

# Verksamhetsplan

Sunne IK Ungdom



2018-05-02

Innehåll	Sid
Hockey är en underbar sport	3-4
Föreningen	
Målsättning	
Hockeyspelarnas utbildningsplan	4
Idrott och skola	
Utbildningsstegen	5-7
Utrustning	8
Att vara hockeyförälder	
Slutkommentar	9
Kontaktuppgifter	10

## Hockey är en underbar sport!

Det snabba spelet med de många momenten gör hockey till en oerhört komplicerad sport och samtidigt så fascinerande. Tänk dig att du ska balansera på en smal skena 7 cm över isen med en utrustning som väger flera kilo och samtidigt ha koll på klubba, puck, medspelare, motspelare, blåa linjer, röda linjer, domare samt regler!

I hockeyn kombineras kämpaglöd med läckra passningar, närkampsspel, snygga mål och räddningar. Man får lära sig att hantera känslor vid förlust och släppa loss känslorna när man själv eller lagkompisen gjort en bra prestation. Framför allt får man känna samhörighet, gemenskap och glädje med andra!

Föreningen ska skapa förutsättningar för att alla som vill ska få möjligheten att utvecklas som hockeyspelare, lära sig kamratskap, lag och föreningskänsla samt fairplay.

## Föreningen

Ungdomsverksamheten är själen i alla idrottsföreningar.

Sunne IK är anslutet till Riksidrottsförbundet och medlem i Svenska Ishockeyförbundet.

Ansvarig för föreningens verksamhet och ekonomi är styrelsen. Den väljs vid ordinarie årsmöte (oftast i juni) varje år.

För att delta i föreningens verksamhet ska man vara medlem och betala medlemsavgift. Detta gäller så väl aktiva barn och ungdomar som aktiva ledare och tränare. Medlemsavgifterna och övriga kostnader bestäms på årsmötet.

Föreningen svarar för kostnader för bland annat kansli/vaktmästarpersonal, ledarutbildning och administrativa kostnader.

Hela ungdomsverksamheten bygger på ideellt arbete.

## Målsättning

Alla är välkomna att börja i vår verksamhet och vi vill skapa ett livslångt intresse för hockey och föreningsengagemang.

Vägen från Tre Kronors Hockeyskola till A-lagsspelare är en mångårig utbildning. Varje åldersgrupp har en anpassad utbildning som innehåller en mängd olika delmoment. Syftet med ungdomsverksamheten är att i så stor utsträckning som möjligt bedriva rätt träning i rätt ålder och därmed skapa en utbildningsstege att följa från Tre Kronors Hockeyskola till U16.

Träningsinriktningen ska baseras på hockeyns tre huvudmoment:

**Is**

**Fys**

**Mentalt/socialt.**

Vi vill lära våra spelare att ta eget ansvar för sin utveckling.

Träningsinriktningen tillsammans med vår utbildningsstege skapar de förutsättningar som behövs för att utbilda spelare för junior och a-lagsspel på olika nivåer.

Ungdomsverksamheten bedrivs i en miljö där positiv feedback och utvecklande frågekultur är självklarheter, där de som vill satsa på hockeyn ska få chansen och möjligheten att göra det i sin hemmamiljö.

## Hockeyspelarnas utbildningsplan

Syftet med vår utbildningsstege är att utbilda spelare på sin rätta nivå. Detta görs via nivåanpassade träningar och matcher. All vår utbildning bygger på hockeyns grunder där helhet och långsiktighet dominerar. Alla ungdomsledare grundar sitt ledarskap från Svenska Ishockeyförbundets utbildningsmaterial "Ishockeyns ABC".

Det är under barn och ungdomsåren som man grundlägger beteende och livsstil, där både idrott, skola, familjeliv och fritid innefattas.

Vi uppmuntrar till mycket övrig spontanidrott då det visat sig vara bra med variation för inläringen.

Föreningen ska aktivt verka mot alla former av droger och otillåtna medel och förklara vikten av goda vanor i form av kost, sömn, hygien och vardagliga rutiner som är mycket viktiga för den fortsatta utvecklingen på och utanför hockeyplanen!

Ledord ska vara **UTBILDA, PRESTATION, RÄTT MILJÖ!**

## Idrott och skola

Vi vill verka för ett bra samarbete med skolan, föräldrarna och spelarna.

### **Det är viktigt att vi påminner oss om följande:**

Skolarbetet ska alltid prioriteras. Föreningen får aldrig ställa villkor, träning/match mot skolarbete.

Våra spelares uppförande på skoltid ska vara grundläggande för de bedömningar skolan gör då eleven ansöker om ledighet för exempelvis Cuper, TV-Pucken m m.

Dåligt uppträdande i skolan kan medföra att spelaren får avstå träning/match etc.

Vi som ledare bör noggrant och med jämna mellanrum påtala detta inom lagen.

## UTBILDNINGSTEGEN

Här förklarar vi i korthet hur den långsiktiga utbildningen fungerar och syftet med stegen är att vi ska nå vår MÅLSÄTTNING.

