



**ESKILSTUNA**

**RÖDSVARTA TRÅDEN**  
**HANDLINGSPLAN**

UTGÅVA 1

# INLEDNING

Detta dokument är framställt av Linden Hockey och fastställt av Linden Hockeys styrelse. Dokumentet skall följas av alla ledare, spelare, domare och föräldrar engagerade i Linden Hockey.

Dokumentet är en komplettering till verksamhetsplanen för Linden Hockeys Ungdomsverksamhet. Det är en handlingsplan för hur vi ska nå målen som finns specificerade i verksamhetsplanen.

Ledare inom Linden Hockey skall använda detta dokument och tillhörande verksamhetsplan som riktlinje till att kvalitetssäkra den utbildning av hockeyspelare som Linden Hockey bedriver.

Vid eventuella frågor eller tolkningar av policyn skall en ledare i varje lag kontakta Linden Hockeys klubbchef alternativt föreningskonsulent för information.

Rödsvarta tråden skall följas av ledare inom föreningen, Rödsvarta tråden skall dock ses som ett levande dokument, vilket kan innebära att justeringar kan ske efter styrelsebeslut.

## Vår värdegrund,

### **Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt**

Linden Hockey vill att alla spelare skall få chansen att bli så bra som möjligt, men vi värnar också om att så många som möjligt skall trivas och delta i vår verksamhet så länge som möjligt. Detta gäller både för aktiva samt ledare. Linden Hockey vill med denna värdegrund skapa ett livslångt intresse för idrott och ishockey i synnerhet.

Styrelsens vill påminna alla ledare inom Linden Hockey om föreningens värdegrund, mål och riktlinjer. Vår värdegrund stämmer väl överens med riktlinjer som gäller inom Riksidrottsförbundet och Svenska Ishockeyförbundet.

- ✓ Vi ber alla inblandade ledare att ibland reflektera över sitt ledarskap så att det går i linje med vår värdegrund.
- ✓ Vi skall genom satsning på ungdomslagen ge föreningen grunden till självrekrytering av seniorspelare
- ✓ Vi skall verka för att ungdomsverksamheten ska vara öppen för alla utan att ta hänsyn till hans/hennes kvalifikationer som ishockeyspelare
- ✓ Vi skall bygga upp en fin laganda inom och mellan lagen och föreningen.
- ✓ Vi skall se till att alla ungdomar som vill skall få vara med och träna samt spela matcher.
- ✓ Vi vill ha så många välutbildade spelare som möjligt både sportsligt och tekniskt som socialt.
- ✓ Linden skall spela med rena ålderslag så långt det är möjligt.
- ✓ Träning och matcher skall följa Svenska Ishockeyförbundets åldersanpassade träningsplan.
- ✓ Vi litar på att våra ledare följer Linden Hockeys ungdomspolicy.

Styrelsen i Linden Hockey

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING .....	2
INNEHÅLLSFÖRTECKNING .....	3
LEDARANSVAR.....	4
LEDARROLLER.....	5
FOKUS FÖR TRÄNING .....	6
LINDEN HOCKEYS ID .....	7
NÄRVARO .....	8
ANDRA IDROTTER.....	8
NIVÅANPASSNING .....	9
FLYTTNING AV SPELARE .....	9
SERIESPEL .....	9
MÅLVAKTER .....	9
GROVPLANERING FÖR RESPEKTIVE ÅLDERSGRUPP .....	10
TRE KRONORS HOCKEYSKOLA – U6 och U7 .....	10
U8.....	10
U9.....	11
U10.....	12
U11.....	13
U12.....	14
U13.....	15
U14.....	16
U15.....	17
U16.....	18
FLICKOR B.....	19
FLICKOR A.....	20

# LEDARANSVAR

Föreningens utsedda ledare har ett gemensamt ansvar för all verksamhet i laget. Samtliga ledare ska vara goda föredömen och representera klubben vid lagets aktiviteter. Alla ledare skall ha en av klubben godkänd ledarutbildning.

