****

**VALBO HC
POLICY FÖR UNGDOMSVERKSAMHET**

**2025-09-16**

Innehåll

[Valbo HC 4](#_Toc209019565)

[Målsättning 4](#_Toc209019566)

[Identiteten 4](#_Toc209019567)

[Hunger 4](#_Toc209019568)

[Engagemang 4](#_Toc209019569)

[Gemenskap 4](#_Toc209019570)

[Nickback Arena 5](#_Toc209019571)

[Förhållningssätt 5](#_Toc209019572)

[Jämställdhet 5](#_Toc209019573)

[Kränkande behandling 6](#_Toc209019574)

[NPF-diagnoser 6](#_Toc209019575)

[Doping och droger 6](#_Toc209019576)

[Medicinering 6](#_Toc209019577)

[Kost och Sömn 6](#_Toc209019578)

[Skolan 6](#_Toc209019579)

[Select-verksamhet & privata aktörer 7](#_Toc209019580)

[Konsekvensstegen 7](#_Toc209019581)

[Allmän information 8](#_Toc209019582)

[Ledarstab 8](#_Toc209019583)

[Tränare 8](#_Toc209019584)

[Lagledare 8](#_Toc209019585)

[Materialare 8](#_Toc209019586)

[Resor 8](#_Toc209019587)

[Tränings- och medlemsavgifter 9](#_Toc209019588)

[Försäkringar 9](#_Toc209019589)

[Lagkassa och sponsorer 9](#_Toc209019590)

[Kommunikation 9](#_Toc209019591)

[Kläder 10](#_Toc209019592)

[Utrustning 10](#_Toc209019593)

[Tränings- och matchställ 10](#_Toc209019594)

[Upp- och nedflyttning 11](#_Toc209019595)

[Permanent 11](#_Toc209019596)

[Match 11](#_Toc209019597)

[Träningar 11](#_Toc209019598)

[Åldersriktlinjer 11](#_Toc209019599)

[Förväntningar 12](#_Toc209019600)

[Vilka förväntningar kan man ha på Valbo HC:s ungdomsverksamhet? 12](#_Toc209019601)

[Vilka förväntningar har Valbo HC på våra ledare? 12](#_Toc209019602)

[Vilka förväntningar har Valbo HC på våra spelare? 12](#_Toc209019603)

[Vilka förväntningar har Valbo HC på vuxna samt föräldrar runt lagen? 13](#_Toc209019604)

[Riktlinjer för respektive lag och åldersgrupp 14](#_Toc209019605)

[Skridskoskolan / Tre Kronors Hockeyskola/ tjej hockey 14](#_Toc209019606)

[U9 15](#_Toc209019607)

[U10 16](#_Toc209019608)

[U11/U12 17](#_Toc209019609)

[U13 18](#_Toc209019610)

[U14 19](#_Toc209019611)

[U15 20](#_Toc209019612)

[U16 21](#_Toc209019613)

# Valbo HC

Vi i Valbo HC är stolta över vår ungdomsverksamhet. Den har vi byggt upp under många år. Vår vision är att utveckla ledare och ungdomar i en så bra miljö som möjligt. Det är viktigt för oss att barn och ungdomar har en trivsam miljö att vara i – den skapar vi tillsammans. Våra ungdomsledare ska utbildas för att få rätt kompetens och ha rätt driv för att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra barn och ungdomar. Tillsammans ska vi skapa ett livslångt intresse för både ishockey och Valbo HC.

Detta policydokument är underordnat Valbo HC´s ”Riktlinjer för ungdomsverksamhet”

# Målsättning

* Bedriva verksamhet för alla barn och ungdomar.
* Skapa en miljö där vi utvecklar individen både på och utanför isen.
* Utbilda och utveckla framtidens ledare.
* Bli en träning bättre, inte en träning äldre.
* Ge våra barn och ungdomar en meningsfull fritidssysselsättning och vänner för livet.

# Identiteten

Valbo HC:s vision är att utveckla skridskostarka, hockeykunniga ishockeyspelare och skapa stolta och ödmjuka människor – vinnare på och utanför isen.