### Förtydligande av nivåanpassning

Med nivåanpassning menas att man anpassar nivån efter spelarens utveckling. Utvecklingskurvan kan variera mycket mellan olika spelare i samma ålder, detta är helt naturligt. Vi anser oss ha en skyldighet som förening att stimulera spelarna på den nivå de befinner sig. De spelare som kommit längst i sin hockeyutveckling kan erbjudas utmaningar på en högre nivå på träningar/matcher. De spelare som inte kommit lika långt i sin hockeyutveckling ges möjligheten att få träna och spela fler matcher och utvecklas på lämplig nivå. Bedömning av spelarnas nivå görs av lagens tränare.

### ”Lek på is”

Vi leker fram färdigheter i skridskoåkning. I stort sett allt vi gör på isen går ut på att utveckla varje barns skridskoåkning. Alla är välkomna!

### Tre Kronors Hockeyskola

Vi fortsätter att leka fram färdigheter i skridskoåkning, ha kul på isen för att fortsätta utveckla varje spelares skridskoteknik. Vi använder oss av stationsträning, spelar smålagsspel.

### U9

Att leka fram färdigheterna i skridskoåkningen är fortfarande viktigast. Vi använder mycket balans-och motorikövningar. Stationsträning och smålagsspel gäller. Alla som vill får prova på att vara målvakt. Vi spelar lite matcher dock inget organiserat utan bygger på egna kontakter med andra föreningar. Från och med nu är det bara spelare och ledare som vistas i omklädningsrummen och tillhörande korridor samt i avbytarbåsen vid träning och match.

### U10

Vi ökar på svårighetsgraden och jobbar vidare med olika moment i skridskoåkningen. Balans-och motorikövningar är fortfarande viktigt. Vi tränar puckföring, passning/mottagning och dragskott. Stationsträning och smålagsspel gäller. Vi tränar på att spela på olika platser i laget. Börjar spela matcher på ”tvären” Poolspel som organiseras av Värmlands Ishockeyförbund.

### Ingen matchning.

### U11

Grunder är fortfarande i fokus: skridskoåkning, puckföring, passning/mottagning, dragskott och spelförståelse. Stationsträning med smålagsspel och helplansspel.

Vi fortsätter att spela på olika platser i laget. Matcherna spelas på helplan Poolspel med ”tut hockey” (byte efter 1 min 30 sek). Vi lär oss mer om spelets regler.

### Ingen matchning.

## U12

Fortsätter att bygga på grunderna: skridskoåkning, passning/mottagning, puckföring, skott, spelförståelse där svårighetsgraden nu ökar. Detta år är tacklingar tillåtna. Stationsträning dominerar fortfarande och vi tränar både smålagsspel och helplansspel. Vi tränar på att söka fria ytor och börjar lära oss olika arbetsområden på isen. Fortsätter spela och träna på olika platser i laget. Matcherna spelas nu i seriespel med "flygande byten".

**Ingen matchning.**

## U13

Vi stegrar och fördjupar grundträningen i skridskoteknik, puckföring, passning/mottagning, skott, spelförståelse och närkampsspel. Matcherna börjar spelas i serier som är nivåanpassade med div 1, div 2. Vi nivåanpassar träningarna/matcherna. Spelarna deltar i matcherna i förhållande till sitt totala träningsdeltagande och engagemang.

Domarutbildning för alla spelare och ledare är obligatorisk detta år.

Zonträningar/matcher för Distriktsverksamheten (TV-Pucken) börjar.

**Ingen matchning.**

## U14

Grundträningsutbildningen fortsätter samt vi fördjupar spelförståelsen. Detta gör att större del av träningen sker på större ytor. Vi nivåanpassar träningar och matcher för U14-U16 där även specifik träning för målvakter, backar och forwards kommer ingå. Spelarna deltar i matcherna för U14-U16 i förhållande till sin utvecklingsnivå samt träningsdeltagande och engagemang.

Ledarna för dessa lag bedömer och beslutar på vilken träning/matchnivå spelaren hör hemma.

Zonträningar/matcher för Distriktsverksamheten (TV-Pucken) fortsätter.

**Ingen matchning i serie/cup.**

**Fri matchning i DM** (Målsättningen är att truppen består av minst 15 utespelare + 2 mv)

## U15

Grundträningsutbildningen fortsätter samt vi fördjupar spelförståelsen. Detta gör att större del av träningen sker på större ytor. Vi nivåanpassar träningar och matcher för U14-U16 där även specifik träning för målvakter, backar och forwards kommer ingå. Spelarna deltar i matcherna för U14-U16 i förhållande till sin utvecklingsnivå samt träningsdeltagande och engagemang.

Ledarna för dessa lag bedömer och beslutar på vilken träning/matchnivå spelaren hör hemma.

Zonträningar/matcher för Distriktsverksamheten (TV-Pucken) fortsätter.

