utveckla spelarna. Juniorförberedande.
- Skapa trygghet, lust och glädje. Kamratskap!
- Att utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mentalt på gymnasium och juniorverksamhet.
- Det ska vara synligt att spelarna har "goda vanor i spelet framför målen" och har utvecklat goda egenskaper för att "äga och vårda pucken" - Örebro Hockey Ungdoms ID.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Träna på teknik, taktik, fysik, sociala och mentala faktorer.
- Skapa goda vanor i spelet framför målen - skott, skymma, retur, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt. Örebro Hockey Ungdoms ID.



U16 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Träning

- Äga och vårda pucken - spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Spelarna kan träna med U16 Behrn men även med yngre årskullar för mer stimulans och utveckling. Syftet ska då ligga i ambition och nivå.
- Fysträningen är en viktig del i träningen.
Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst och rörelseträning.
- Tävla!

Matcher

- Alla ombytta spelare skall få istid. Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som till exempel i slutet på en match, powerplay och boxplay etc.
- 2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut lagen till dom olika matcherna med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.



U16 - BREDDVERKSAMHET / JUNIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Matcher

- U16 spelare ska kunna konkurrera till matcher med ÖHKU16 och J18. U14-U15 spelare ska kunna konkurrera till match med U16. Kriterierna skall vara stimulans, drivkraft och utveckling.
- Antal lag i serie görs i samråd med föreningens sportansvarige.

Individuella utvecklingsamtal

- 2 gånger/säsong. Höst och Vår.

J18 - JUNIORVERKSAMHET / SENIORFÖRBEREDANDE

När du uppnår J18-åldern kan även spelare från andra föreningar komma att konkurrera om platserna och en uttagning till J18-truppen kan behöva ske. De spelare som eventuellt inte tar en plats i J18-truppen erbjuds då att träna och spela kvar i U16-laget som överårig. Därifrån finns sedan möjligheten att, i konkurrens med andra (även yngre), bli uppflyttad att träna och spela med J18. Uppflyttning kan ske sporadiskt, under längre tid eller permanent. Vid matcher i ett eventuellt kvalspel för U16-laget utgår möjligheten att spela matcher för överåriga spelare.

J18 omfattar idag herrlag men strävar på sikt efter att även omfatta damlag.

IS: 3-4 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

SOMMARFYS: 3-4 ggr/veckan

TEORI: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan.

CUPER: 1-2 cuper/spelare

J18 - JUNIORVERKSAMHET / SENIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Mål

- Att utbilda och utveckla spelarna. Seniorförberedande.
- Skapa trygghet, lust och glädje. Kamratskap!
- Att utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mentalt på gymnasium och juniorverksamhet.
- Det ska vara synligt att spelarna har "goda vanor i spelet framför målen" och har utvecklat goda egenskaper för att "äga och vårda pucken" - Örebro Hockey Ungdoms ID.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Träna på teknik, taktik, fysik, sociala och mentala faktorer.
- Skapa goda vanor i spelet framför målen - skott, skymma, retur, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Äga och vårda pucken - spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Spelarna kan träna med U16 Behrn men även med yngre årskullar för mer stimulans och utveckling. Syftet ska då ligga i ambition och nivå.
- Fysträningen är en viktig del i träningen.
Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst och rörelseträning.
- Tävla!

J18 - JUNIORVERKSAMHET / SENIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Matcher

- Alla ombytta spelare skall få istid. Matchning sker under spelet och vid powerplay, boxplay för att kunna förbereda sig för seniorspel. J18 deltar i serier med upp/nerflyttning med tydligare ambition att vinna matcherna.
- 2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut lagen till dom olika matcherna med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.
- 18 spelare ska kunna konkurrera till matcher med ÖHKJ18 och J20. U15-U16 spelare ska kunna konkurrera till match med J18. Kriterierna skall vara stimulans, drivkraft och utveckling.
- Antal lag i serie görs i samråd med föreningens sportansvarige.

Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong. Höst och vår



J20 - JUNIORVERKSAMHET / SENIORFÖRBEREDANDE

När du uppnår J20-åldern kan spelare från andra föreningar komma att konkurrera om platserna och en uttagning till J20-truppen kan behöva ske. De spelare som eventuellt inte tar en plats i J20-truppen erbjuds då att träna och spela kvar i U16-laget som överårig, alternativt som överårig i J18-laget om spelaren kvalificerar sig dit. Därifrån finns sedan möjligheten att, i konkurrens med andra (även yngre), bli uppflyttad att träna och spela med J20. Uppflyttning kan ske sporadiskt, under längre tid eller permanent. Vid matcher i ett eventuellt kvalspel för de yngre lagen utgår möjligheten att spela matcher för överåriga spelare.

J20 omfattar idag herrlag men strävar på sikt efter att även omfatta damlag.

IS: 3-4 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

SOMMARFYS: 3-4 ggr/veckan

TEORI: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan.

CUPER: 1-2 cuper/spelare

J20 - JUNIORVERKSAMHET / SENIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Mål

- Att utbilda och utveckla spelarna. Seniorförberedande.
- Skapa trygghet, lust och glädje. Kamratskap!
- Att utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mentalt på gymnasium och juniorverksamhet.
- Det ska vara synligt att spelarna har "goda vanor i spelet framför målen" och har utvecklat goda egenskaper för att "äga och vårda pucken" - Örebro Hockey Ungdoms ID.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Träna på teknik, taktik, fysik, sociala och mentala faktorer.
- Skapa goda vanor i spelet framför målen - skott, skymma, retur, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Äga och vårda pucken - spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation. Örebro Hockey Ungdoms ID.
- Spelarna kan träna med U16 Behrn men även med yngre årskullar för mer stimulans och utveckling. Syftet ska då ligga i ambition och nivå.
- Fysträningen är en viktig del i träningen.
Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst och rörelseträning.
- Tävla!



J20 - JUNIORVERKSAMHET / SENIORFÖRBEREDANDE (fortsättning)

Matcher

- Alla ombytta spelare skall få istid. Matchning sker under spelet och vid powerplay, boxplay för att kunna förbereda sig för seniorspel. J20 deltar i serier med upp/nerflyttning med tydligare ambition att vinna matcherna.
- 2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut lagen till dom olika matcherna med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.
- U16-J18 spelare ska kunna konkurrera till match med J20. Kriterierna skall vara stimulans, drivkraft och utveckling.
- Antal lag i serie görs i samråd med föreningens sportansvarige.

Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong. Höst och vår



Det här är **ÖHU!**

Vi är **Ödmjuka** - Vi **Hälsar** på varandra - Vi **Utbildar** individer

Vi är lyhörda och nyfikna, vi respekterar vår omgivning.

Alla ska känna sig trygga, och vi har en välkomnande miljö.

Vi står för en lärandemiljö där varje individ ges möjlighet till att växa som människa.