



Hudiksvalls HC

Mål och riktlinjer för ungdomsverksamheten

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ÖVERGRIPANDE MÅLSÄTTNING OCH VERKSAMHETSIDE	2
TILL ALLA FÖRÄLDRAR/VUXNA INOM HUDIK HOCKEY	2
TILL DIG SOM UNGDOMSLEDARE	3
UTBILDNINGENS INNEHÅLL	4
NIVÅANPASSNING / INDIVIDUALISERAD UTBILDNING	5
SKOLA	6
SAMHÄLLSFRÅGOR, DROGER, TOBAK	6
RIKTLINJER FÖR UNGDOMSLAGEN	6
Generella riktlinjer	6
Tre kronor hockeyskola.....	7
U9-U10	7
U11-U12	8
U13-U14	9
U15-U16	11
INFORMATION	12

ÖVERGRIPANDE MÅLSÄTTNING OCH VERKSAMHETSIDÉ

Inom Hudik hockeys (HHC) hockeyutbildning skall föreningens vision och värderingar ligga till grund för hur verksamheten ska bedrivas. Riktlinjer för respektive åldersgrupp sätts tillsammans med ungdomsgruppen.

HHC har som mål med ungdomsverksamheten, att hand i hand med social verksamhet utbilda och utveckla spelare vidare till juniorverksamheten och som slutmål till vårt representationslag.

Med väl utbildade ledare vill HHC stegvis öka spelarnas kvaliteter genom en väl åldersanpassad träning. Spelare, ledare och föräldrar har ibland olika förväntningar på hur ungdomsverksamheten ska bedrivas. HHC vill kombinera en bred social verksamhet i de yngre ungdomslagen med ett tydligt mål att få fram framtida spelare till vårt representationslag.

HHC vill utveckla samarbetet med andra hockeyföreningar i närområdet för att skapa förutsättningar för ett gemensamt mål, att stärka hockeyn i Hälsingland.

HHC vill värna om att skapa ett livslångt intresse för idrott och att så många som möjligt spelar ishockey så länge som möjligt och får en förståelse för styrkan att vara en del av ett lag.

TILL ALLA FÖRÄLDRAR/VUXNA INOM HUDIK HOCKEY

HHC:s verksamhet är beroende av den tid som DU som förälder/vuxen lägger ner på barnet/ungdomen som spelar hockey i Hudiksvalls HC. Det är via samverkan mellan ledare, föräldrar och spelare som vi kan lyckas.

Du fyller en viktig roll för ditt barn och hur du agerar i samband med träningar, matcher och i andra sammanhang där Du som förälder företräder Hudiksvalls HC.

Vi vill att du:

- ▶ i samband med träningar och matcher, hemma såväl som borta representerar klubben på ett positivt och sportmannamässigt sätt
- ▶ ser och pratar med ditt barn, prata inte om andras barn i olika sammanhang
- ▶ uppmuntrar, stöttar och berömmar ditt barn för det han/hon är och gör

- ▶ gläds med andra barns utveckling och framgång
- ▶ överlämnar träning och coaching av laget och ert barn till våra ledare.
- ▶ respekterar att även domarna i matcherna är under utbildning.
- ▶ respekterar att omklädningsrum, spelargången och dess utrymmen är till för spelare och ledare. Undantag gäller när spelaren själv inte kan knyta sina skridskor.

Har ni frågor angående lagets verksamhet ska i första hand lagledaren kontaktas. Finns det frågor som är av mer övergripande karaktär, eller att det av olika anledningar anses mer lämpligt att frågan hanteras av annan inom ungdomsorganisationen kan klubbens ungdomsansvarig kontaktas.

Respektive lagledare ansvarar för att minst en gång i månaden mellan augusti till april informera föräldragruppen via möte i samband med träning alt via e mail eller på annat sätt delge föräldrarna nödvändig information. Mellan april och augusti sker information vid behov.

TILL DIG SOM UNGDOMSLEDARE

Du ansvarar för att:

- ▶ informera om HHC:s dokument - *Mål och riktlinjer för ungdomsverksamheten* Ungdomsgruppen arbeta med genomförandet tillsammans med ledarna. Ungdomsgruppen ansvarar också för att på föräldramöte informera om riktlinjer för just deras åldersgrupp.
- ▶ beslut som styrelsen, sport gruppen eller ungdomsansvarig fattat följs
- ▶ framföra goda idéer till ungdomsansvarig
- ▶ du tar del av HHC:s värdegrund R.Ö.D och arbetar aktivt med den tillsammans med dina barn/ungdomar. Lagen ska tillsammans med ungdomsgruppen skapa sin egna inriktning på hur värdegrunden arbetas med.