Det gemensamma ansvaret innefattar bland annat:

- Etik och moral
- Säsongspanering
- Upptaksmöten
- Utvecklingssamtal

## Etik och moral

Att vara 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 ansvarar för att laget följer föreningens mål, vision och värdegrund. Om en konflikt uppstår är det viktigt att ledarteamet hanterar den så tidigt som möjligt. I fall ledarteamet behöver support vänder man sig i första hand till föreningskonsulent eller klubbchef.

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

## Säsongspanering

Inför varje säsong ska en säsongspanering upprättas per lag. Säsongspaneringen ska innehålla en grovplanering som beskriver hur verksamheten ska bedrivas under året. Den ska ligga till grund för den detaljplanering som utgör de träningstillfällena som gruppen har. Planeringen ska sammanställas av huvudtränaren för respektive lag. Planeringen ska lämnas in till föreningskonsulent senast den 15 september. Om förändringar i planeringen behöver göras sker det i samråd med föreningskonsulent.

Säsongspaneringen skall innehålla:

- Grovplanering med träningens målsättning (som utgår från "Ishockeyn ABC" och Idrotten vill).
- Spelartruppen, antal spelare (För U11 — U16, 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
- Föräldramöten, rekommenderat 3 st/säsong
- Övrigt av vikt t.ex. Teambuilding.

## Upptaksmöten

Varje lag har en upptaktsträff med föräldrar och ledare. Föreningskonsulent samt någon från styrelsen deltar vid denna upptaktsträff för varje årskull. Lagets ledare presenterar vid detta tillfälle säsongspaneringen för den kommande säsongen. Här får du som förälder också information om regler, seriespel plus nyheter av allmänna slag, men också en möjlighet att få svar på de frågor du har.

## Utvecklingssamtal

I U12-U16 skall spelaren ha utvecklingssamtal med tränaren 2 gånger per säsong, höst och vår.

# LEDARROLLER

## Tränare

- Ansvarar för träningsupplägg, laguttagningar, matchning samt utbildning av spelare.
- Delta på föreningens tränarmöten, internutbildningar och annan kompetensutveckling.
- Ansvarar för att hålla en kontinuerlig dialog och samarbete med intilliggande årskullars tränare.
- Genom att vara väl förberedd till alla samlingar ökar kvaliteten på verksamheten.
- Att med ett stort engagemang och gott omdöme leder tränare laget vid match och träning.

## Lagledare

- Samordnar lagets aktiviteter genom att förmedla information från laget till föreningen och genom att förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
- Ansvarar för att information kring träningstider, matcher och andra aktiviteter förmedlas via laget.se till spelare och föräldrar.
- Tillsammans med tränarna anmäler lagledaren laget till seriespel och cuper.
- Sammankallande till föräldramöten.
- Vid matcher ska lagledaren se till att det finns funktionärer till sekretariat och utvisningsbås.
- Vid hemma cup utses en kontaktperson till föräldrar och gästande lag.

## Materialförvaltare

- Det skall finnas minst en materialförvaltare på plats i samband med lagets matcher och träningar.
- Ansvarar för att lagets material är i ordning och finns tillgängligt för verksamheten.
- Ansvarar för slipning av skridskor och för att det finns rutiner för laget kring detta.
- Materialtransport till bortamatcher.
- Ansvarar för att lagets förråd är i fint skick.
- Minst en i varje lag skall gå av klubben utsedd sjukvårdsutbildning.
- Ansvarar för att sjukvårdsväska ska finnas.

# FOKUS FÖR 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 (7-10 år) får spelarna lära sig hockeyns grunder.

Fokus ska ligga på:

- Skridskoteknik
- Klubbteknik
- Lek
- Glädje

Barnen in i den "gyllene åldern" (10-12 år) är de år motoriken ska vara i fokus. Viktiga saker att träna under denna del är följande:

- Koordination
- Snabbhet
- Frekvens
- Olika ishockeytekniska färdigheter

Ovanstående moment kräver koncentration, träningsdisciplin och noggrannhet med många upprepningar

I de avslutande ungdomsåren (13-16 år) ska fokus vara:

- Spelförståelseträning
- Individuell taktik
- Intensiv fysträning.

I ovanstående punkter är konditionsträning i form av intervaller, distanslöpning och fartlek ett måste.

