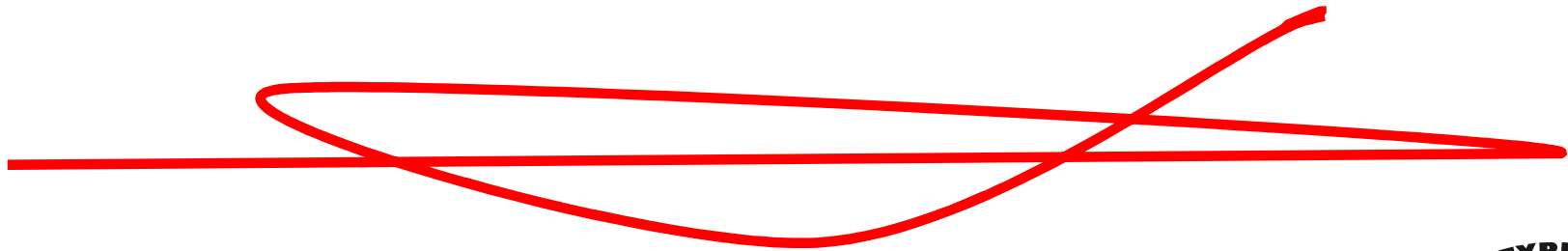


RÖDA TRÅDEN TYRESÖ HANVIKEN HOCKEY



Fastställd av THH:s Styrelse 20190617



Tyresö Hanviken Hockey

Bakgrund

- Verksamheten (ishockeysektionen) är en del av Hanvikens SK och bildades säsongen 2012/2013 genom att ishockeyverksamheten i Tyresö HK och Hanvikens SK slog samman.
- Säsongen 2019/2020 består verksamheten av cirka 600 aktiva medlemmar och cirka 160 ledare och tränare. Det gör Tyresö Hanviken Hockey till en av Stockholmsregionens största ishockeyföreningar i antal utövare.
- Tyresö Hanviken Hockey är en ideell förening där organisationsformen i huvudsak bygger på frivillighet och ett stort personligt engagemang. Det är av största vikt att alla som verkar i föreningen verkar mot samma mål och har en likartad uppfattning om hur och varför vi bedriver ishockeyverksamheten.

Röda tråden – ett viktigt & levande dokument

- Röda Tråden ska fungera som ett ramverk för föreningens verksamhet. Det innehåller våra viktigaste målsättningar och riktlinjer, samt beskrivningar av hur vi ser att verksamheten ska bedrivas för att nå våra mål.
- Det är ett levande dokument som löpande utvecklas och förändras. På klubbens hemsida kommer du alltid kunna finna den senaste versionen



Innehåll - läsanvisning

Detta dokument innehåller ganska mycket information för att på ett bra sätt täcka THH:s verksamhet. Valda delar av dokumentet kommer att kännas mer relevanta för dig beroende på vilken roll du har i föreningen – t.ex. spelare, förälder, tränare, lagledare, föreningsledare – och beroende på hur länge du/ditt barn varit aktiv i föreningen.

Här följer en kort introduktion till de olika delarna så att du enklare kan hitta rätt:

- Vision, Mål, Sportliga Mål: **Sida 4-9**
- Tre Viktiga Roller – med ett gemensamt ansvar: Ledare, Spelare, Föräldrar: **Sida 10-14**
- Därefter följer serie bilder under rubriken ” Träningsfokus i olika stadier” där du finner information om Delmål och Riktlinjer samt våra tankar om hur vi Tränar och Spelar i olika åldersgrupper. **Sida 15-39**
 - Hockeyskolan
 - Flickor
 - U9-U16
 - J18 och J20
 - A-laget
- Slutligen några ord om THH i Tävling



Vision och Ledord

Vår Vision

Vi har ambitionen att vara en av de främsta ishockeyklubbarna i Stockholm, med ett tydligt fokus på individens utveckling.

Våra Ledord

Glädje – Gemenskap – Utveckling



Våra mål

För att jobba mot vår vision med en helhet har vi delat våra mål i tre områden:

- Generella Mål
- Sportliga Mål
- Ekonomiska Mål



Generella mål

- Tyresö Hanviken Hockeys övergripande målsättning är att skapa en attraktiv ishockeyförening där det är roligt att spela ishockey, där ett livslångt intresse för ishockeyn skapas, där det finns en gemenskap inom hela ishockeyverksamheten och där det finns stora möjligheter att utvecklas både som ishockeyspelare och som människa.
- Tyresö Hanviken Hockey vill:
 - Att Tyresö Hanviken Hockey ska behålla positionen som en av de största ishockeyföreningarna i regionen.
 - Skapa ett starkt varumärke för att i vår tur stärka våra samarbetspartners varumärken.
 - Ha en god samverkan med Tyresö kommun och andra delar av det lokala näringslivet och föreningslivet för att medverka till en meningsfull och aktiv fritid präglad av kamratskap, laganda och rent spel.
 - Utbilda alla i fair play enligt Svenska ishockeyförbundets riktlinjer.
 - Att vår verksamhet utvecklar barn och ungdomar såväl i ishockey som ur sociala perspektiv



Sportsliga mål - huvudmål

Tyresö Hanviken Hockeys målsättning är att med god organisation, tydliga riktlinjer och skickligt ledarskap skapa förutsättningar för en framgångsrik verksamhet där våra seniorlag fylls med spelare från den egna verksamheten.