Det gör vi genom:

## Hunger

* Jag är nyfiken och tar ansvar för min egen utveckling som spelare.
* Jag nyttjar de förutsättningar som finns och jag vill bli bättre för varje träning – inte bara en träning äldre.
* Jag drivs av att prestera mitt yttersta för Valbo HC.

## Engagemang

* I Valbo HC representerar man alltid föreningen på och utanför isen.
* I Valbo HC visar vi glädje och är delaktiga.
* I Valbo HC är man förberedd för sin uppgift på och utanför isen.

## Gemenskap

* Vi har tydliga förväntningar på oss själva och varandra.
* Vi pratar med och inte om varandra.
* Vi hjälper och uppmuntrar varandra att bli bättre som ishockeyspelare och medmänniskor.

# Nickback Arena

Nickback Arena är vår borg och hjärtat i Valbo HC Ungdom – en plats där alla ska känna sig trygga och sedda, och en plats för utveckling. För att skapa den miljön krävs att spelare, ledare och föräldrar hjälps åt genom att:

* visa respekt mot varandra både på och utanför isen,
* endast spelare och ledare vistas i omklädningsrummet,
* städa omklädningsrummen när vi tränat/spelat klart,
* ha ett positivt bemötande genom att pusha och peppa varandra,
* bidra till ett bra klimat i omklädningsrummet där alla blir hörda och sedda,
* säkerställa att det inte är några föräldrar i spelarbåset.

# Förhållningssätt

Valbo HC följer svensk idrotts övergripande riktlinjer och strategier och värnar om det livslånga idrottandet. Vi vill att så många som möjligt ska vara aktiva inom ishockeyn så länge som möjligt. För att lyckas måste hockeymiljön på alla nivåer vara inspirerande och utvecklande. Valbo HC är en del av Svenska Ishockeyförbundets Hemmaplansmodell och vi följer Gästrikemodellen.

Valbo HC uppmuntrar alltid till dubbel- eller fleridrott och vill att spelare i hög utsträckning håller på med flera idrotter. Vi följer RF-SISU Gävleborgs Samsynsmodell och står bakom dess värderingar och principer.

# Jämställdhet

En jämställd idrott är en förutsättning för Valbo HC som förening. I vår ungdomsverksamhet arbetar vi för att pojkar och flickor ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter att utöva ishockey.

Grundvärderingar kopplat till jämställdhetsarbetet:

* Det ska finnas möjlighet för alla pojkar och flickor att spela ishockey i Valbo HC.
* Alla spelare värderas och prioriteras likvärdigt kopplat till ekonomi, träningstider, resor och åtaganden.
* Alla spelare ska uppleva kamratskap och befinna sig i en trygg och utvecklande miljö.
* Vi vill inspirera alla oavsett kön att bli en del av vår verksamhet – spelare som ledare, domare eller funktionär.
* Vi vuxna ska på ett positivt sätt främja rätt attityd och värderingar kopplat till pojkars och flickors ishockeyspelande.

# Kränkande behandling

Valbo HC accepterar aldrig någon form av kränkande behandling såsom mobbning, sexism, rasism eller trakasserier. Vi vill fostra våra barn och unga i en Valbo HC-anda präglad av ett positivt och tillåtande klimat.

Ledare och andra vuxna i föreningen har ett stort ansvar i arbetet mot kränkande behandling. Vi ska alla föregå med gott exempel och vara förebilder i att visa respekt, ta ansvar och vara bra kompisar i alla lägen. Alla har ansvar att kommunicera om vad som är rätt eller fel och aktivt motarbeta alla former av kränkningar. Alla ska också uppmärksamma ledare och representanter från Valbo HC om någon blir kränkt eller utsatt.

# NPF-diagnoser

Det är viktigt att vara öppen om NPF-diagnoser, prata och informera ledare så att individen får bästa möjliga förutsättningar.

# Doping och droger

I vår ungdomsverksamhet råder nolltolerans mot alkohol, droger och doping. Detta gäller spelare och ledare i samband med aktiviteter där föreningen representeras – matcher, cuper, träningar och övriga gemensamma aktiviteter. Vuxna ska vara goda förebilder för våra spelare.