Under ovanstående tre indelningar skall alltid följande moment inkluderas:

- Skridskoteknik
- Skott
- Passningar/Mottagningar
- Klubbteknik

För tränarnas del är det viktigt att planera och genomföra träningarna så att spelarna upplever det både utvecklande men också att de har roligt tillsammans. Ibland kan det behövas en mönsterbrytare för att spelare (och ledare) inte skall tröttna, övergripande är att spelarna skall längta till nästa träning eller match.

# LINDEN HOCKEYS ID

Fokus för träning varierar med ålder. Utöver detta har Linden Hockey också en ambition att spelarna genomgående under alla ungdomsår lägger mycket träningstid på två moment som ska bli synonymt med motståndarnas och utomstående bild av hur det är att möta Linden Hockey — Linden Hockeys id:

## **Äga pucken**

Spelet ishockey går allt snabbare och snabbare. Vi tror att utvecklingen kommer att fortsätta i den riktningen. Det innebär att våra spelare på ett bra sätt måste behärska att hantera puck och kunna utföra tekniska moment i fart, samt kunna ta snabba beslut för att vara väl förberedda när de tar steget in i junior- och seniorishockeyn. Därför börjar vi tidigt med att spelarna skall känna sig trygga i att våga göra saker på isen - vilja ha pucken och göra något med den.

Vi ger spelarna förutsättningar för detta genom att vi genomgående kontinuerligt under barn- och ungdomsåren ser till att individerna tränar de tekniska grunderna så som skridskoteknik, klubbteknik och passning/mottagning samt att de lär sig kommunicera i både 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.

## **Vinn kampen framför mål**

Matcherna avgörs framför mål. Därför anser Linden Hockey att det är i detta område vi skall lägga mycket fokus och där vi ska vara mest noggranna. Våra spelare ska därför träna på detta under hela ungdomstiden. Våra tränare ska från barn till juniorålder ständigt jobba med att få spelarna 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 våra uppspel, anfallsspel och all vår kraft på att få puck till detta område. Vi tränar på:

- Skott
- Returtagning
- Skymning
- Styrning
- Målvaktens agerande

När vi inte har pucken fokuserar vi vårt försvarsspel och all vår kraft på att hålla motståndarna och pucken borta från detta område. Vi tränar på:

- Samarbete med målvakt
- Målvaktsarbete
- Spelet "spelare mot spelare"
- Positionering/skottlinjen
- Agerande med klubban

## NÄRVARO

Närvaro är en viktig del för spelarens utveckling och för den sociala gemenskapen. Närvaron är inte endast ett streck i kolumnen utan det hänger också ihop med spelarens inställning, mognad och engagemang. Det är viktigt att vi som ledare skapar en miljö i vår verksamhet som gör att spelare vill delta på våra träningar och matcher samt att vi skapar goda vanor tidigt.

Från U12 börjar det ställas högre krav på engagemang där träningsnärvaro är viktigt.

I U13-U14 är närvaro ett krav för att spela matcher.

I U15-U16 bestämmer huvudtränaren vilka som spelar match och närvaro är ett starkt kriterium vid laguttagning.

Spelaren/föräldrar har ansvaret att planera för att skolgång och hockeyspelandet fungerar på bästa sätt.

## ANDRA IDROTTER

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

Spelare som är aktiva i andra idrotter parallellt bör hålla en dialog med tränarna för att hitta en hållbar lösning. En talangfull och ambitiös spelare som även är aktiv med annan idrott ska ges en möjlighet att spela på hög nivå så länge som möjligt. Där kan tränarna i de olika idrotterna ha kontakt och göra ett upplägg tillsammans med spelaren.

Ta gärna hjälp av föreningskonsulent alternativt klubbchef för att hitta en bra balans.



## NIVÅANPASSNING

Med nivåanpassning menar Linden Hockey att nivån på träning och match anpassas till den utvecklingsnivå som spelaren för tillfället befinner sig på. I praktiken betyder det att spelare som befinner sig på samma nivå spelar tillsammans på träning och att uttagningar till match anpassas till motståndet.

Nivåanpassningen ska vara dynamisk och därför är det viktigt att tränarna provar olika alternativ på både träning och match samt att spelarna, oavsett utvecklingsnivå, även tränar tillsammans.