Våra sportliga mål:

- Hockeykolan ska vara fylld med barn, totalt cirka 50 barn per ålderskull (oavsett kön)
- Föreningen ska representeras i alla ungdomsserier (både flick- och pojksерier) och under ungdomsåren erbjuds alla att spela på den kunskapsnivå där man för närvarande befinner sig
- Föreningens båda juniorlag (J18 och J20) spelar i Regionserier och i J18 finns ett breddalternativ för de spelare som inte har mognads- eller ambitionsnivån att spela på Regionelitnivå. Målsättningen är att Elitlagen ska bestå av minst 70 % egna spelare (spelare som funnits i föreningen U16-året)
- Föreningens representationslag (dam och herr) är etablerade i Hockeyettan/Division 1. I representationslagen är målsättningen att minst 70 % är egna spelare (spelare som funnits i föreningen U16-året).



Sportsliga mål

Hur hänger det ihop med barn, ungdomar, juniorer och seniorer

Barn- och ungdomsverksamheten

Det är inte dyrt att börja spela ishockey och det finns plats för alla barn som vill spela. Vår ungdomsishockey bedrivs med en parallell elit- och breddsatsning. Genom en satsning på bredden får föreningen fram talanger och spelare som så småningom utvecklas till A-lagsspelare av elitklass.

Föreningen ska bedriva en barn- och ungdomsverksamhet med syfte att ge våra barn och ungdomar möjlighet att utöva ishockey och spelarna ska få ett livslångt intresse för ishockey. Vår ishockeyutbildning ska hålla en så hög kvalitet att föreningen är alla kommunens ishockeyspelande barns och ungdomars förstahandsval – varje spelare ska kunna utvecklas till sin maximala nivå inom föreningen.

Föreningen ska ge våra barn och ungdomar en bra fostran i uppträdande på och utanför rinken. Alla ska kunna känna sig stolta över våra spelares uppträdande.

Föreningen verkar för att ingen utslagning skall ske bland våra barn och ungdomar. Från och med U13 bedriver föreningen både bredd- och elitverksamhet parallellt. Det innebär bland annat att från och med U13 blir kraven på engagemang, träningsnärvaro, kunnande och uppförande viktigare.

Bredd- och elitverksamheten bedrivs parallellt från U13 och uppåt i åldersklasserna genom att åldersgrupperna har två lag med olika ambitionsnivå. Vi vill att varje åldersgrupp har ett breddlag och ett elitlag. Rörligheten mellan bredd och elitlaget ska vara fullständig, det vill säga det ska vara möjligt att flytta mellan lagen när ambitions- eller kunskapsnivån förändras.

Junior- och senior

Föreningen ska erbjuda en högkvalitativ verksamhet där målet är att få fram A-lagsspelare av elitklass i första hand till föreningens A-lag. Spelare som har "vuxit ur" föreningens verksamhet ska uppmuntras att gå vidare till en förening som motsvarar deras kunskaps- och ambitionsnivå.



Medel för att nå målsättningarna

Träningsanläggningar

- För att föreningens ska kunna nå våra mål behöver verksamheten ha tillgång till ändamålsenliga träningsanläggningar i den utsträckning som krävs för att bedriva verksamhet i den omfattning och på den nivå som önskas.
- Föreningens styrelse ska arbeta tillsammans med Tyresö kommun för att skapa bra förutsättningar för att ishockeyverksamheten ska kunna nå sina sportsliga mål.

Information

- Före säsongen ska samtliga spelare, ledare och föräldrar informeras om den policy som gäller för föreningen.
- Alla barn- och ungdomslag ska senast den 30 september lämna in en verksamhetsplan.
- Efter säsongen ska varje ledarteam utvärdera säsongens erfarenheter i relation till föreningens policy.

Spel och träningsfilosofi

- Vi tränar på ett målmedvetet sätt i syfte att utveckla den individuella spelaren och lagen på bästa sätt. Utbildningen bedrivs i enlighet med Svenska ishockeyförbundets riktlinjer för Tre kronors Hockeyskola, Ishockeyns ABC, Vägen till Elit och Ishockeyns Träningslära.

Nivåanpassning

- Huvudregeln är att våra barn och ungdomar spelar i sin egen ålderskull.
- Med nivåanpassning menas att man anpassar nivån efter spelarens utveckling. Utvecklingskurvan kan variera mycket mellan olika individer i samma ålder, detta är 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 ishockeyutveckling måste erbjudas utmaningar i form av mer träning och matcher mot mer kvalificerat motstånd. De spelare som inte hunnit lika långt utvecklingsmässigt ges även dem möjlighet att spela matcher, få istid och utvecklas på lämplig nivå. Nivåanpassning kan ske såväl inom ålderskullar som genom samarbeten mellan ålderskullar.



