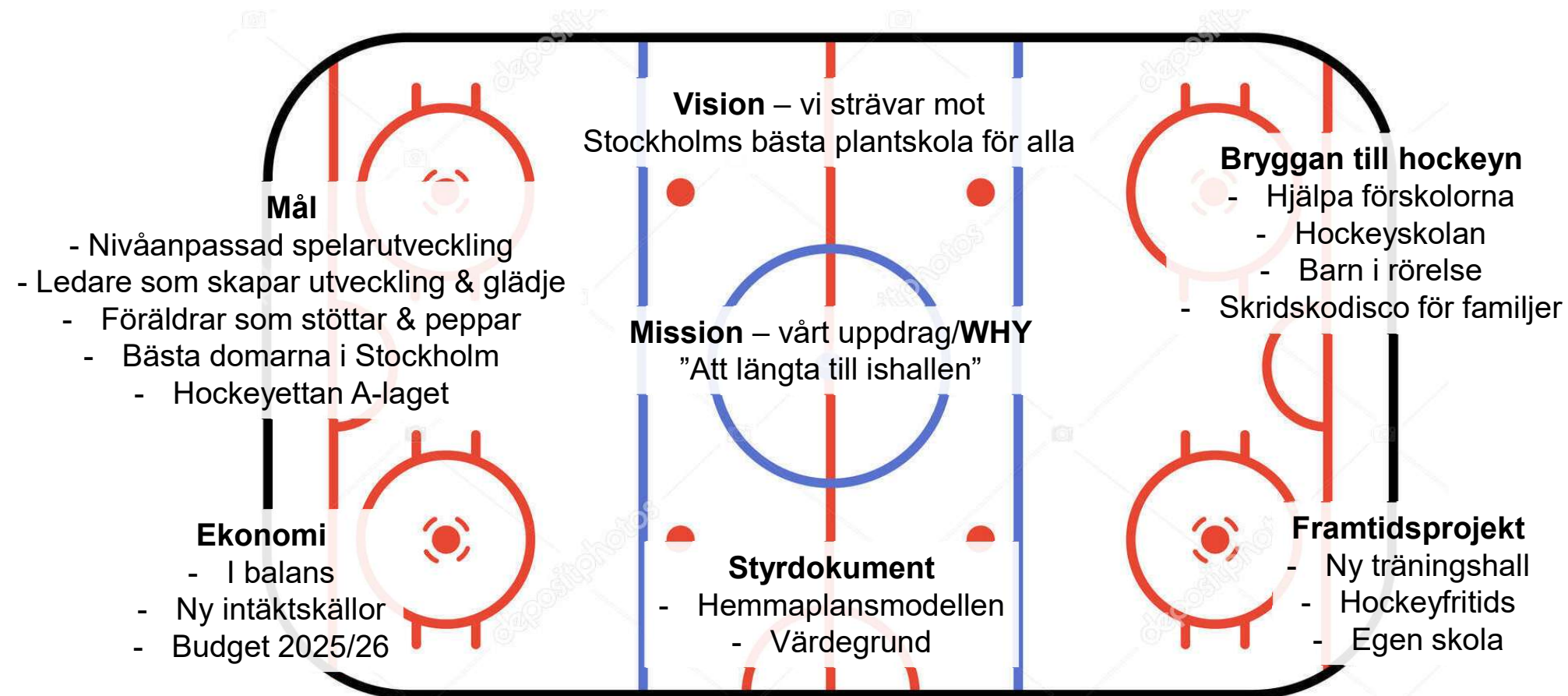


Järfällavägen

Arbetsdokumentet för spelare, ledare och föräldrar i JHC



JHC,s spelplan



Innehåll



- SPELET OCH SPELARNA
- LEDARSKAPET OCH LEDARNA
 - FYSIKEN OCH KROPPEN
- SUPPORTERSKAPET OCH FÖRÄLDRARNA



BAKGRUND

Järfällavägen är ett styrdokument som utgår från Hemmaplansmodellen och tydliggör arbetssätt, ambition och strukturen för föreningens ledare, spelare och föräldrar.

Mot bakgrund att "Alla ska längta till ishallen" är målet att det här dokumentet hjälper spelare, ledare och föräldrar att stimuleras oavsett ambition eller nivå.



VÅR AMBITION

Vi ska vara en klubb för alla, oavsett ambition. Vi ska få med så många som möjligt – så länge som möjligt. Oavsett om du är ledare, spelare, närstående eller annan koppling till klubben – ska du alltid längta till ishallen.

Vi ska utveckla varje individ till den bästa versionen av den själv – och i slutändan fostra såväl duktiga hockeyspelare som bra människor längs Järfällavägen.



