



Hudiksvalls HC

Mål och riktlinjer för ungdomsverksamheten

2018-2019

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|----|
| ÖVERGRIPANDE MÅLSÄTTNING OCH VERKSAMHETSIDÉ | 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..... | 8 |
| U11-U12..... | 8 |
| U13-U14 | 9 |
| U15-U16..... | 11 |
| INFORMATION | 13 |

ÖVERGRIPANDE MÅLSÄTTNING OCH VERKSAMHETSIDÉ

Inom Hudik hockeys (HHC) hockeyutbildning skall föreningens vision och värderingar ligga till grund för hur verksamheten ska bedrivas. Det är varje ledares ansvar att utforma föreningens ungdomsarbete enligt dessa riktlinjer.

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.

Sist men inte minst vill vi skapa ett livslångt intresse för idrott och en förståelse för styrkan av att vara 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*
- ▶ beslut som styrelsen, sport gruppen eller ungdomsansvarig fattat följs
- ▶ framföra goda idéer till ungdomsansvarig
- ▶ du tar del av HHC:s värdegrund och arbetar aktivt med den tillsammans med dina barn/ungdomar

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

Resultatet är inte bara de sportsliga värdena utan lika viktiga är sociala resultaten av att man deltar i ett lag där sammanhållning, kamratskap och en trygg miljö genomsyrar ungdomsverksamheten inom HHC.

Förhoppningsvis lägger det grunden till ett livslångt intresse för idrott i olika former.

Egenskaper som ungdomsledare:

- var engagerad för alla barn/ungdomar du leder
- våga visa glädje, ett skratt ger energi till dig och de du leder
- alla kan göra fel, erkänn och rätta till
- hjälp dina spelare att jobba med sig själva för att utvecklas
- synliggör alla
- var tydlig i ditt ledarskap, bryt och rätta till om moment utförs tokigt
- var konsekvent men inte prestige bunden i ditt ledarskap

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. Att vara träningsvillig och en god kamrat skall värderas högt. Vidare ska vi sträva efter att utveckla individuell skicklighet, samtidigt som laganda och lagspel skall ha företräde framför egoism.

HHC ungdom vill skapa en kultur där man vill vinna men inte på bekostnad av det långsiktiga målet att fostra bra hockeyspelare och bra hockeylag.

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.

Spelarna ska utbildas mot att aldrig slå iväg pucken utan adress. Detta kräver en tillåtande attityd och förståelse för alla runt barnen/ungdomarna. Det är tillåtet att misslyckas och matcher är även utbildning.

Inom HHC ungdom toppar eller matchar vi inte laget i tidiga åldersgrupper. 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 en individualiserad utbildning så 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.

RIKTLINJER FÖR UNGDOMSLAGEN

GENERELLA RIKTLINJER

När lag har över 20 spelare bör vi spela i både Hälsinglands- och Medelpads seriesystem upp till U12. När ett lag innehåller mer än 22 spelare ska det hanteras som två lag. Detta ställer större krav på föreningen men kommer ge oss fler spelare i äldre åldrar.

För våra yngsta ungdomslag gäller 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 serieslutspel så är det även tävling och då kan en klok matchning av laget tillåtas. Från U13 kan även en klok matchning förekomma vid vissa cuper,

exempelvis vid powerplay, boxplay och i sista perioden under seriens slutspelsmatcher.

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

U14 spelare räknas som U15 spelare fr.o.m. april månad vilket får effekter för sommarträningen.

För U15 kan matchning förekomma i powerplay, boxplay och i avgörande lägen i sista perioden och eventuella förlängningar.

För U16 kommer en klok matchning att förekomma mer frekvent i syfte att vinna matcher och förbereda ungdomarna för juniorhockeyn.

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.

Vi eftersträvar att ha väl utbildade huvudtränare och från U15 bör om möjligt inte den personen vara en förälder till eget barn i laget.

Planering och uppföljning

Inför varje säsong ska resp. lagledning senast 1 mars 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: 1-2 ggr/vecka

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: 2-3 ggr/vecka

Matcher: Ingen matchning eller toppning. Vi strävar efter att spela minst en match per vecka.

U11-U12

Detta är guldåldern när det gäller barnens inläring. Nervsystem och muskler är i harmoni. Viljan att träna och lära är den största talangen i denna ålder. 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.

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 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: 2-3 ggr/vecka

Fys under säsong: 2 pass/vecka

Fys efter säsong: 5 pass i veckan (inkl. individuella) för de som inte utövar andra idrotter. För de som spelar fotboll (eller annan idrott) ska den totala träningsmängden vara fem tillfällen varav minst ett tillfälle med HHC.

Matcher: Ingen matchning eller toppning. Vi strävar efter att spela minst en match per vecka.

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.

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

Koordinations och rörlighetsträning:

Detta ska genomföras vid varje träningstillfälle. Det ska genomföras efter det program som ungdomssektionens fys- och skadebyggare tagit fram och grundas på Svenska hockeyförbundets rekommendationer. 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. Fys och skadeförebyggare ska tillsammans med tränare ta fram lämpligt program.

Vi uppmanar även till att utöva andra idrotter.

Antal isträningar: 3 ggr/vecka

Fys under säsong: 3 pass/vecka

Fys efter säsong: 6 pass i veckan (inkl. individuella) för de som inte utövar andra idrotter. För de som spelar fotboll (eller annan idrott) ska den totala

träningmängden vara sex tillfällen i veckan varav träning med HHC vid minst två tillfällen.

Matcher: se generella riktlinjer

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.

Sommarträning ingår som en viktig och avgörande del i hockeyutbildningen på U15-U16 nivå och ska därför prioriteras före andra idrotter.

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. Taktikavlan används flitigt. Tävlings 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
- ▶ kampmoment
- ▶ 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

Koordinations- rörlighet- och styrketräning:

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 rekommendationer.

Under hockeyuppehållet ska sommarträning 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.

Matcher: se generella riktlinjer.

Antal isträningar: 3-4 ggr/vecka

Fys under säsong: 4-5 pass/vecka

Fys efter säsong: minst 6 pass / vecka (inkl. individuella pass)

Fys efter säsong: minst 6 pass / vecka (inklusive individuella pass)

INFORMATION

Ungdomsansvarig ansvarar för att detta dokument är förankrat i klubbens verksamhet och att ledarna jobbar utifrån detta dokument.

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*.

Pär Langer

Sportchef för Hudiksvalls Hockey klubb

Mail: Par.langer@hudikhockey.se

070-303 75 87