- Tre Viktiga Roller – med ett gemensamt ansvar
 - Ledare
 - Spelare
 - Föräldrar



Ledare

Tyresö Hanviken Hockeys ledare skall leda lärandet för föreningens aktiva i sportsligt och socialt hänseende. De ska lägga grunden för de aktivas långsiktiga idrottsintresse och vara engagerade i hela föreningens utvecklingsarbete.

Vidare ska de följa föreningens riktlinjer och policy samt vara drivande för föreningens framtidsplaner.

- Ska följa föreningens långsiktiga verksamhetsplan och riktlinjer samt delta i aktiviteter och utbildningar i föreningens regi.
- Ska sträva efter att utveckla sitt eget tränar- och ledarskap, för att hitta nya utmaningar som ledare.
- Ska uppträda respektfullt och ha en ödmjuk framtoning.
- Ska uppmuntra, coacha och stimulera ALLA aktiva på ett positivt sätt – i sitt eget lag och i andra lag
- Skall bidra till en positiv miljö bland föreningens ledare genom att prata MED andra och inte OM andra.
- Ska agera med ett sunt förnuft och vara en positiv förebild för de aktiva.
- Ska sätta individens utveckling och prestation före resultat.
- Ska följa föreningens klädpolicy.
- Ska vara förberedd inför träning och tävling.
- Ska ha läst "röda tråden" och förstå vad den innebär samt undertecknat ett avtal med föreningen om detta.



Spelare

En aktiv spelare i Tyresö Hanviken Hockey uppträder alltid sportsligt och ödmjukt. Den aktive skall av ledare uppmuntras till att ständigt vilja lära sig nya saker och vara mottaglig för instruktioner och feedback.

- Ska följa föreningens riktlinjer och policy.
- Ska delta i aktiviteter och utbildningar ledda i föreningen regi.
- Ska komma förberedd till träning och tävling och ha med sig rätt utrustning samt följa klädpolicy.
- Ska uppträda respektfullt mot medtävlande, funktionärer och åskådare.
- Ska förstå att utveckling i slutändan alltid är upp till de själva. Föreningen erbjuder förutsättningar för att lyckas och står för en kvalitativ utbildning.
- Ska respektera ledarnas beslut vid t. ex. laguttagningar, men alltid ha rätt till en tydlig förklaring och motivering. Att spela i lag 2 är också att vara del av laget.
- Ska använda ett vårdat språk.
- Ska stötta och uppmuntra sina klubbkompisar.
- Skall ha fått ta del av "Röda tråden" och förstå vad den innebär. Detta ligger på ledarnas ansvar.



Föräldrar

En förälder agerar stöttande mot föreningens aktiva, spelare som ledare.

Föräldern låter ledarna ansvara för de aktivas utveckling vid både träning och tävling.

De visar hänsyn och respekt för egna tränare och ledare, medtävlare, deras föräldrar, domare och andra funktionärer.

- Ska låta barnens tränare coacha under både träning och tävling.
- Skall förbereda sitt barn inför träning och match, så att barnet har bästa möjliga förutsättningar för att göra sitt bästa. Det gäller t ex mat, sömn utrustning och planering av skolarbete och andra aktiviteter
- Att heja och uppmuntra är ett positivt föräldraskap.
- Ska respektera funktionärer, medtävlare och andra åskådare/föräldrar.
- Ska vara positiva och stöttande.
- Ska ej hota eller kränka motståndare eller funktionärer.
- Ska vara aktiva i föreningens utveckling genom medverkan i lagets åtaganden mot föreningen och bidra till förbättring.
- Ska ha läst "Röda tråden" och förstå vad den innebär.
- Föräldrar tar sina frågor genom lagets lagledare eller genom lagets språkrör.



Skolan

Idrott och skola

•Föreningen ska bidra till att spelarna i så stor utsträckning som möjligt kan nå goda studieresultat. Det är viktigt att skolarbete prioriteras. Föreningen får aldrig ställa villkor, träning/match mot skolarbete. Våra spelares uppförande och prestationer i skolan är viktig för den bedömning skolan gör då eleven ansöker om ledighet för cuper och turneringar. Föreningens ledare bör med jämna mellanrum påpeka att planering är viktig för att uppnå bra resultat i såväl skolan som i sitt idrottsutövande.