# Medicinering

Vid sjukdomar och medicinering är det ytterst viktigt att ledare informeras och känner till spelarens utmaningar och hälsotillstånd. Ledare och andra vuxna har inte rätt att ge läkemedel till spelare utan vårdnadshavares godkännande.

# Kost och Sömn

Vi uppmuntrar till sund och hälsosam kost och att förhålla sig till tallriksmodellen. Det är också mycket viktigt att få tillräckligt med sömn för att kroppen ska kunna återhämta sig.

# Skolan

Valbo HC anser att balansen mellan skolan och idrotten är viktig. Föreningen förutsätter att varje spelare och vårdnadshavare skapar goda vanor för att kombinera skolan med idrotten och fritiden med kompisar.

# Select-verksamhet & privata aktörer

Spelare och ledare inom Valbo HC deltar inte i selectverksamhet eller privata aktörers verksamhet där träning och matcher inte är öppna för alla utan deltagande sker på urval under pågående hockeysäsong (september till april) eller vid andra tillfällen där det hamnar i konflikt med ordinarie föreningsverksamhet. Spelare får delta på öppna träningar eller karnevaler. (Vid funderingar ring ungdomsansvarig)

Valbo HC bedömer att frekvent deltagande på privata läger ökar den tidiga hetsen och stressen, både bland spelare och föräldrar. Vi har fokus på långsiktig och hållbar utveckling där select-verksamhet inte är förenlig med föreningens mål och riktlinjer.

Under sommarperioden rekommenderar Valbo HC att man väljer hockeyläger och hockeyskolor som anordnas av föreningar eller idrottsförbund. Eventuella överskott återinvesteras då i idrotten och gynnar föreningsutvecklingen. Direktiven kring select-verksamhet är i samsyn med Svenska Ishockeyförbundets nationella principer för optimerad spelarutveckling, principer nr 16, 17 och 18.

# Konsekvensstegen

Vi använder en konsekvensstege som vägledning när händelser uppstår utanför våra ramar och regler. Detta gäller spelare, ledare, och funktionärer som inte lever upp till våra förhållningssätt. Både vid en enskild incident och vid upprepade händelser ska respektive ledare samtala med berörd spelare, samt informera föräldrar och ansvarig i Valbo HC om vad som hänt.

1. Tillsägelse från ledare.
2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar.
3. Möte med ledare, inblandade spelare, föräldrar samt ansvarig i Valbo HC.
4. Om ovan åtgärder inte löser problemet kan Valbo HC vidta åtgärder såsom att pausa spelaren.

Vid händelser kopplade till punkterna 3–4 ska detta dokumenteras skriftligt och fattade beslut sammanfattas. Dokumentet är därefter tillgängligt för berörda spelare, ledare, föräldrar och föreningen.

Sker ett grovt övertramp kopplat till Valbo HC:s regler och förhållningssätt kan berörd person i fråga pausas omedelbart från all verksamhet i föreningen.

# Allmän information

## Ledarstab

Varje ungdomslag i Valbo HC ska vid säsongsstart ha en ledarstab bestående av nedan nämnda roller. Ledare kan ha en eller flera roller inom laget. Gemensamt för alla roller är att säkerställa att laget följer föreningens ungdomspolicy och riktlinjer. Huvudtränaren leder verksamheten tillsammans med övriga i ledarteamet och ansvarar för en god utvecklingsmiljö under träning och match. Assisterande tränare hjälper huvudtränaren att planera, genomföra och utvärdera. Vid frånvaro av huvudtränare fyller assisterande tränare rollen som huvudtränare. Målsättningen är att från U14 och uppåt inte tillämpa föräldramodellen som tränare, men helheten vägs alltid in.

## Tränare

* Planera och genomföra lagets is- och fysträningar.
* Ha dialog med ansvarig i Valbo HC om sportsliga frågor.
* Ha tät dialog med tränare i både yngre och äldre åldersgrupper om upp och ner flytningar.

## Lagledare

* Vara lagets officiella kontaktperson, internt och externt.
* Sköta administrativa uppgifter kring laget.
* Säkerställa att LOK-stöd .