R = Respekt – Det är viktigt att visa ömsesidig respekt inom såväl arbetet i vår förening som i det sportsliga utövandet.

Ö = Öppenhet – Sträva efter en ömsesidig öppenhet mellan styrelse och medlemmar, föräldrar, spelare och övriga intressen.

D = Delaktighet – Alla aktiva i vår förening; föräldrar, spelare ska känna delaktighet i föreningens verksamhet.

Som ungdomsledare, oavsett roll i laget, är du som vuxen föredömet som leder och coachar alla barnen/ungdomarna under deras utveckling som individer inom hockeyn.

Vi vill stimulera att tävla, vi tävlar mot oss själva och vår miljö ska främja och stimulera alla i ett livslångt intresse.

Ledarprofil; Ett coachande förhållningsätt.

Det handlar om att lita på andras potential och förmåga, att ha nyfikenhet och viljan att ge förutsättningar för andra att lyckas och utvecklas.

- Vi ser och pratar med alla
- visa glädje, ett skratt ger energi
- prestigelösa, prata i ett fel och tre rätt
- var tydlig och konsekvent i ditt ledarskap och i din plan

Ledarutbildning

Hudik Hockey har som mål att alla tränare ska uppfylla kraven på förbundets tränarlegitimation. Det är ledarens ansvar att anmäla och delta i den utbildning som är anpassad för den nivå man verkar i. Dialog förs med ungdomsansvarig och denne godkänner och beslutar om utbildning.

All utbildning i form av teori, föreläsningar och ledarutbildning genomförs i samarbete med SISU idrottsutbildarna.

UTBILDNINGENS INNEHÅLL

I vår utbildning av barn- och ungdomsspelare finns två huvudsakliga syften; att skapa en atmosfär som är trygg med en känsla av gemenskap och glädje, och att utbilda barn och ungdomar i ishockeyns alla delar.

All träning ska bedrivas med utgångspunkt från Svenska Ishockeyförbundets utbildningsmaterial, ishockeyns ABC.

I vår utbildning ska stor vikt läggas på skridskoåkning, passningar och spelskicklighet. Mindre fokus på om spelare är tidigt fysiskt utvecklade och har tillfälliga fördelar beroende på detta.

HHC ungdom vill skapa tävlingsinriktad verksamhet med fokus på hockey, lag och individen.

Vi vill även ha spelare som är stolta över sitt klubbmärke och genom sitt engagemang i HHC lär sig att träna på ett bra sätt som man bär med sig genom livet.

Hur ska vi spela:

Alla lag inom HHC:s ungdom ska träna mot att spela med hög fart och hög arbetsinsats. För att detta ska vara möjligt krävs det god skridskoåkning, vilja att arbeta för laget samt hög disciplin och arbetsmoral på träningar och matcher.

Inom HHC ungdom spelar alla lika och ingen toppning får förekomma. Det är viktigt att vi behåller bredden så långt upp i åldrarna som möjligt.

Från U16 ska vi sträva efter att spela med 4 kedjor för att kunna driva upp farten samt att skapa delaktighet hos fler spelare.

NIVÅANPASSNING/INDIVIDUALISERAD UTBILDNING

Kunskapsnivå och fysisk utveckling inom samma åldersgrupp kan skilja väldigt mycket. HHC ska sträva mot att alla våra spelare får en optimal hockeyutbildning.

Att hålla ihop träningsgruppen och lära barn i tidig ålder att fungera i ett lag är viktiga delar i ledarskapet. Det finns goda förutsättningar att nå en nivåanpassning inom ramen för laget. Från U11 kan spelare som har den fysiska och mentala mognaden få möjlighet att både träna och spela matcher med äldre kamrater. Därmed torde behovet av att tillhöra äldre lag vara litet och föreningen skall därför vara restriktiv med permanenta uppflyttningar av spelare.

Syftet med detta är främst att motivera, utbilda och ge spelarna goda möjligheter att utvecklas efter sina egna förutsättningar. Det är även ett sätt att förstärka yngre och äldre lag med fler spelare vid behov.