I fall ett barn börjar att spela ishockey senare än sina lagkompisar i åldersgruppen ska vi även kunna möjliggöra extra träning i yngre åldersgrupp utifrån nivå.

## FLYTTNING AV SPELARE

Spelaren skall alltid vara inskriven i den åldersgrupp denne är född. Om en spelare anses ligga på en nivå och är mogen nog att spela med äldre åldersklass så tas detta beslut av tränarna i de berörda lagen. Det kan även vara så att en spelare kan behöva träna och spela med yngre åldersklass för att kunna få träna och tävla på sin nivå. Det beslutet tas genom dialog mellan tränarna, spelaren och föräldrarna med stöttning från föreningskonsulent eller klubbchef. Föreningens policy är att ha rena åldersklasser från det år man bildar lag (U8).

Det är föreningen genom föreningskonsulent alternativt klubbchef som har det yttersta ansvaret om spelaren skall flyttas permanent.

Att träna, och spela matcher, med äldre och yngre lag i föreningen är förekommande i alla åldersklasser, dels för att ge spelare mer stimulans, mer istid och chans till utveckling. Samarbete och samträningar ska uppmuntras.

## SERIESPEL

Föreningskonsulent tar tillsammans med alla tränare i lagen, beslut om vilka serier respektive lag skall spela i. Linden Hockeys styrelse och föreningskonsulent har det yttersta ansvaret.

När anmälan till seriespel görs är målsättningen att alla ska få spela matcher och att alla ska kunna erbjudas lika många matcher per säsong. Föreningskonsulent och huvudtränarna i lagen har möte i maj innan den preliminära anmälan görs och även i september när anmälan ska fastställas för att försöka uppfylla målsättningen. Hur många lag och till vilka serier de anmäls beror dock på flera saker, som t.ex. antal spelare i varje lag, möjligheten/behovet till samarbete mellan lagen och skillnader i nivå inom laget.

## MÅLVAKTER

Målvaksutbildningen har en hög prioritet i föreningen och målvaktsträning skall genomföras.

För målvakter som spelar på helplan ska målvaksinstruktör engageras. För halvplansspel skall vi erbjuda målvaksutbildning till lagets tränare. Målsättningen är också att i lagets organisation få fram en målvaksansvarig bland tränare för varje åldersklass och ansvarig instruktör som ansvarar för alla ungdomsmålvakter.

# GROVPLANERING FÖR RESPEKTIVE ÅLDERSGRUPP

Följande kapitel skall beakta vår värdegrund på alla nivåer.

”Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt”

## TRE KRONORS HOCKEYSKOLA – U6 och U7

IS: 1-2 ggr/veckan

### Mål

- Skapa trygghet, harmoni, kamratskap och intresse för ishockey.
- Tränare och ledare rekryteras från föräldraled.

### Träning

- Hockeygrunder skridskor och klubba.
- Lek och glädje. Lyssna aktivt! Bry dig om!
- Alla "nya" ishockeyspelare mellan 5-10 år är välkomna till Tre Kronors Ishockeyskola.
- Se till att undvika köer och aktivera barnen så mycket som möjligt.
- Utbildning av nya ledare sker främst genom fadderverksamhet där U7-ledare utbildar blivande U6-ledare.

## U8

IS: 2 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen

MATCHER: 2 poolspel/säsong

### Mål

- Utveckla hockeygrunder. Fokus på skridsko- och klubbteknik.
- Skapa trygghet, harmoni, kamratskap.

### Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig. Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
- Hockeygrunder
- Nivåanpassning i viss mån för givande träningar, stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Alla som vill, med grundförutsättning att man tränar med egna årskullen. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Tränarna skall ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar samt uppflyttning och nedflyttning spelare.

### Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Rekommendationen är 1 målvakt och minst 8 utespelare.
- Endast vänskapsmatcher enligt Södermanlands Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

# U9

IS: 2-3 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen

Teori: 1 pass i månaden integrerat med is

MATCHER: Poolspel i Södermanland — jämnt indelade lag

## Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridskoteknik och klubbteknik.
- Skapa trygghet, harmoni och glädje.