## Materialare

* Kvittera ut och återlämna material till materialansvarig i Valbo HC Ungdom.
* Ansvara för ordning och reda i lagets gemensamma förvaringsutrymmen.
* Säkerställa tvätt och underhåll av gemensamt material.
* Skapa rutiner för skridskoslipning.

## Resor

Vid resor ska i första hand personbilar användas och Valbo HC rekommenderar samåkning i största möjliga mån. Alla ungdomslag kan boka buss vid resor till seriematcher/poolspel utanför distriktet (Gästrikland) och kostnaden hanteras med föreningens kassör.

Valbo HC har mål om att minska klimat. Vid egna resor uppmanas spelare, föräldrar och ledare att samåka i största möjliga utsträckning. Trafiksäkerhet prioriteras alltid. Vi förväntar oss att föräldrar har samma inställning.

## Tränings- och medlemsavgifter

Valbo HC strävar efter låga avgifter så att så många som möjligt kan spela ishockey. Utöver deltagaravgiften är medlemskap obligatoriskt för alla spelare och ledare.

I deltagaravgiften ingår:

* Istider.
* Domaravgifter.
* Matchställ, träningströjor och matchdamasker.

Spelaravgifter och lagavgiter/beting varierar mellan år p.g.a. antal spelare och anges av föreningens ekonomiansvarig i lagförutsättningar varje år.

Medlemsavgift: 350 kr per person eller 500 kr för hela familjen. Har man fler än ett barn är det fullt pris för det äldsta barnet och därefter 50 % för övriga.

## Försäkringar

Alla spelare i Valbo HC omfattas av Svenska Ishockeyförbundets licensförsäkring och är olycksfallsförsäkrade under matcher, träningar samt resor till och från. Vi rekommenderar även individuell sjuk- och olycksfallsförsäkring för bättre skydd. Mer information finns på Svenska Ishockeyförbundets hemsida under ”Spelare” och ”Försäkringsinformation för lag och ungdom”.

## Lagkassa och sponsorer

Varje lag har en egen lagkassa via tjänsten, Digitallagkassa, som administreras av lagledaren/lagkassör i samråd med ekonomiansvarig i föreningen. Lagen kan ta in sponsorintäkter, men dessa får inte strida mot föreningens större partnerskap. Kontakta Valbo HC:s marknadsansvarig vid tveksamheter och för råd. Det finns en sponsorpolicy för lagen (till exempel vid försäljning av skyltar, reklam m.m.).

## Kommunikation

Alla som verkar i och kring Valbo HC representerar föreningen. Tänk på vad som publiceras på sociala medier och vilka konsekvenser det kan få.

* Publicering av bilder och texter med kränkande innehåll är inte tillåtet.
* Varje säsong ska respektive lag inhämta godkännande från vårdnadshavare innan publicering av bilder på spelare, detta sköts via laget.se.
* Vid mediakontakt ska Valbo HC:s styrelsen ska informeras.

## Kläder

Gemensamma lagkläder beställs via Team Sportia. Spelare och ledare förväntas använda lagkläder i så stor utsträckning som möjligt. Team Sportia presenterar varje säsong årets kollektion och berättar hur lagbeställning görs. Ledarkläder beställs i samråd med ungdomsansvarig och materialansvariga i föreningen. Vid lagaktivitet är det inte tillåtet att använda sig av privata aktörers (select eller skills) logotyp, detta för att minska risken för utanförskap och att vid träningar och matcher representerar vi endast Valbo HC.

## Utrustning

Valbo HC har samarbetsavtal med CCM Hockey och uppmuntrar användning av deras utrustning (ingen absolut skyldighet). Föreningen rekommenderar inköp via Team Sportia som är vår samarbetspartner.

## Tränings- och matchställ

Ungdomslagen använder svarta byxor och hjälm. Hemmaställ: gröna matchtröjor med tillhörande damask. Bortaställ: vita matchtröjor med tillhörande damask. Inför varje säsong kvitteras träningströjor, matchtröjor och matchdamasker ut av materialansvarig. Lagen ansvarar för tvätt och underhåll. Lånad utrustning återlämnas efter säsongen. Om något saknas eller har blivit förstört debiteras lagkassan:

* 800 kr per matchtröja
* 300 kr per träningströja
* 200 kr per matchdamask

Om lagen själva köper träningströjor eller matchtröjor ska de vara av märket CCM. Kontakta materialansvariga vid behov av beställningshjälp.