Om en spelare ska flyttas till ett annat lag än den åldersgrupp han/hon representerar ska det göras för spelarens bästa. Spelaren ska bedömas ha betydligt större utvecklingsmöjligheter i det nya laget. Vid bedömningen ska de sociala faktorerna vägas tungt. Ungdomsansvarige tar fram ett beslutsunderlag i samråd med sportansvarig, berörda tränare, barnet/ungdomen och berörda föräldrar.

Ärendet och förslag till beslut föredras därefter för sportchefen som fattar det slutliga beslutet.

Flyttning av spelare till annan grupp i syfte att vinna matcher får inte förekomma. Allt ska ske med barnet/ungdomens bästa för ögonen.

SKOLA

Hudik Hockey ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren, och ska därför prioriteras. Vi vill att våra spelare uppträder föredömligt mot lärare och kamrater och på så sätt vårdar vårt varumärke.

SAMHÄLLSFRÅGOR, DROGER, TOBAK

HHC tar avstånd från mobbning, rasism och respekterar allas lika värde.

Alkohol får under inga omständigheter användas av ledare när de aktivt representerar HHC. Att det råder noll tolerans mot alkohol, tobak och andra droger för våra ungdomar är en självklarhet.

Misstanke/Belastning/Brottsregister skall uppvisas för ordförande eller annan funktion, t.ex. ungdomsansvarig, utsedd av föreningen.

RIKTLINJER FÖR UNGDOMSLAGEN

GENERELLA RIKTLINJER

Vi rekommenderar att i samspråk med ungdomsgruppen/ungdomsansvarig använda ABC-pärmen som ett grundmaterial i vad träningen skall innehålla i respektive åldersgrupp. När lag har över 20 spelare bör vi spela i både Hälsinglands- och Medelpads seriesystem upp till U12. När ett lag innehåller mer än 30 spelare ska det hanteras som två lag. Detta ställer större krav på föreningen men kommer ge oss fler spelare i äldre åldrar.

Från vår barnidrott upp till U12 och ungdomslag från U13 gäller i principen att alla spelar lika mycket och på olika positioner under match. HHC ser seriematcherna som utbildning men när man fr.o.m. U 13 går in i seriesluts spel så är det även tävling där vi ska lära oss och våra spelare att hela tiden göra sitt bästa och tävla mot sig själv i sin prestation.

U13 spelare ses som U14 spelare från 1 april vilket får effekter på sommarträningen

U14 spelare räknas som U15 spelare från 1 april vilket får effekter för sommarträningen.

Inga lag i föreningens ungdomssektion får matcha eller toppa lagen under träning eller i matchsituation.

Våra ungdomslag ska sträva efter att inte enbart åka på medel svåra cuper utan även söka sig till svårare cuper för att ge spelarna utmaningar. En bra säsong innehåller både lättare delar för att lyckas och svårare för att utmanas. Lagen U13, U14 och U15 ska anordna en hemmacup per säsong. Dessa cuper ska planeras in i god tid på våren. Annan verksamhet får flytta till närliggande ishallar och/eller skapa teambuldingshelger/dagar.

Vi eftersträvar att ha väl utbildade och föreningsstyrda huvudtränare från U15.

Planering och uppföljning

Inför varje säsong ska resp. lagledning senast 1 mars (april) lämna in en grov planering för kommande säsong. Denna ska skickas in skriftligen till ungdomsansvarig och ska innehålla hur många cuper man ska åka på och andra aktiviteter. Planeringen ska vara mer detaljerad fram till jul och tillåts vara mer ospecifik efter jul.

Ungdomslagen ska senast första maj lämna in en berättelse kring den gångna säsongen.

TRE KRONOR HOCKEYSKOLA

För de allra yngsta barnen ska fokus ligga på grundläggande allsidig skridskoåkning med tyngdpunkt på koordination och rörlighet. Träningen ska kännetecknas av lek och glädje men samtidigt ska viktiga moment övas. Att samlas när tränaren visslar i sin pipa och lyssna är moment som är viktiga att pränta in tidigt. Det är även viktigt att vara en god kamrat och lära sig fungera i grupp redan nu. Vi uppmanar även till att hålla på med andra idrotter.

Huvuddelen av träningarna ska alltid vara stationsträning men med upplägget att alla är i rörelse så mycket som möjligt.