## Träning

- Bra träning för denna åldersgrupp skall vara planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.
- Nivåanpassning i viss mån för givande träningar, stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Tränarna skall ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar samt uppflyttning och nedflyttning av spelare.
- Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för att få mer istid, stimulans och utveckling. Alla som vill (läs; intresserad) med grundförutsättning att man tränar med egna årskullen. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- "Goda vanor" framför mål.

## 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.
- Rekommendationen är 1 målvakt och minst 8 utespelare.

## Cuper

- 1 cup under säsongen (jämna lag) TRE KRONORS HOCKEYSKOLA CUP .

# U10

IS 2-3 ggr/veckan

FYS 1-2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

TEORI 1 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER Poolspel Södermanland — jämnt indelade lag

## Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridskoteknik och klubbteknik.
- Skapa trygghet, harmoni och glädje.
- Alla skall när säsongen är slut kunna knyta sina skridskor och klä på sig sin utrustning.
- Lära sig grundläggande hockeyregler.

## Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.
- Nivåanpassning i viss mån för givande träningar, stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse, närvaro och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och hur.
- "Goda vanor" framför mål.
- Intensifiera Målvaktsrollen för de spelare som är intresserade.

## 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.
- Rekommendationen är 1 målvakt + 8 utespelare.
- Spelare kan erbjudas spela med äldre årskull. Kriterier: intresse och nivå. Lagens huvudtränare tar beslut om vem, var och när.

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen, per spelare.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan

# U11

IS: 2-3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan, Integrerad med ispass.

TEORI: 1 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1 ggr/veckan — jämnt indelade lag.

## Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridskoteknik och klubbteknik.
- Att få mer spelförståelse för helplans spel. Förberedelse för U12-spel.
- "Gyllene ålder". Snabbhetsträning prioriteras.
- Utbilda spelarna i rörelse och smidighet.
- Trygghet, harmoni och glädje.

## 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, närvaro och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- "Goda vanor" framför mål.
- Snabbhetsträning bör prioriteras.

## 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.
- Rekommendationen är 1-2 målvakter och minst 13 utespelare.
- Spelare kan erbjudas spela med äldre årskull. Kriterier 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.

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen, per spelare.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan

# U12

IS: 3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

TEORI: 1 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1 ggr/veckan

## Mål

- Utveckla spelarnas spelförståelse och den individuella taktiken.
- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför U13-spel.
- "Gyllene åldern". Snabbhetsträning prioriteras.
- Synligt att spelarna börjar ha "goda vanor" i spelet framför mål.

## 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, närvaro och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- "Goda vanor" framför mål.
- Snabbhetsträning bör prioriteras.
- "Äga pucken". Skapa trygghet, klubbteknik, vårda puck, kommunicera, snabbt återta puck.
- Eftersäsong med off-ice fram till midsommar. Egenträning — hockeyläxa fram till säsong startar upp.

## Matcher

- Spel i två serier om det finns tillräckligt antal spelare.
- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen, eventuella matcher med andra årskullar undantaget.
- Uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match. Matchning/toppning är inte tillåtet.
- Rekommendationen är 1-2 målvakter minst 15 utespelare vid match.
- Följa Södermanlands ishockeyförbundets linje då det kommer till anmälan lag i seriespel.
- Spelare kan erbjudas spela matcher med äldre årskull. Kriterier är intresse och nivå.

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen, per spelare.
- Vänortsutbyte med Jväskylä i Eskilstuna.

## Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong. Höst och vår enligt föreningens mall

# U13

IS: 3-4 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerad med ispass.

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

MATCHER: 1 ggr/veckan

## Mål

- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför U14-spel.
- Fokus skall ligga på bredd, ambition och fostran.
- "Gyllene åldern". Snabbhetsträning prioriteras.

## Träning

- Nivåanpassa. Motivera och stimulera spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Spelare kan träna med äldre och yngre årskullar för mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse, närvaro och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- "Goda vanor" framför mål.
- Tävla!
- Snabbhetsträning bör prioriteras.
- "Äga pucken". Skapa trygghet, klubbteknik, vårda puck, kommunicera, snabbt återta puck.
- Eftersäsong med off-ice fram till midsommar. Egenträning — hockeyläxa fram till säsong startar upp.