Valbo HC tillhandahåller målvaktsutrustning i hockeyskolan (benskydd, kombinat, plock och stöt).

# Upp- och nedflyttning

## Permanent

Grundregeln är att alla ska spela med den åldersgrupp man tillhör men i särskilda fall kan en spelare permanent flyttas upp till en äldre eller ned till en yngre åldersgrupp. Beslut tas efter noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå av Valbo HC:s sportsligt ansvariga i samråd med berörda tränare, spelare och föräldrar.

## Match

Uppflyttning vid cuper och seriespel ses som positivt för verksamheten och spelarnas individuella utveckling. Tränarna ska ha nära dialog och säkerställa att riktlinjerna följs. Vid matchuppflyttning informerar tränaren från spelarens ordinarie lagspelaren och föräldrarna.

## Träningar

Vid träningar eftersträvar vi ett minimum på 20 utespelare och 2 målvakter. Vi ser gärna fler, särskilt i åldrarna U9–U13. Tränarna samverkar och sammankallar spelare.

## Åldersriktlinjer

* U9–U12: Alla spelare ska få samma förutsättningar och chanser att träna med laget ovanför. Vid match ska de finnas en dialog mellan tränare för att säkerställa att kunskapsnivån finns för att flytta upp en åldersgrupp. Uppmuntra spelare att träna med yngre då det ger mer istid.
* U13–U15: Det äldre lagets tränare beslutar vilka spelare som har mognad och kunskaper för match men även föra dialog med tränaren under; på träningar ska fler få prova att spela med äldre.
* U16: Uppflyttning till J18 sker på initiativ av ledare i J18. Samråd sker mellan ledare i U16 och J18.

Vid matcher fyller man i första hand på från laget underifrån. Man kan även ta från laget ovanför, men inte spelare som är i framkant där. Dispenser kan förekomma för att en individ ska kunna gå ned och spela för bästa utvecklingsmöjlighet.

# Förväntningar

## Vilka förväntningar kan man ha på Valbo HC:s ungdomsverksamhet?

* Vi erbjuder spelare och ledare en meningsfull verksamhet med goda utvecklingsmöjligheter.
* Vi utvecklar varje individ utifrån dennes förutsättningar – som människa och spelare/ledare.
* Vi strävar efter utbildade och kunniga ledare med stort engagemang.
* Vi tar avstånd från all form av kränkande behandling.
* Vi har en tydlig struktur och följer föreningens identitet och riktlinjer.
* Vi ger pojkar och flickor samma möjligheter att utvecklas.
* Vi utvecklar verksamheten kontinuerligt och avsätter resurser i form av ekonomi och personal.

Kraften i verksamheten är våra ideella ledare och funktionärer. Vi strävar efter att så många ledare som möjligt är utbildade inom respektive område och att tränare har rätt utbildning enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer.

## Vilka förväntningar har Valbo HC på våra ledare?

* Att ungdomspolicyn följs (ingen selektering vid träning eller match).
* Att träningar på och utanför isen är förberedda och har tydligt syfte.
* Att vara goda förebilder och ambassadörer för Valbo HC.
* Att se och uppmärksamma alla spelare vid träning, match och övriga aktiviteter.
* Att aktivt motarbeta alla former av kränkande behandling.
* Att uppträda respektfullt och professionellt mot motståndare, domare, föräldrar och funktionärer.
* Att ha rätt utbildning enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer eller upprätta utbildningsplan med Valbo HC.
* Att sträva efter att bli en träning bättre, inte en träning äldre.

## Vilka förväntningar har Valbo HC på våra spelare?

* Att ungdomspolicyn följs och efterlevs.
* Att vara en god lagkamrat och ta avstånd från kränkande behandling.
* Att alltid försöka och göra sitt bästa.
* Att visa gott omdöme på sociala plattformar.
* Att passa tider och lyssna på ledare.
* Att alltid sträva efter att bli en träning bättre, inte en träning äldre.
* Att skapa goda vanor gällande kost, sömn, skola, träning och andra aktiviteter.
* Att ta hand om egen och föreningens utrustning.
* Att uppträda respektfullt mot domare, funktionärer, motspelare och ledare.
* Att alltid vara en god ambassadör för Valbo HC.