Träningsfokus i olika stadier



Tyresö Hanviken Hockey - generellt

- Under Hockeyskolans fyra år, så är det lek som är det primära d.v.s. "Lekstadiet".
- Under de två första åren som lag (U9-U10), så specificeras grundläggande teknik i skridskoåkning och puckhantering med blå puck. Vi spelar bara smålagsspel.
- Upp till U16 skall alltid alla ha möjlighet att vara med, för att spela och träna på sin ambitionsnivå.
- Man kan syssla med flera idrotter, det är till och med något vi uppmuntrar.
- Flickor som går ur hockeyskolan har som huvudregel sin hemvist i flicklag (gäller från och med 2019 och finns mer beskrivet under flickor C).
- Flickor och pojkar ska träna och spela matcher tillsammans, där de ligger i sin utveckling.
- Man måste alltid följa överenskomna regler som förening eller lag har satt upp.
- Alla ålderskullar skall ha en årsplanering innehållande träning, matcher, cuper, läger och andra aktiviteter.
- I föreningen får man träna extra med andra ålderskullar men prioritering på sin egen ålderskull först.



THH i Träning

Ungdomar utvecklas olika snabbt i åldrarna men riktlinjerna nedan ska i huvudsak följas. Stort fokus ska läggas på teknik och att individen får en anpassad träning efter sin utveckling. Ishockeyns fyra huvudområden är:

- Teknik
- Taktik
- Fysik
- Mentalt

U9-U10	U11-U12	U13-U14	U15-U16	Junior- Senior
Lek och teknik	Teknik-Speluppfattning	Teknik-Speluppfattning-Spelförståelse- Individens taktik	Teknik-Spelförståelse- Speluppfattning-Lagets taktik	Teknik-Spelförståelse- Speluppfattning-Lagets taktik
<ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Snabbhet • (reaktion, grund) • Rörlighet • Styrka 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Snabbhet (aktion) • Rörlighet • Uthållighet • Styrka 	<ul style="list-style-type: none"> • Styrka (uthållighet) • Snabbhet (aktion) • Rörlighet • Uthållighet 	<ul style="list-style-type: none"> • Uthållighet (aerob) • Styrka (snabb) • Snabbhet (aktion maximal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Uthållighet (aerob, anaerob) • Styrka (maximal, snabb, uthållig) • Snabbhet (aktion, maximal, acceleration)



Hockeyskolan – vår viktiga bas!

THH:s tankar kring hockeyskolan

- Målet är att ha minst 50 anmälda spelare per årskull.
- Ishockeyskolan ska bedrivas enligt konceptet Tre Kronors Hockeyskola.
- Äldsta årskullens ledare är faddrar till yngsta årskullens ledare varför dessa ska träna i anslutning till varandra.
- De två yngsta årskullarna delar på isen och tränar på halvplan. De två äldsta årskullarna och flickhockeyskolan tränar på egen istid.
- Flickhockeyskolan tränar en gång i veckan och flickorna har även möjlighet att träna extra med pojkar.
- Samtliga årskullar har möjlighet att träna både lördagar och söndagar.
- Verksamheten ska vara breddorienterad samt lek och lustfylld. Här börjar vi lägga grunden för ett livslångt ishockeyintresse.
- I de fall träningsmatcher ska spelas fördelas spelarna mellan lagen på andra grunder än utvecklings- och färdighetsmässiga. Matcher betraktas som ytterligare ett utbildningstillfälle och inget fokus läggs på resultaten. Ingen matchning eller toppning förekommer.

Målsättning - Allmänt

- Hockeyskolan ska ge individen en trygghet med underlaget.
- Barnen lär sig vara på träning utan förälder.
- Barnen får lära sig ta emot instruktioner och lyssna på andra.
- De får prova på att vara med på spel.
- Vi vill att de ska vilja fortsätta träna ishockey efter Hockeyskolan.
- De ska lära sig vara en god träningskamrat och hjälpa andra.
- Målsättningen är att när lag bildas som nästa steg efter hockeyskolan ska lagen bestå av spelare i samma ålder.



Delmål och riktlinjer - Flickor

Flickhockeyn inom THH är under uppbyggnad med en bra tillströmning av hockeyspelande flickor i vår hockeyskola och flera yngre lag. Hur våra flicklag tränar och spelar styrs av riktlinjerna i detta dokument samt en tät dialog mellan tränare, lagledning och THH:s Sportchef.

Från och med 2019 är huvudregeln att de flickor som lämnar hockeyskolan har sin hemvist i flicklaget. Flickor som redan har sin hemvist i lag tillsammans med pojkar (U9-U16) berörs inte av den här förändringen om de inte själva önskar byta lagtillhörighet. Flickor som vill kan fortfarande träna och spela extra med pojklag. Enligt huvudregeln ska flickor prioritera kallelser till flicklagets aktiviteter. Men det är självklart alltid en dialog mellan tränare i de olika lagen. Förändringen syfte är att stärka flicklagen och utvecklingen av flickor i Tyresö Hanviken Hockey.

Paraplyspelare från andra föreningar som vill delta i Tyresö Hanviken Hockeys verksamhet är välkomna! De betalar en säsongsavgift motsvarande halva avgiften (1500 kr säsongen 2019/2010) + medlemsavgift (250 kr säsongen 2019/2020).

Spelare i Tyresö Hanviken Hockey som vill vara paraplyspelare i annan föreningen kan vara detta. Detta är ett val varje individ gör och Tyresö Hanviken Hockey bidrar inte ekonomiskt till avgift i annan förening.