LEDARE I JHC

- Har en tydlig säsongsplanering för våra lag avseende träning, matcher och möten för laget.
- Jobbar alltid lika hårt för alla i gruppen, och ser till att alla har möjlighet att utvecklas i den takt de har möjlighet.
- Erbjuder samtliga spelare likvärdiga tränings- och matchmöjligheter oavsett nivå – och vara lika intresserade av alla barns utveckling.
- Nivåanpassar verksamheten för att främja lagets och individens utveckling i största möjliga mån. Strävan är att jobba efter en 25/50/25-princip*
- Har aldrig några "låsta" lag.
- Jobbar strukturerat med den av föreningen framtagna IUP och spelsamtal vid minst två tillfällen per säsong.



SPELARNA I JHC

- Tillhör i grunden sin egna ålder.
- Undantag görs i samråd med sportchef om spelare ska tillhöra annat lag. Är man inlånad prioriterar man sitt egna lag vid träning.
- Spelare ska ges möjlighet att även träna nedåt i åldrarna om tränarna anser att det är bra för utvecklingen. Du ges möjlighet till extra träning som kan gynna din utveckling.
- Du och dina föräldrar förstår att ishockey är en lagsport och närvaron är av yttersta vikt – dels för din egna utveckling men också för lagets.



FÖRÄLDRAR I JHC

- Visa intresse för barnets idrottande.
- Få barnet att komma i tid till träning och match.
- Håll dig på lämpligt avstånd och undvika inblandning vid träning och match.
- Låt ledarna sköta det sportsliga.
- Hjälp lagets ledare när så efterfrågas.
- Låt barnet uppleva sin idrott på sina villkor.



Järfällavägen för spelare

Taktik – Teknik – Fysik – Mentalt



HOCKEYSKOLAN



Teknik

- Börja älska sporten hockey
- Lära sig att åka skridskor
- Hitta in i lagverksamheten



Taktik

- Börja förstå att pucken går snabbare än vi åker

- Våga ramla, åka och ställa sig upp obehindrat
- Klara av olika moment med skridskor på



Fysik

- Längta till ishallen utan press.



Mentalt

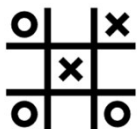


U8-U9



Teknik

- Fortsätta utveckla skridskoåkningen
- Arbeta lika mycket med klubbteknik som skridskoteknik – och få bra puckkontroll.
- Kunna åka obehindrat framlänges och baklänges.
- Nivåanpassning



Taktik

- Påbörja resa mot triangelspel – blomma ut och blomma in.
- Börja prata om hur man rör sig för att få puck och hur man rör sig för att ta tillbaka puck.

- Bli atletiska
- Fysen är en del av teambuilding – för att bli både starkare/snabbare men också ha kul.
- Någon typ av fys i samband med isträning



Fysik

- Skapa förtroende mellan ledare, spelare och förälder.
- Längta till ishallen utan press



Mentalt

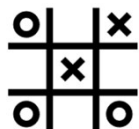


U10-U11



Teknik

- Bli duktiga skridskoåkare på både långa och korta sträckor.
- Jobba regelbundet med tekniska färdigheter i den dagliga verksamheten – så att vi obehindrat kan börja jobba med speluppfattning.
- Nivåanpassning
- Jobba med mycket KAMP.



Taktik

- Börja jobba anfallsspel med och utan puck samt försvarsspel.
- Få fart på spelet vi implementerat – genom att lära oss hur vi åker och varför.

- Få upp frekvensen i benen.
- Fortsätta med fys i samband med isträning.
- Tycka att fysen är lika kul som isen.



Fysik

- Se alla, fokus på lyckade prestationer
- Skapa en grupp där alla respekterar varandra
- Utöka förtroendet mellan ledare, spelare och förälder.



Mentalt

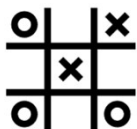


U12



Teknik

- Jobba med tekniken i högre fart och ha blicken upp
- Nivåanpassning
- Träna minst 1 gång i veckan på "helplan".
- Fortsätta med kampmomenten i den dagliga verksamheten.
- Få tekniken att bli en del av våra dagliga vanor utanför isen också.



Taktik

- Börja förstå spelet med 5 utespelare istället för 3.
- Förstå reglerna.
- Förstå hur vi ska röra oss för att andra ska få puck i bra lägen.



- Här börjar resan mot en stark ishockeykropp
- Arbeta med rörlighet i alla kroppsdelar.
- Ha en standard att träna lika mycket utanför som på isen.



Fysik



Mentalt

- Se alla, fokus på lyckade prestationer
- Skapa en grupp där alla respekterar varandra
- Utöka förtroendet mellan ledare, spelare och förälder.