## Matcher

- Spel i två serier om det finns tillräckligt antal spelare.
- Alla utespelare deltar i matcherna
- Vid DM U13-16 är alla spelare tillgängliga från föreningens lag. Rekommenderat är 2 målvakter och minst 15 utespelare till varje match.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen (läs; slutet av match, pp, pk) under match, men utöver det skall alla spelare få lika mycket speltid.
- Rekommendationen är 2 målvakter minst 15 spelare.
- Huvudtränaren/huvudtränarna tar ut laget med närvaro, inställning och utvecklingsnivå som främsta parametrar.
- U13-spelare kan konkurrera om uttag till match med äldre ålderskullar. U12-spelare kan konkurrera om uttag till match i U13.

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen, per spelare.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan
- Vänortsutbyte med Jyväskylä i Jyväskylä

## Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong. Höst och vår enligt föreningens mall

# U14

IS: 4 ggr/veckan

FYS: 2-3 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

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

MATCHER: 1-2 ggr/veckan.

## Mål

- Att utbilda och utveckla spelarna. Elitförberedande.
- Verksamheten skall präglas av glädje, kamratskap, driv och tävling.

## Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik, sociala/mentala faktorer.
- Skapa "goda vanor" i spelet framför mål — Skott, skymma, retur, in på mål, samarbete med målvakt.
- "Äga pucken" — Spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda, återta puckkontroll, kommunikation, "give and go".
- Spelare kan träna med andra åldersskullar för mer istid och stimulans. Syfte skall då ligga i utveckling och stimulans utifrån ambition och nivå.
- Eftersäsong med off-ice och fram till midsommar. Egenträning för spelarna fram till säsongen startar upp.

## Matcher

- Spel i två serier om det finns tillräckligt antal spelare.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen (läs; slutet av match, pp, pk) under match, men utöver det skall alla spelare få lika mycket speltid.
- Vid DM U13-16 är alla spelare tillgängliga från föreningens lag. Rekommenderat är 2 målvakter och minst 15 utespelare till varje match.
- Rekommendationen är 2 målvakter minst 15 utespelare.
- Huvudtränaren/huvudtränarna tar ut laget med närvaro, inställning och utvecklingsnivå som främsta parametrar.
- U14 kan konkurrera om uttag till match med äldre åldersskullar. U13-spelare kan konkurrera om uttag till match i U14.

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen, per spelare.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan

## Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong. Höst och vår enligt föreningens mall



# U15

IS: 4-5 ggr/veckan

FYS: 2-3 ggr/veckan, Integrerad med ispass.

TEORI: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan

## Mål

- Att utbilda och utveckla spelarna. Elitförberedande.
- Verksamheten skall präglas av glädje, kamratskap, driv och tävling
- Synligt att spelarna har "goda vanor" i spelet framför mål och goda egenskaper för att "äga puck" - Linden Hockeys id.

## Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik, sociala/mentala faktorer.
- Skapa "goda vanor" i spelet framför mål — Skott, skymma, retur, in på mål, samarbete med målvakt.
- "Äga pucken" — Spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda, återta puckkontroll, kommunikation, "give and go".
- Spelare kan träna med andra åldersskullar för mer istid och stimulans. Syfte skall då ligga i utveckling och stimulans utifrån ambition och nivå.
- Styrketräning inleds på allvar.
- Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst, rörelse.

## Matcher

- Spel i två serier om det finns tillräckligt antal spelare.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen (läs; slutet av match, pp, pk) under match, men utöver det skall alla spelare få lika mycket speltid.
- Vid DM U13-16 är alla spelare tillgängliga från föreningens lag. Rekommenderat är 2 målvakter och minst 15 utespelare till varje match.
- Rekommendationen är 2 målvakter och minst 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut laget med närvaro, inställning och utvecklingsnivå som främsta parametrar.
- U15-spelare kan konkurrera om uttag till match med äldre åldersskullar. U14-spelare kan konkurrera om uttag till match i U15.

## Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong, höst och vår enligt föreningens mall

## Fystester

- Fystester utförs 2 ggr per säsong, höst och vår enligt föreningens mall.