Se separata sidor för Flickor C, B och A för mer detaljer.



Delmål och riktlinjer – Flickor C (U9-U11)

Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp.

- Detta är säsongen då organisationen kring årsgruppen formeras, se dokument för lagens organisation.
- Matcher spelas 1 x 15 minuter med 60 sekunders byten. Poolspel.
- Spelarna har inga fasta positioner. Alla som vill provar att vara målvakt.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen.
- Finns flera lag i seriespel görs lagen jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som är yngre än U9 och som ligger långt fram i hockeyutvecklingen tillåts träning och deltagande i matchspel under förutsättning att tävlingsreglerna tillåter detta.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att barnen ska ha roligt, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Flickor C tränar 2 dagar per vecka + teknikpass tillsammans med pojkar + match. Barmarksträning förekommer enligt säsongsplanering (1-2 gånger per vecka) och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens röda flik (9-10 år) samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer - Flickor B (U11-U13)

Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp.

- Matcher spelas 1 x 15 minuter med 60 sekunders byten. Poolspel.
- Spelarna har inga fasta positioner, förutom målvakterna som under Flickor B-perioden börjar fokuserar på målvaktsspelet.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen.
- Finns flera lag i seriespel görs lagen jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som är yngre än U11 och som ligger långt fram i hockeyutvecklingen tillåts träning och deltagande i matchspel under förutsättning att tävlingsreglerna tillåter detta.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att samtliga spelare kommit så långt som möjligt i sin hockeyutveckling.

Flickor C tränar 2 dagar per vecka + teknikpass tillsammans med pojkar + match. Barmarksträning förekommer enligt säsongsplanering (2-3 gånger per vecka) och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens blå flik (11-12 år), samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer - Flickor A (U12-U16)

Säsongen 2019/2020 bedriver flickorganisationen i Tyresö Hanviken Hockey en verksamhet som förbereder flickorna på att säsongen 2020/2021 spela i Flickor A.



Delmål och riktlinjer – U9

Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp.

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.

- Detta är säsongen då organisationen kring årsgruppen formeras, se dokument för lagens organisation.
- Matcher spelas 1 x 15 minuter med 60 sekunders byten. Poolspel.
- Spelarna har inga fasta positioner. Alla som vill provar att vara målvakt.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen.
- Lagen görs jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som är yngre än U9 och som ligger långt fram i hockeyutvecklingen tillåts träning och deltagande i matchspel under förutsättning att tävlingsreglerna tillåter detta.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att barnen ska ha roligt, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

U9 tränar 2-3 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 1-2 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens röda flik (9-10 år) samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U10

Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp.

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.

- Matcher spelas 1 x 15 minuter med 60 sekunders byten. Poolspel.
- Spelarna har inga fasta positioner. De som har ett intresse av att bli målvakt turas om att stå i mål.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen.
- Lagen görs jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Kommer nya spelare som inte spelat ishockey tidigare, erbjuds de möjligheten att träna med yngre åldersgrupp för att snabbt komma ikapp. Huvudtränaren bedömer vilken nivå extraträningen ska ske på och när matchspel kan bli aktuellt.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds att träna med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning med äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att barnen ska ha roligt, så att ett livslångt intresse för hockeyn befasts.

U10 tränar 2-3 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 1-2 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens röda flik (9-10 år) samt Röda Tråden



U9-U10 & Flickor C

Hur vi tränar och spelar

Allmänt

Tekniken dominerar träningarna

Utgångspunkten är att all träning ska vara rolig – lekinriktning.

Träning ska vara varierad och innehålla mycket av tekniska moment med fokus på skridskoåkning, koordination och kroppskontroll, JAG och PUCKEN.

Dessa åldrar åker på max 3 cuper per säsong dvs varje individ får erbjudande om upp till 3 cuper.

Lagen i match är inte enbart sammansatta efter kunskapsnivå utan hellre efter boende geografiskt, för att underlätta resor.

Inga toppningar får ske.

ALLA spelare erbjuds att spela lika många matcher under säsongen.

Målsättning - Isträning

- Skridskoåkning, balans, tyngdpunktsförflyttning och glid
- Framåt, Bakåt, Översteg framåt/bakåt, glidsväng, vändningar, start/stopp, scooting.
- Klubbteknik, nedre hand/övre, hand, häl/spets, puckbehandling, kroppsfint, sveppass, passningsmottagning, svepskott, klubbans betydelse utan puck, 1-1 moment utan krav på baklängesåkning (tävla)
- Tävla ALLTID i form av lek eller stafett eller smålagsspel.
- Bara smålagsspel

Målsättning - Fysträning

- Rörlighetsträning får optimal effekt från 10 års ålder men kan påbörjas redan vid 7 år.
- Konditionsträning kan påbörjas vid denna ålder men byggs upp av löpskolning.
- Grundstyrka tränas, med egen kropp som motstånd.
- Frekvens och aktionsträning tränas under dessa åldrar.
- Grundträning i Koordination tränas i denna ålder, för att senare byggas upp med kombinationer d.v.s. över och underkropp som jobbar i olika riktningar.
- Balansträning
- Reaktionsträning



Delmål och riktlinjer – U11

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.