## Vilka förväntningar har Valbo HC på vuxna samt föräldrar runt lagen?

* Att ungdomspolicyn följs.
* Att agera stöttande och positivt mot spelare och ledare.
* Att respektera att ledarna ansvarar för träningar, matcher, laguttagningar och genomgångar.
* Att se och prata med sitt barn utan att jämföra med eller prata om andra barn.
* Att inte vistas i spelarbås eller omklädningsrum.
* Att stötta helheten – kost, sömn, skola, träning och andra aktiviteter.
* Att delta i gemensamma uppdrag i föreningens verksamhet.
* Att som förälder representera föreningen respektfullt.
* Att i första hand vända sig till lagets ledare vid frågor (därefter ungdomsansvariga).

# Riktlinjer för respektive lag och åldersgrupp

## Skridskoskolan / Tre Kronors Hockeyskola/Tjejhockey

För de yngsta handlar verksamheten om att skapa intresse för ishockey. Vi tränar skridskoåkning genom övningar och lekar, samt introducerar klubbteknik genom passningar och skott. Träningarna bygger på gemenskap och glädje.

Målsättning:

* Ge alla chansen att börja med ishockey och behålla så många barn som möjligt.
* Grundläggande allsidig skridskoträning.
* Fokus på koordination och rörlighet.
* Öva – nöta – misslyckas; öva – nöta – lyckas.
* Stationsträning – alla i rörelse; lyssna på ledarna.
* ”Visselträning” – samling vid signal. Lära barnen att passa tider och lyssna på ledarna.
* Ha roligt och skapa bra gemenskap i gruppen.

Träningstillfällen: 1–2 ispass per vecka.

Matchspel: Inget seriespel i Tre Kronors Hockeyskola.

## U9

Verksamheten syftar till att utbildning barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Mycket skridskoåkning men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, gemenskap och glädje. Ingen selektering får ske, varken på träning eller match!

Målsättning:

* Fortsätta utveckla intresset för ishockey och behålla så många flickor och pojkar som möjligt I verksamheten.
* Grundläggande allsidig skridskoträning.
* Fokus på koordination och rörlighet.
* Öva – nöta – misslyckas; öva – nöta – lyckas.
* ”Visselträning” – samling vid signal. Lära barnen att passa tider och lyssna på ledarna.
* Ha roligt och skapa bra gemenskap i gruppen.
* Smålagsspel på liten yta.
* Tävlingsmoment introduceras.

Träningstillfällen: 2 ispass/vecka om möjligt. Ingen organiserad försäsong.

Matchspel: Seriespel i distriktsserie.

Alla spelar lika mycket; ingen matchning under match och selektering får inte ske vid uttag av lagen. Matcher spelas på småplan enligt Svenska Ishockeyförbundets spelmodellen. Sammandrag/seriespel spelas med målvakter.

Föräldrainformation: Minst ett föräldramöte före säsongsstart. Lagledare ansvarar för att kalla.

## U10

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Mycket skridskoåkning men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, gemenskap och glädje. Ingen selektering får ske, varken på träning eller match!

Målsättning:

* Fortsätta utveckla intresset för ishockey och behålla så många flickor och pojkar som möjligt I verksamheten.
* Fokus på koordination (grunder, balans, reaktion, rörlighet).
* Skridskoåkning, klubbhantering, passningar, puckföring.
* Spel på träning ska alltid ske I smålagsform (1–1, 2–2, 3–3).
* Personlig träning – hygien, kamratskap, uppträdande på och utanför isen.
* ”Visselträning” fortsätter. Lära barnen att passa tider och lyssna på ledarna.
* Tävlingsmomentet utvecklas.

Träningstillfällen: 2–3 pass/vecka (1–2 ispass + 1 fyspass). Ingen organiserad försäsong.