**Matchning tillåten sista perioden i serie/cup.**

**Fri matchning i Lilla VM** (Målsättningen är att truppen består av minst 15 utespelare + 2 mv)

## U16

Utbildningen och träningen byggs på med taktiska färdigheter, den enskildes, femmans och lagets taktik. Vi nivåanpassar träningar och matcher för U14-U16 där även specifik träning för målvakter, backar och forwards kommer ingå. Spelarna deltar i matcherna för U14-U16 i förhållande till sin utvecklingsnivå samt träningsdeltagande.

Ledarna för dessa lag bedömer och beslutar på vilken träning/matchnivå spelaren hör hemma.

**Fri matchning** (Målsättningen är att truppen består av minst 15 utespelare + 2 målvakter) TV-

Pucklaget fastställs av förbundskaptenerna för Värmland.

## Övrigt

Vid eventuella spelarövergångar till och från andra föreningar eller deltagande i cuper med andra föreningar ska kontakten samt godkännande alltid ske mellan ledarna eller utsedd representant för de olika föreningarna.

## Utrustning

Kraven på utrustning är i början små och ökar successivt efter något år.

För att minska kostnaderna för köp av hockeyutrustning försöker föreningen arrangera en bytardag varje höst.

### Tre Kronors Hockeyskola

Hjälm med galler, halsskydd, skridskor, armbågsskydd, grova handskar och klubba.

#### U9

Hör utökas utrustningskravet hockeyhandskar och benskydd.

#### U10

Under det här året tillkommer hockeybyxor, axelskydd och suspensoar.

#### U11-U13

Nu har man all utrustning som behövs. Men kanske är en del av utrustningen urväxt och sliten och behöver bytas ut.

#### U14-U16

Nu ställs högre krav på att skydden verkligen ska skydda. Spelet är snabbare och hårdheten tilltar vilket ställer större krav på skydden. Tala med din lokala sporthandlare så hjälper han dig.

### Målvaktsutrustning

För att kunna pröva på målvaktsspel erbjuder föreningen utlåning av målvaktsutrustning inkl målvaktsklubbor till de yngsta åldersgrupperna.

## Att vara hockeyförälder

Är både spännande och roligt. Heja och ha kul tillsammans på matcherna är helt OK!

Men att vara förälder till idrottande barn/ungdomar innebär så mycket mer.

### Delta i idrotten på barnens villkor:

Skjutsa och stöd ditt barn. Uppmuntra och var positiv till ditt barn/ungdom i alla lägen, undvik att sätta negativ press på ditt barn. Ta dig gärna tid att lyssna på ditt barns funderingar kring spelet, kamraterna och ledarna/tränarna. Det blir många timmar i bilen, ishallen m m men det är det värt!

Kom ihåg att under träningarna lär sig spelarna nya saker som de sedan ska använda på match. Prestationen är oftast viktigare än resultatet i siffror.

Vi värdesätter om du som förälder engagerar dig i vår verksamhet. Det finns både små och stora uppgifter som du gärna får hjälpa till med.

Vi tycker att barnen/ungdomarna ska prioritera att sköta hem och skolarbete. Med bra planering går det att kombinera idrott och skola. Kom ihåg att skolan alltid går i första hand.

Uppmuntra gärna barnen att hålla på med fler idrotter. Det är alltid mer utvecklande än att specialisera sig för tidigt.



## Slutkommentar

Vi bedriver en barn/ungdomsverksamhet som är omfattande på många plan:

- Ca 150 ungdomar i åldern 5-16 år är under utbildning i vår verksamhet.
- Det spelas mellan 150-200 matcher på en säsong i alla lag tillsammans.
- Vi bedriver ca 20 träningspass per vecka.
- Närmare 40 ledare är på något sätt engagerade i verksamheten.
- Alla våra ca 150 ungdomars föräldrar är intresserade av sina barns aktiviteter i vår verksamhet.

Detta gör att det finns många olika åsikter om hur vår verksamhet ska bedrivas. Vi tar gärna emot tips och idéer som kan leda till förbättringar av verksamheten och vi vill gärna ha en öppen och levande dialog. Vi tar också gärna emot kritik, både negativ och positiv, på sakliga och objektiva grunder. Lämna gärna era åsikter direkt till de ansvariga för lagen.

### **Men i slutändan behöver också någon ta beslut och vi vill understryka att:**

- Det är vi som sätter upp villkoren för verksamheten.
- Det är vi som ställer kraven på spelarna.
- Det är vi som har ansvaret för verksamhetens genomförande.

Vår ambition är att på ett så positivt och bra sätt som möjligt sätt skapa förutsättningar för varje individ att bli så bra människa och hockeyspelare som möjligt.

Sunne IK

Ungdom



## Kontaktuppgifter:

Sunne IK  
Box 155

686 23 Sunne

Tel: 0565-16455 (kansli)

Fax: 0565-16456

E-post: [info@sunne.se](mailto:info@sunne.se)

Plusgiro: 86 44 91-6

Bankgiro: 481-7722

Hemsida: [www.sunneik.se](http://www.sunneik.se)

Tider för allmänhetensåkning:  
Tel: 0565-16485 (telefonsvarare)