- Matcher spelas 1 x 15 minuter med 60 sekunders byten. Poolspel.
- Utespelarna har inga fasta positioner. De som har ett intresse av att bli målvakt turas om att stå i mål. När man inte står i mål får de vara utespelare.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen.
- Lagen görs jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Kommer nya spelare som inte spelat ishockey tidigare, krävs det att han/hon även tränar med yngre åldersgrupp för att snabbt komma ikapp. Huvudtränaren bedömer vilken nivå extraträningen ska ske på och när matchspel kan bli aktuellt.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds att träna med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att samtliga spelare kommit så långt som möjligt i sin hockeyutveckling

U11 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens blå flik (11-12 år), samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U12

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.

- Första året med spel på helplan och tacklingar.
- Spelarna har inga fasta positioner, förutom målvakterna som nu fokuserar på målvaktsspelet.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen.
- Lagen görs jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Målsättningen är att alla spelare ska få möjlighet att delta på samma antal cuper per säsong .
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att så många spelare som möjligt har kommit så långt i sin utveckling.

U12 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens blå flik (11-12 år), samt Röda Tråden.



U11-U12 & Flickor B

Hur vi tränar och spelar

Allmänt

Teknikträningen fortsätter att dominera träningarna, skridskoåkning och puckhantering.

JAG och PUCKEN.

Speluppfattning tillkommer som träningsmoment.

Vi utgår från att alltid spela med 15+2 spelare vid match på helplan.

Ingen toppning får förekomma.

Vi spelar max 3 cuper per säsong och individ.

Föräldrafilter finns i lagorganisation.

Individuella samtal med varje spelare ska ske 2-3 gånger per säsong.

ALLA spelare erbjuds lika många matcher under säsongen.

Målsättning - Isträning:

- Isträning
- Skridskoteknik med snabbhet och kraft.
- Puckföring och finter med tyngdpunktsförflyttning .
- Passningar forehand/backhand och mottagningar även på skridskor.
- Svepskott, backhandskott, slagskott och eventuellt handledsskott.
- 1-1,2-1,2-2,3-2 situationer tränas för att hitta individuellt taktiska moment som djup, bredd för att hitta yta och trianglar.
- Anfallsspel med och utan puck.
- Närkamper.
- Mycket SMÅLAGSSPEL.

Målsättning - Fysträning

- Konditionsträning där hjärta lungor kan syresätta blodet.
- Grundstyrka med egen kropp samt teknik med anpassade stänger alt klubba.
- Snabbhet och frekvensträning fortsätter med krav på aktion och reaktion.
- Koordinationsträning med kombinationer fortsätter och stegras.
- Balansträning.
- Rörlighet fortsätter.



Delmål och riktlinjer – A- och B-block

Från och med U13 kommer vi arbeta med en större grad av nivåanpassning utifrån att vi ska arbeta med alla våra spelares utveckling och nivå på sin kunskap.

Antal lag som anmäls inom respektive block är beroende på antal spelare och ledare.

Målet är att ett lag per ålderskull ska nå spel i så hög serie som möjligt för sin årskull. Inom blocket kommer det även att finnas utvecklingslag där man spelar och tränar tillsammans över åldersgränserna. Rekommendation är fyra träningstillfällen på is per årskull och att dessa nyttjas enligt nedan:

-2 pass per vecka alla i ålderskullen

-2 pass per vecka utvecklingslag respektive ålderskullslag

-Rekommendationen är att barmarkssäsongen görs tillsammans med alla spelare i blocket.

Finns inte tillräckligt med spelare inom ett block för att bilda tre lag i seriespel bildas två lag och sportchefen beslutar i samråd med tränare för åldersgrupperna vilket av lagen som ska vara prioriterat.



Delmål och riktlinjer – U13

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 30 utespelare och 4 målvakter.

- Första året med serietabell
- Målsättningen är att från och med den här åldern tillsätta en extern huvudtränare, ej föräldratränare.
- Målet är att två lag anmäls till Stockholm Hockey Cup, i olika serier för att erbjuda matchspel på olika nivåer
- Nivåanpassad laguttagning sker till match utifrån huvudtränarens bedömning av kriterier såsom utvecklingsnivå, träningsnärvaro, engagemang och uppförande.
- Inför övriga cuper och turneringar informerar huvudtränaren om vad som gäller angående resultaten och laguttagningar.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att så många spelare som möjligt har kommit så långt i sin utveckling att de klarar av matchspel i den högre serien.

U13 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens orangea flik (13-14 år), samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U14

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 30 utespelare och 4 målvakter.