Matchspel: Seriespel i distriktsserie. 1–2 cuper/år i närområdet inkl. NB-Cup.

Alla spelar lika mycket; ingen matchning på matcher och ingen selektering får ske vid uttagning av lagen.

Matcher spelas på planer enligt Svenska Ishockeyförbundets spelmodellen.

Föreningsarbete: Bemanning av kiosk, samt att det kan tillkomma andra aktiviteter.

Föräldrainformation: Minst ett föräldramöte före säsongsstart. Lagledare ansvarar för att kalla.

## U11/U12

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Fortsatt mycket skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott. Nu börjar vi även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten blir en naturlig del av träningen. Ingen selektering på träningar eller matcher.

* Fortsätta utveckla intresset för ishockey och behålla så många flickor och pojkar som möjligt I verksamheten.
* Svårare motoriska övningar (balans, rörelse, reaktion, precision, snabbhet).
* Skridskoåkning, klubbhantering, passningar, puckföring, skott.
* Smålagsspel som naturlig del av träningen.
* Taktik introduceras - ex markering, göra sig spelbar.
* Helplansspel introduceras i slutet av säsongen (U12).
* Personlig träning: attityd, kroppsspråk, uppträdande på och utanför isen.
* Tävlingsmoment är en naturlig del av träningen - lära vinna och förlora.
* Teoripass introduceras.
* Specifik målvaktsträning erbjuds.

Träningstillfällen: 2–3 aktiviteter/vecka (2–3 ispass + 1–2 fyspass). Organiserad försäsong 1–2 ggr/vecka eller andra idrotter. Träning prioriteras före match. Hög träningsnärvaro prioriteras ´.

Matchspel: Seriespel i distriktsserie. 2–3 cuper/år i närområdet inkl. NB-Cup.

Alla spelar lika mycket; ingen matchning på matcher och ingen selektering får ske vid uttagning av lagen.

Föreningsarbete: Bemanning av kiosk samt att det kan tillkomma andra aktiviteter.

Föräldrainformation: Minst ett föräldramöte före säsongsstart. Lagledare ansvarar för att kalla.

## U13

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Fortsatt mycket skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott. Nu börjar vi även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten blir en naturlig del av träningen. Ingen selektering på träningar eller matcher. I den här åldern ökar även träningsvolymen under försäsongen.

* Koordination/teknikträning fortsätter med ökad svårighetsgrad.
* Mer taktiska moment – ex markering, göra sig spelbar, avlastning, spelvändningar etc.
* Grunder i försvars- och anfallsspel.
* Teknikträning – fokus på individuell utveckling. Tävla mot/med dig själv!
* Tävlingsmomentet blir viktigare – hantera att vinna och förlora.
* Personlig träning – respekt, attityd, kroppsspråk, uppträdande på och utanför isen.
* Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
* Intresse, närvaro och inställning blir allt viktigare.
* Teoripass ingår som en naturlig del av utbildningen.
* Specifik målvaktsträning erbjuds.

Träningstillfällen: 4–5 aktiviteter/vecka (2–3 ispass + 2–3 fyspass). Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro rekommenderas.

Matchspel: Seriespel i distriktsserie. 2–3 cuper/år i närområdet inkl. NB Cup.

Alla spelar lika mycket och ingen matchning får ske. Organiserad försäsong 1–2 ggr/vecka eller andra idrotter.

Föreningsarbete: Bemanning av kiosk, fler aktiviteter kan förekomma.

Föräldrainformation: Minst ett föräldramöte före säsongsstart. Lagledare ansvarar för att kalla.

## U14

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Fortsatt mycket skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott. Nu börjar vi även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten blir en naturlig del av träningen. Ingen selektering på träningar eller matcher. I den här åldern ökar även träningsvolymen under försäsongen.

