**Styrdokument**

**FRÖLUNDA HC Ungdomsverksamhet**

**Säsongen 2017/18**

Styrdokumentet är fastställt av styrelsen i Frölunda Hockey Club den 2017-09-02

**Välkomna till Frölunda Hockey Club**

Vår förening har anor och stolta traditioner. Redan den 2 januari 1930 bildades Västra Frölunda Idrottsförening, men det skulle dröja till den 25 januari 1946 innan VF spelade sin första seriematch. Den gången blev det storstryk med 1-8 mot Mölndalsklubben Fellows. Men vi gav inte upp!

Under 1960-talets tidiga år utvecklades klubben till en svensk toppklubb vilket bland annat kröntes med vårt första SM-guld 1965. År 1984 bildade den forna ishockeysektionen inom VFIF en egen förening, Västra Frölunda Hockey Club, som numera tagit namnet Frölunda Hockey Club.

Även om idrott innebär såväl vinster som förluster så har föreningen haft stora framgångar både på senior- och juniorsidan. Vi har genom historien vunnit fyra SM-guld för seniorer, ett CHL-guld och ett mycket stort antal guld för juniorer. När första JSM-guldet bärgades våren 1976 var det en stor överraskning. I dag är det relativt ofta vi lyfter bucklan – men det är alltid enormt roligt. Lika glädjande är att se de många riktigt duktiga ishockeyspelare som under åren utvecklats inom vår ungdoms- och juniorverksamhet. En del spelare kommer till FHC i samband med TV-puck och hockeygymnasium, medan andra går den långa vägen – från de första skären i hockeyskolan. Två aktuella exempel är a-lagsmeriterade Fredrik Pettersson och Johan Sundström.

Frölunda Hockey Club har, sett över hela 2000-talet, varit Sveriges främsta arena för utveckling av unga ishockeytalanger. Grunden för att lyckas i ett sådant arbete är att alla strävar åt samma håll. Att det finns en röd tråd i vad vi gör och vad vi säger. Tänk på en symfoniorkester. Hur duktiga är inte alla musikerna på sina instrument, men självfallet bör de spela efter samma noter – samma styrdokument – annars blir det kaos.

Genom vårt styrdokument vill vi informera om hur vi ser på ishockey, individ- och lagutveckling samt pedagogik och övningsnivåer för olika åldrar. Vi vill skapa tydliga spelregler, men också sunda förväntningar och stödjande planeringsmöjligheter.

Vårt styrdokument är ett nödvändigt verktyg för våra ledare så att hela vår ishockeyorganisation – från bredd till elit - har samma passion för ishockey. De inledande årens lustfyllda lekövningar är de första trappstegen i en lång utvecklingstrappa kring ishockeyns tjusning och möjligheter. Hur högt upp den enskilde individen kommer i trappan får framtiden utvisa – men det skall vara skojigt och sunt under resans gång.

Vårt styrdokument är alltså ett tydligt rättesnöre för våra unga spelare kring vad som krävs av dem, och vad de kan kräva av organisationen.

Vårt styrdokument är också en viktig anslagstavla för spelarnas föräldrar och anhöriga. Genom att förstå vår pedagogik och vårt steg-för-steg-tänkande kan de kanske bättre stödja och stimulera sina barn, istället för att ställa krav och sätta press på de unga lirarna.

Vi som arbetar med ishockeyn inom Frölunda Hockey Club pratar gärna om Mod, Passion och Gemenskap. Vi vill att de unga också tar till sig dessa ord. Att kunna visa mod samt våga utvecklas och bjuda till. Att få känna idrottens tjusning och uppleva passionen med ishockey – självfallet utan att försaka sin skolgång. Att finna och utveckla gemenskap med andra som också brinner för ishockey samt att uppleva glädjen och styrkan att arbeta i en grupp - ett lag.

Återigen välkomna till Frölunda Hockey Club

Vi ger oss aldrig

**Innehållsförteckning**

1. **Allmän information**

* Övergripande syfte/mål med Ungdomsverksamheten
* Fakta
* Organisation
* Allmänt om styrdokumentet

1. **Information till föräldrarna**

* Föräldragruppen, syfte/mål, organisation och insatser
* Medlems- och träningsavgifter
* Föräldrarollen

1. **Styrdokument för respektive lagenhet**

* Skridskoskola + Hockeyskola
* D-Pojk (09/08)
* C-Pojk (07/06)
* B-Pojk (04/03)
* A-Pojk (02/03)

1. **Tränings- och ledarskapsfilosofi**

* Hur skapar vi goda träningsförhållanden
* Vad vi tränar på
* Hur agerar vi som ledare

**Bilagor**

1. **MV-utveckling**
2. **Info om ”verksamhet utanför Frölunda”**
3. **Röda tråden off-ice**
4. **Allmän information**

**Övergripande Syfte/mål med Ungdomsverksamheten**

* Skapa förutsättningar för alla barn att kunna spela ishockey.
* Leda utvecklingen inom barn - och ungdomsishockey i Sverige.
* Skapa ett livslångt intresse för hockey.

*Verksamheten skall ledas av engagerade och utvecklingsorienterade personer i alla roller.*

**Allmänt om styrdokumentet**

Detta dokument skall vara en ledstjärna för vår verksamhet och visar den väg vi som förening har valt att gå. Dokumentet är ett levande material. Eventuella revideringar sker alltid efter avslutad säsong.