- Målet är att två lag anmäls till Stockholm Hockey Cup
- Målsättningen är att föreningen tillsätter en extern huvudtränare, ej föräldratränare.
- Nivåanpassad laguttagning sker till match utifrån huvudtränarens bedömning av kriterier såsom utvecklingsnivå, träningsnärvaro, engagemang och uppförande.
- Inför övriga cuper och turneringar informerar huvudtränaren om vad som gäller angående resultaten och laguttagningar.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att så många spelare som möjligt har kommit så långt i sin utveckling att de klarar av matchspel i den högre serien.

U14 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens orangea flik (13-14 år), samt Röda Tråden.



U13-U14

Hur vi tränar och spelar

Allmänt

Teknikträningen med skridskoåkning och puckhantering dominerar fortfarande träningarna men speluppfattning och spelförståelse läggs in mer, med krav på tempo, matchfart eftersträvas.

Vi spelar alltid med 15+2 man på matcherna.

Vi spelar max 3 cuper per säsong för varje individ.

Matchning får förekomma men ej toppning.

Individuella samtal med spelarna ska ske 2-3 gånger per säsong.

Närvaro på träningar är ett verktyg som tränaren får använda för att bedöma vilken nivå spelaren skall tas ut till match.

ALLA spelare erbjuds lika många matcher under säsongen.

Målsättning - Isträning

- Skridskoteknik med krav på fart.
- Puckföring och finter. Passningar/direktpassningar.
- Tajming och vinklar i Passningar och mottagningar.
- Mottagningar med krav på att ta emot den varsomhelst inom mottagningsytan, även att lägga pucken för nästa moment eller åkriktning.
- Alla skott fortsätter att tränas på, nu även direktskott.
- Returtagning och blocka skott.
- Närkampsspel med att ge och ta tacklingar.
- 2-2,3-1,3-2,3-3, för att fortsätta lära sig djup, bredd triangel.
- Formationens agerande, spelsätt på is.
- MYCKET SPEL även SMÅLAGSSPEL.

Målsättning - Fysträning

- Konditionsträning fortsätter med aerob inriktning d.v.s. hjärta lunga.
- Rörlighet fortsätter
- Grundstyrka fortsätter med egen kropp samt med stänger när teknik är godkänd.
- Snabbhet/Frekvens och aktions snabbhet fortsätter.
- Koordination fortsätter med krav på komplicerad motorik för över och underkropp tillsammans.



Delmål och riktlinjer – U15

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av spelarunderlag för två lag

- Nivåanpassad laguttagning utifrån kriterier som huvudtränaren definierat i början av säsongen.
- Målsättningen är att föreningen tillsätter en extern huvudtränare, ej föräldratränare.
- Nya spelare tas in i truppen i de fall de kan öka lagets prestationsförmåga och/eller medverka till att behålla önskvärt antal spelare i truppen.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att så många spelare som möjligt har kommit så långt i sin utveckling att de klarar av matchspel i den högre serien.

U15 tränar 3-5 dagar per vecka + matcher. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens gula flik (15-16 år), samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U16

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av spelarunderlag för två lag.

- Nivåanpassad laguttagning utifrån kriterier som huvudtränaren definierat i början av säsongen.
- Målsättningen är att föreningen tillsätter en extern huvudtränare, ej föräldratränare.
- Nya spelare tas in i truppen i de fall de kan öka lagets prestationsförmåga och/eller medverka till att behålla önskvärt antal spelare i truppen.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att förbereda spelarna för kommande juniorspel.

U16 tränar 3-5 dagar per vecka + matcher. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens gula flik (15-16 år), samt Röda Tråden.



U15-U16

Hur vi tränar och spelar

Allmänt:

Teknikträningen på is fortsätter dock med fler taktiska inslag för individ och lag.

Vi spelar alltid med minst 15+2 spelare per match.

Matchning får förekomma dock inga toppningar, förutom i DM-spelet där vi ställer starkaste laget på is.

Föräldrafilter skall finnas i lagorganisation.

Individuella samtal ska ske med varje spelare 3 gånger per säsong.

Närvaro är ett verktyg som tränaren får använda för att göra matchuttagningar.

Målsättning - Isträning

- Teknikträningen fortsätter med skridskoåkning.
- Puckföring och finter med krav på tyngdpunktsförflyttning och motorik.
- Passningar och mottagningar inom mottagningsytan.
- Tajming och vinklar i passningar och mottagningar.
- Alla typer av skott i olika åkriktningar och stödjeben.
- Närkampsteknik/taktik/strategi av olika svårighetsgrader.
- Returtagning.
- Blocka skott
- Spelsituationer 1-1,2-1,2-2,3-2 osv med individuell taktik/teknik samt agerande med och utan puck.
- Spelsystem
- Fore- respektive Backcheck.
- Powerplay och boxplay
- Mycket spel, även smålagsspel.