* • Koordinationsträningen/teknikträningen fortsätter med ökad svårighetsgrad
* • Mer taktiska moment – ex markering, göra sig spelbar, avlastning, spelvändningar etc
* • Grunder i försvar och anfallsspel
* • Teknikträning – fokus på den individuella utvecklingen. Tävla med/mot dig själv
* • Tävlingsmomentet blir viktigare – lära sig hantera vinna och förlora
* • Spelövningar helplan introduceras, uppspel, ingångar, forecheck, backcheck etc
* • Utbildning i powerplay och boxplay introduceras (P14)
* • Personlig träning – respekt, attityd, kroppsspråk, uppträdande på och utanför isen
* • Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
* • Intresse, närvaro och inställning blir allt viktigare
* • Teoripass ingår som en naturlig del av utbildningen
* • Specifik målvaktsträning erbjuds

Träningstillfällen: 4–5 aktiviteter/vecka (2–3 ispass + 2–3 fyspass). Organiserad försäsong 1–2 ggr/vecka; rekommendation minst 1 fyspass/vecka under försäsong. Träning prioriteras före match.

Matchspel: Seriespel i distriktsserie, matcherna spelas på helplan. Matchning/toppning är tillåten under sista fjärdedelen av matchen. 2–3 cuper/år i närområdet inkl. NB-Cup.

Föreningsarbete: Bemanning av kiosk och fler aktiviteter kan förekomma.

Föräldrainformation: Minst ett föräldramöte före säsongsstart. Lagledare ansvarar för att kalla.

## U15

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för eventuell elitsatsning inom ishockey. Vi fortsätter att träna ishockeyns grundfärdigheter Fortsatt mycket skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott. Vi jobbar nu mer detaljerat med anfallsspel och försvarsspel. Tävlingsmoment förekommer vid varje träning och är en naturlig del av innehållet. Vissnivåanpassning sker för att stimulera varje individ.

• Större förståelse kring positionsspel back vs forward

 • Specifik målvakt, back samt forwardsträning

• Boxplay och powerplayträning utvecklas i träning

 • Utvecklingspotential, intresset, inställning och attityd hos varje spelare är viktigt

 • Krav på aktiv närvaro vid träningar

 • Personlig träning - Arbetet med respekt/attityd fortsätter

• Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor

 • Teorigenomgångar före varje match samt enskilda teoripass vid träningar

Träningstillfällen: 4–5 aktiviteter/vecka (2–3 ispass + 2–3 fyspass). Organiserad försäsong 2–3 ggr/vecka; obligatorisk närvaro minst 1 fyspass/vecka under försäsong.

Matchspel: Seriespel i distriktsserie. Coachning under sista tredjedelen. Träning prioriteras före match; närvaro obligatorisk för matchspel. 2–3 cuper/år inkl. NB Cup.

Föreningsarbete: Bemanning av kiosk och fler aktiviteter kan förekomma.

Föräldrainformation: Minst ett föräldramöte före säsongsstart. Lagledare ansvarar för att kalla.

## U16

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för eventuell elitsatsning inom ishockey. Vi fortsätter att träna ishockeyns grundfärdigheter men vi jobbar nu mer detaljerat medanfallsspel och försvarsspel. Tävlingsmoment förekommer vid varje träning och är en naturligdel av innehållet. Viss nivåanpassning sker för att stimulera varje individ.

• Laget möjliggör att så många som möjligt ska klara steget upp till föreningens elitlag

• Större förståelse kring positionsspel back vs forward

 • Specifik målvakt, back samt forwardsträning

• Boxplay och powerplayträning utvecklas i träning

 • Utvecklingspotential, intresse, inställning och attityd hos varje spelare är viktigt

 • Krav på aktiv närvaro vid träningar

 • Personlig träning - Arbetet med respekt/attityd fortsätter

 • Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor

• Teorigenomgångar före varje match samt enskilda teoripass vid träningar

Träningstillfällen:

* 4–5 aktiviteter/vecka (3–4 ispass + 2–3 fyspass).
* Organiserad försäsong 1–2 ggr/vecka; rekommendation att närvara vid minst 2 fyspass/vecka under försäsong.
* Träning prioriteras före match; närvaro obligatorisk för matchspel.

Matchspel: Seriespel i regionsserie. 2–3 cuper/år i närområdet inkl. NB Cup.

Föreningsarbete: Bemanning av kiosk, fler aktiviteter kan flrekomma.

Föräldrainformation: Minst ett föräldramöte före säsongsstart. Lagledare ansvarar för att kalla.