Antal isträningar: 1 ggr/veckan.

U9-U10

Träningen ska kännetecknas av lek och glädje där viktiga moment tränas in. Att samlas när tränaren visslar i sin pipa och lyssna är moment som är viktiga att trycka på. Det är även viktigt att vara en god kamrat och lära sig fungera i grupp. Vi uppmanar även till att hålla på med andra idrotter.

Teknikträningen ska innehålla en kombination av skridskoåkning, klubbteknik och puckföring. Träning och matcher ska ha som målsättning att alla ska vara aktiva så stor del av tiden som möjligt. Därför ska isträningen bedrivas som stationsträningar så att alla övar olika moment många gånger och istiden utnyttjas maximalt. Spel på träningar ska ske i smålagsform. Vid spel och i övningar använder vi inga fasta roller, alla provar att spela både back och forward. De som vill ska även prova på att vara målvakt.

Vi uppmanar även till att utöva andra idrotter.

Antal isträningar: 1-2 ggr/veckan

Alltid fys i samband med ispass.

U11-U12

Detta är guldåldern när det gäller barnens inläring. Nervsystem och muskler är i harmoni. Största fokus inom träningen ska ligga på koordination och teknikinläring. Att vara en god kamrat och lära sig fungera tillsammans är viktigt och arbetet med detta ska prioriteras.

Träningen ska även fortsättningsvis läggas vid koordination, rörlighet och snabbhet. Teknikträningen ska mest innehålla skridskoåkning och passningsspel. Huvuddelen av träningarna ska vara stationsträningar men kombineras med åk- och passningsövningar i form av små delar utbrutna ur spelet. Alla utespelare ska träna både som back och forward. Här kan teknik tavlan börja användas som ett led i att utveckla speluppfattningen och det taktiska kunnandet. Tävlingsmoment i olika former är prioriterade inslag i träningen.

Koordinations och rörlighetsträning:

Detta ska genomföras vid varje träningstillfälle. Det ska genomföras efter det program som ungdomssektionens fys- och skadebyggare tagit fram och som grundar sig på Svenska hockeyförbundets träningslära.

HHC ska uppmuntra till sommarträning. Det kan med fördel röra sig om andra idrotter för att få variation och allsidig träning. Under hockeyuppehållet ska HHC erbjuda och anordna träning för de som inte har annan sommarträning. Tyngdpunkten ska ligga på koordination, rörlighet, snabbhet och styrka med den egna kroppen som belastning.

Fys- och skadeförebyggare ska tillsammans med tränare ta fram lämpligt program baserat på rekommendationerna från Svenska hockeyförbundet.

Vi uppmanar även till att utöva andra idrotter.

Antal isträningar: 2 ggr/vecka

Alltid fys i samband med is.

Vi skapar träningsgrupper i ålderskategorier där vi i samspråk med andra idrotter sätter ihop den belastning vi tycker åldersgruppen ska ha enligt rekommendationer.

U13-U14

Den fysiska tillväxtperioden vilket kan försämra koordination och rörlighet. Träningen skall förutom koordination fokusera på rörlighet, snabbhet och uthållighet.

Tränarna skall ha stor förståelse för den fysiska utvecklingen och att det sker stegvis och det får inte stressas fram. Var uppmärksam på att det kan skilja närmare 3-4 år i den fysiska utvecklingen beroende när på året man är född. Spelare med tidig pubertet kan ha ett försprång i sin utveckling som spelare och som tränare måste man vara väl medveten om detta förhållande. Samtliga spelare ska genomgå en domarutbildningutbildning.

Isträning:

Teknikträningen ska mest innehålla skridskoåkning, puckbehandling och passningsspel. Det ska även nu vara stationsträningar men även åk och passningsövningar i form av delar av spelet. Taktiktavlan används flitigt och kraven på övningarnas utförande höjs. Tävling är en viktig del i träningarna.

Träningen bör innehålla:

- hög fart, aktiva fötter
- bra platta passningar
- kreativitet
- tränar på att alltid vara spelbar
- övningar som tvingar spelaren att titta upp
- övningar som lär spelaren att bli ett hot i anfallszon
- övningar som lär spelaren att vinna en mot en situation
- övningar som lär spelaren att vinna två mot en situation

- övningar med kampmoment
- Taktiska inslag enligt spelidé

Koordinations och rörlighetsträning:

Detta ska genomföras vid varje träningstillfälle. Ledare ska uppmuntra till sommarträning. Det kan med fördel röra sig om andra idrotter för att få variation och allsidig träning.