Målsättning - Off-Ice

- Uthållighet med Aerob och Anaerob träning
- Grundstryka och uthållighetsstyrka med stänger efter godkänd teknik.
- Rörlighetsträning
- Snabbhet (även på is)
- Frekvens (även på is)
- Aktionssnabbhet (även på is)
- Maximal snabbhet (även på is)
- Koordination med olika kombinationer.
- Balans med eller utan motstånd
- Reaktion (även på is)



Delmål och riktlinjer – J18

J18 2

Laget skapas om det finns minst 20 spelare och förutsättningar för att tillhandahålla istid. Beslut om att bilda ett J18 2-lag tas av föreningens styrelse.

J18 1

- Målsättning är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är av överordnad betydelse.
- Laget tas ut av huvudtränaren utifrån kriterier som huvudtränaren definierar i början av säsongen.
- Målet på lång sikt är vara ett etablerat lag i Regionelit.
- J18 tränar 3-5 gånger i veckan + matcher (aktivitet 6 dagar per vecka).

De långsiktiga målen för J18 är:

- Säsongen 2019/2020: Avancera till Regionelit och därefter etablera sig i denna serie



Delmål och riktlinjer – J20

- Målsättningen är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är överordnat.
- Laget tas ut av huvudtränaren utifrån kriterier som huvudtränaren definierar i början av säsongen.
- Målet på lång sikt är vara ett etablerat lag i Regionsernit.
- J20 tränar 3-5 gånger i veckan + matcher (aktivitet 6 dagar per vecka).



J18-J20

Hur vi tränar och spelar

Vi eftersträvar att våra juniorlag skall spela i högsta regionserie.

Vi eftersträvar att våra juniorspelare skall spela med vårt Seniorlag.

Individuella samtal med spelarna ska ske 2-3 gånger per säsong.

Juniorspelare har rätt att få individuell träning av föreningen, på utsatta tider av klubben.

Alla spelare får flyta mellan dessa två ålderskullar.

Närvaro och kunskap är ett verktyg som tränaren får använda för att bereda spelaren matcher och istid.

Isträning

- Teknikträningen med taktiska inslag.
- Puckföring och finter med krav på tyngdpunktsförflyttning och motorik.
- Passningar och mottagningar inom mottagningsytan.
- Alla typer av skott i olika åkriktningar och stödjeben.
- Närkampsteknik/taktik/strategi av olika svårighetsgrader.
- Returtagning.
- Blocka skott
- Spelsituationer 1-1,2-1,2-2,3-2 osv med individuell taktik/teknik samt agerande med och utan puck.
- Spelsystem
- Forechecking och Backchecking.
- Powerplay och boxplay
- Mycket spel, även smålagsspel.

Off-Ice

- Uthållighet med Aerob och Anaerob träning
- Grundstryka och uthållighetsstyrka med stänger efter godkänd teknik.
- Maxstyrka tränas.
- Rörlighetsträning
- Snabbhet (även på is)
- Frekvens (även på is)
- Aktionssnabbhet (även på is)
- Maximal snabbhet (även på is)
- Koordination med olika kombinationer.
- Balans med eller utan motstånd
- Reaktion (även på is)



Delmål och riktlinjer – seniorlagen

A-lag

- Målsättningen är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är överordnat.
- Med spelarna skrivs spelarkontrakt och det åligger såväl föreningen som spelarna att fullfölja de åtaganden som föreskrivs i kontraktet.
- Målet på lång sikt är att A-laget ska vara ett etablerat lag i Hockeyettan.

Veteranlag

- Veteranhockeyspelare blir man det år man fyller 35 år.
- Målet är att så många som möjligt av föreningens tidigare aktiva spelare fortsätter spela ishockey i föreningen och att föreningen kan ha lag i både +35 –serien och +45 –serien.

Damlag

- Målsättningen är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är överordnat.
- Laget tas ut av huvudtränaren utifrån kriterier som huvudtränaren definierar i början av säsongen.
- Målet är att vara ett etablerat lag i Division 1.

Dam rekreation

- Målet är att så många damer som möjligt fortsätter/börjar spela ishockey i föreningen och att föreningen kan ha i seriespel.
- Dam rekreation är ett motionärslag som kan jämföras med veteranlag för herrar med den skillnaden att spelare i Dam Rekreation kan delta i seriespel från 18-års ålder.



Tävling och match



THH i Tävling

Allmänt

- Generellt gäller att alla aktiva bör träna oftare än man tävlar.
- Alla aktiva och tränare ska följa klubbens träningspolicy. Låt prestationen vara överordnad resultatet.

Tävlingsanmälan

- Tävlandet med lagen sker i samråd med Sportchef. Samtliga tävlingsanmälningar förutsätter Sportchefens godkännande.
- Alla ska meddela sin tränare i god tid före sista anmälningsdag eller enligt vad tränarna anger.
- Om spelare har blivit kallad till en match eller cup och sedan avstår, så innebär det inte med automatik att man har en match till godo eller inestående. Tränaren och lagledaren kommer att i grunden kalla alla till matcher på olika nivåer, beroende på närvaro och intresse. Tränaren är alltid den som avgör var och när spelaren skall spela.