MÅLVAKTER U8-U12



Teknik

- Alla ska få möjlighet att prova på
- Målvaktsträning erbjuds för de som vill
- Alla målvakter ska träna ute en gång i veckan (skridskoteknik).
- Skridskoteknik och grundrörelser



Taktik

- Positionering i målet

- Resan mot att bli atletisk startar
- Hand-öga koordination
- Fokus på motorikträng



Fysik

- Skapa förtroende mellan ledare, spelare och förälder.
- Längta till ishallen utan press



Mentalt

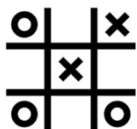


U13-U14



Teknik

- Implementera tekniken i helplansövningar – i den dagliga verksamheten.
- Hög intensitet på träning – mycket skridskoåkning.
- Få tekniken att bli en del av våra dagliga vanor utanför isen också.
- Nivåindelning



Taktik

- Börja praktisera våra givna anfalls och försvarsmodeller.
- Skapa förståelse för hur laget ska röra sig på banan – med och utan puck.
- Inte låsta positioner – men börja föredra en.

- Påbörja lättare styrketräning och lyftteknik utan vikter.
- Arbeta med rörlighet i alla kroppsdelar.
- Ha en standard att träna lika mycket utanför som på isen.
- Prioritera fysen före isen sommartid.



Fysik

- Skapa gott självförtroende, sann självbild genom tydlig och saklig feedback.
- Förstå att matchen i helgen kan vara viktig men den långsiktiga resan är viktigast.



Mentalt

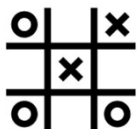


U15-U16



Teknik

- Börja resan mot junioråldern; bli mer seriösa i allt vi gör.
- Jobba mycket med spelövningar i kombination med dagliga teknikvanor.
- Ha en hög intensitet och kamp på såväl träning och match.
- Spela på rätt nivå för rätt spelare.



Taktik

- Vi utvecklar våra försvars- och anfallsmodeller vidare.
- Börja låsa sig vid en position.
- Jobba lika mycket med spelet utan puck som med.
- Börja med power play och box play – få förståelsen där.

- Fortsätta resan mot en stark ishockeykropp.
- Jobba mycket rörlighet för att inte musklerna ska "stelnas" kroppen.
- Styrketräning med belastning.
- Hockeyinriktad konditionsträning



Fysik

- Skapa ett klimat där viljan att vinna är stark
- Siktet inställt på bästa möjliga prestation



Mentalt



MÅLVAKTER U13-U16



Teknik

- Målvaktsträning erbjuds.
- Utföra grundrörelser med trygghet.
- Fördjupade kunskaper i grundrörelser samt i ett högre tempo



Taktik

- Positionering i målet
- Samarbete med övriga spelare.
- Utvecklar spelförståelse och speluppfattning för helplan
- Börja bli delaktig i försvarsspel och sätta igång spelet.

- Påbörja lättare styrketräning och lyftteknik utan vikter.
- Arbeta med rörlighet i alla kroppsdelar.
- Ha en standard att träna lika mycket utanför som på isen.
- Prioritera fysen före isen sommartid.



Fysik

- Skapa gott självförtroende, sann självbild genom tydlig och saklig feedback.
- Förstå att matchen i helgen kan vara viktig men den långsiktiga resan är viktigast.



Mentalt

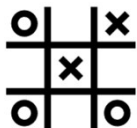


U18-U20



Teknik

- Fortsätta att utveckla alla tekniska färdigheter.
- Ha en hög intensitet och kamp på såväl träning och match.
- Spela på rätt nivå för rätt spelare.



Taktik

- Vi utvecklar våra givna försvars- och anfallsmodeller vidare.
- Jobba med matchlika spelövningar.
- Våra positioner i laget är klara.
- Börja förtydliga lagets olika roller.
- Utveckla PP och PK.

- Här börjar den systematiska resan mot givna fysmål.
- Styrketräning med belastning.
- Hockeyinriktad konditionsträning



Fysik

- Skapa ett klimat där viljan att vinna är stark
- Siktet inställt på bästa möjliga prestation
- Börja ta del av psykologiska fenomen inom idrotten.
- Börja få förståelse för gruppers utveckling.



Mentalt



MÅLVAKTER U18-U20



Teknik

- Målvaktsträning erbjuds.
- Fördjupade kunskaper i grundrörelser samt i ett högt tempo.
- Utveckla tekniker i förhållande till individens spelstil.



Taktik

- Positionering i målet
- Samarbete med övriga spelare.
- Utvecklar Spelförståelse och speluppfattning
- Delaktig i försvarsspel och kunna sätt igång spelet.
- Individ anpassad gameplan

- Här börjar den systematiska resan mot givna fysmål.
- Styrketräning med belastning
- Dynamisk rörlighetsträning.
- Hockeyinriktad konditionsträning



Fysik

- Skapa ett klimat där viljan att vinna är stark
- Siktet inställt på bästa möjliga prestation
- Börja ta del av psykologiska fenomen inom idrotten.
- Börja få förståelse för gruppers utveckling.



Mentalt