Under hockeyuppehållet ska HHC erbjuda och anordna träning som kan kompletteras med andra idrotter. Tyngdpunkten ska ligga på koordination, rörlighet, snabbhet och styrka med den egna kroppen som belastning.

Vi uppmanar även till att utöva andra idrotter av anledning till en varierande inläring av tekniker i unga år.

Antal isträningar: 2-3 ggr/vecka

Alltid fys i samband med ispass.

Det är viktigt att vi behåller bredden så långt upp i åldrarna som möjligt. Vi strävar efter att spela minst 1-2 matcher per vecka.

U15-U16

Alla spelare i dessa två åldersgrupper utgör en träningstrupp under en ansvarig ledare. Det är den ansvarige ledarens uppgift att ta ut de spelare som ska spela matcherna i U15 serien respektive U16 serien.

Träningen under denna period ska förutom koordination fokusera på rörlighet, snabbhet, uthållighet och styrka. För att få fram ungdomarna till nästa steg, junior hockeyn, krävs långsiktigt tänkande, ett tillåtande klimat och en positiv attityd runt spelaren. Du som ledare är en viktig förebild och är väldigt betydelsefull för spelarens fortsatta utveckling. Alla spelare ska genomgå en domarutbildning.

Förutom skicklighet och intresse för hockey behöver följande punkter fungera för spelare som vill vidare i karriärstegen:

- att vara en god kamrat
- fungera i ett lag
- ordning och reda
- att klara skolan samtidigt som hockeyn tar mer tid

- att vara noggrann och jobba hårt med fysträningen
- att äta en allsidig kost som passar idrottare på hög nivå

Isträning:

Teknikträningen ska innehålla skridskoåkning, puckbehandling och passningsspel i hög fart och i trånga situationer. Stationsträning kan fortfarande användas men går mer mot speltaktiska moment. Kraven på övningarnas utförande ska vara höga. Taktiktavlan används flitigt. Tävling är en viktig del av träningen.

För att kunna spela det spel vi eftersträvar bör isträningarna innehålla:

- full fart, alltid aktiva fötter
- höga krav på bra platta passningar
- högt passningstempo
- kreativitet
- övningar som övar spelaren på att vara spelbar
- övningar som tvingar spelaren att titta upp
- övningar som lär spelaren att vara ett hot i anfallszon
- övningar som lär spelaren att vinna en mot en situationer
- kampfoment
- övningar som lär spelaren att vinna två mot en situation
- övningar som lär spelaren att skapa två mot en situation över hela banan
- övningar som lär spelaren att lösa uppspelssituationer
- övningar som lär spelaren lösa ingångar i anfallszon
- övningar som lär ut hur vi löser spelet i försvarszon
- Taktiska inslag enligt spelidé

Koordinations- rörlighet- och styrketräning:

Detta ska genomföras vid varje träningstillfälle. Sommarträningen ska genomföras i HHC:s regi. Tyngdpunkten ska ligga på koordination, rörlighet, snabbhet och styrka med den egna kroppen som belastning. Att fortsätta med andra idrotter under sommaren är bra men hockey fys ska genomföras.

Antal isträningar: U15 3-4 ggr/vecka och U16 4 ggr/veckan

Alltid fys i samband med ispass.

INFORMATION

Ungdomsansvarig ansvarar för att detta dokument är förankrat i klubbens verksamhet och att ledarna jobbar utifrån detta dokument. Lagvis ledarmöten, tränarmöten är mötesplatsen med ungdomsgruppen som ansvariga.

Riktlinjer gällande fysen så är planen att sätta ihop åldersgrupper för att skapa träningsgrupper; U13-15, U16-J18.

Tränarmöten kommer planeras in under höst och vår.

Säsongen avslutas med att ledarna för respektive lag träffar ungdomsansvarig för att utvärdera den gångna säsongen.

I samband med säsongsupptakt ska den lagansvarige låta föräldrar och spelare ta del av detta dokument, *Mål och riktlinjer för Hudik Hockeys ungdomsverksamhet*.

Hudiksvalls HC Ungdomsgrupp

Kontakt: ungdom@hudikhockey.se