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen, per spelare.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan

# U16

IS: 4-5 ggr/veckan

FYS: 3 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

TEORI: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: 2 ggr/veckan

## Mål

- Verksamheten skall präglas av glädje, kamratskap, driv och tävling.
- Att utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mentalt på gymnasie- och juniorverksamhet.
- Synligt att spelarna har "goda vanor" i spelet framför mål och goda egenskaper för att "äga puck" - Linden Hockeys id.

## Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik, sociala/mentala faktorer.
- Stor vikt vid träning bör läggas på spelet framför mål.
- Spelare kan träna med andra ålderskullar för mer istid och stimulans. Syfte skall då ligga i utveckling och stimulans utifrån ambition och nivå.

## Matcher

- Spel i två serier om det finns tillräckligt antal spelare.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen (läs; slutet av match, pp, pk) under match, men utöver det skall alla spelare få lika mycket speltid.
- Vid DM U13-16 är alla spelare tillgängliga från föreningens lag. Rekommenderat är 2 målvakter och minst 15 utespelare till varje match.
- Rekommenderat är 2 målvakter och minst 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut laget med närvaro, inställning och utveckling som främsta parametrar.
- U16-spelare kan konkurrera om uttag till match med äldre ålderskullar. U15-spelare kan konkurrera om uttag till match i U16.

## Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong, höst och vår enligt föreningens mall.

## Fystester

- Fystester utförs 2 ggr per säsong, höst och vår enligt föreningens mall

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan

# FLICKOR B

IS: 2 ggr/veckan

FYS: 1 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

TEORI: 1 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

MATCHER: Poolspel utifrån Södermanlands Ishockeyförbunds seriebestämmelser.

## Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridskoteknik och klubbteknik.
- Skapa trygghet, harmoni och glädje.

## Träningar

- Bra träning för denna åldersgrupp skall vara planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig.
- Nivåanpassning i viss mån för givande träningar, stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Tränarna skall ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar samt uppflyttning och nedflyttning av spelare.
- Spelare som vill träna med pojklag skall försöka slussas in i "rätt" årskull.
- "Goda vanor" framför mål.

## 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.
- Rekommendationen är 1-2 målvakter och minst 12 utespelare (läs; poolspel med fler matcher samma dag).

## Cuper

- Upp till 2 cuper under säsongen, per spelare.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan

# FLICKOR A

IS: 2-3 ggr/veckan

FYS: 2 ggr/veckan. Integrerad med ispass.

TEORI: 1-2 ggr/veckan

MATCHER: Poolspel alt. seriespel utifrån Södermanlands Ishockeyförbunds seriebestämmelser.

## Mål

- Utveckla spelarnas spelförståelse och den individuella taktiken.
- Skapa trygghet, längtan, lust och glädje. Kamratskap!
- Skadeförebyggande fysträning viktigt!
- "Gyllene åldern". Snabbhetsträning prioriteras.
- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför F17-18 spel.
- Att utbilda och utveckla spelarna. Sista säsongerna — Elitförberedande.
- Synligt att spelarna har "goda vanor" i spelet framför mål och utvecklat goda egenskaper för att "äga puck" - Linden Hockeys id.

## Träningar

- Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Tävla!
- Teknik, taktik, fysik, sociala/mentala faktorer.
- Spelare kan träna med pojklag för mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse, närvaro och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- "Goda vanor" framför mål.
- "Äga pucken". Skapa trygghet, klubbteknik, vårda puck, kommunicera, snabbt återta puck.
- Eftersäsong med off-ice fram till midsommar. Egenträning — hockeyläxa fram till säsong startar upp.
- Styrketräning inleds på allvar. Skadeförebyggande träning viktig och prioriteras.
- Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst och rörelse.

## Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Ambitionen skall vara att alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen (läs; slutet av match, pp, pk) under match, men utöver det skall alla spelare få lika mycket speltid.
- Rekommendationen är 2 målvakter minst 15 utespelare.

## Individuella samtal

- 2 ggr per säsong, höst och vår enligt föreningens mall

## Fystester

- För flickor som är 14-16 år utförs fystester 2 ggr per säsong, höst och vår enligt föreningens mall.

## Cuper

- Upp till 3 cuper under säsongen, per spelare.
- Arrangera 1 cup på hemmaplan