**Fakta**

* 5 st gruppenheter , A-B-C-D-pojk samt Skridsko-/Hockeyskola.
* Hockeyskolan (4-8 år)
* Totalt ca 300 barn/ungdomar i träning och spel
* Leds av ca 70 st ledare
* Budget på respektive lag enhet för cuper mm.
* Träning och matcher sker i Wallenstamshallen (bredvid Scandinavium Arena)

**Ungdomsledning och organisation**

Ungdomsverksamheten leds av sportslig ungdomsansvarig och administrativ ungdomskoordinator som rapporterar till utvecklingschefen för Academy samt ungdom.

**Inom varje grupp enhet finns följande ledarroller**

2 st Huvudansvariga Tränare/Ledare

2 st Lagledare

4-6 st Tränare

2 st Materialförvaltare

**Föräldragruppen** leds av vår Ungdomskoordinator.

Kontakt med ungdomsledning via de ansvarsområdena såsom caféansvariga, puckbarsansvarig.

Mer information om Föräldragruppens verksamhet finns att läsa under kap 2; ”information till föräldrar”

1. **Information till föräldrar**

Föräldragruppen- Syfte/mål, organisation och insatser

**FG ledningsgrupp.**

Består av områdesansvariga, Ungdomskoordinator samt Ungdomsansvarig. Möten 2 ggr/säsong. Ungdomskoordinator kallar till möte.

**Föräldrainsatser**

Vi delar in dessa i 3 delar. Lotteri, bås funktionärer vid egna lags matcher och cuper/arrangemang.

**Föräldragruppens syfte & mål**

Bidra till att föreningen kan erbjuda låga träningsavgifter för våra barn och ungdomar. Detta sker genom ”ideellt arbete” inom dessa områden:

- A-Lagets hemmamatcher, 50/50 lotts försäljning. **Viktigaste** **Inkomsten**

- Bås funktionär vid egna lagets matcher i Wallenstam.

- Cuper, arrangerade av ungdomssektionen. (Cafébemanning, bås, parkeringsvakter för C2 och D1, U`16 elit cup osv)

- Övriga arrangemang som någon form av säljaktiviteter på hösten, 10 st bingolotter till jul och beroende på hur påsken ligger så kan det vara 5 st bingolotter till påsk.

**Föräldragruppen:** Föräldragruppen består av föräldrarna till de barn som är medlemmar och träningsbehöriga i föreningen. Medlem och träningsbehörig blir man genom att betala in medlems- och träningsavgift, att målsmän genomför de aktiviteter som förväntas av dem i föräldragruppens regi samt att målsmän accepterar och skriver under ”Tagit del av” - avtal som föreningen tar fram baserat på föreningens styrdokument för ungdomsverksamheten.

**Ansvarsområden (1 st ansvarig per område)**

* Lotteri
* Pressfika
* Vipbaren (puckbaren)

**Föräldrarepresentant inom varje ålderskull**

Inom varje åldersenhet finns 1-3 st sk ”Föräldrarepresentant-/er”. Beroende på gruppens storlek samt åldersnivå så avgörs om det är en eller flera som delar på detta uppdrag. Vid en ensam Föräldrarepresentant i lagenheten är ”befriad” från att sälja lotter samt stå i café. Vid flera som delar på ansvaret tillkommer även försäljning av lotter och båstjänst. Föräldrarepresentanten introducerar och hälsar nya föräldrar välkomna till FF.

**Följande uppgifter ligger på ”Föräldrarepresentanten”**

* Uppföljning ”dashboard” och säkerställa att alla föräldrar genomför sina 50/50 pass.
* Redovisningsgruppen 50/50. Handhar redovisning/räkna pengar efter att försäljningen är slutförd.
* Upprätta ”arbetsscheman” för

1. Båsfunktionärer vid hemmamatcher
2. Arbetsschema vid övriga uppdrag

B1+C1+D2, Arbetsschema vid egen cup

C2+D1 (parkeringsvakts schema CHL)

A-Pojk (Scandinavium Cup 27-29/12, café)

1. **LOTTERIFÖRSÄLJNING VID A-LAGETS MATCHER.**

Sälja våra 50/50 lotter i samband med A-lagets hemmamatcher.

8 st tillfällen/barn under grundserien. Försäljning vid eventuellt slutspel tillkommer. (En gång vid varje tillfälle).

**Obs! Till omgång 10 skall 3 säljtillfällen vara avklarade, vid omgång 20 skall 6 vara avklarade och vid sista omgången 26 skall 8 st säljtillfällen vara avklarade.**

Föräldrarna i Hockeyskolans äldsta grupp (födda 2010) säljer 50/50 lotter vid ett tillfälle under säsongen. Ett led i att introducera föräldrarna i FF samt skapa gemenskap inom gruppen.

*Vid fler än två barn i verksamheten uppmanar vi er till att ta kontakt med vår ungdomskoordinator.*

*Anmälan till sina 50/50-pass sker via webben,* ***www.lagarbete.nu***

*Mer information och vägledning finns via hemsidan* [*www.frolundaindians.com*](http://www.frolundaindians.com) *under Ungdom / föräldragruppen eller prata med din 50/50 ansvarige inom lagenheten.*

*I samband med A-lagets hemmamatcher bemannar vi även:*

**M-rummet** där utdelning och redovisning av lotterna sker. Dessa föräldrar är ej säljare av 50/50 lotter och antalet ”tjänstgöringspass” är 8 st.

**Puck-baren**, upplägg lika 50/50

1. **Cuper och övriga arrangemang**

Respektive enhet tar tillsammans hand om följande cup/arrangemang. Inom varje lagenhet finns 1-3 representanter (Café, bås och dashboard) som ansvarar för genomförande.

A-pojk: Scandinavium Cup (café på 2 platser)

B1: Bauer Trophy (egen cup) -1 dag. Café/bås/mat/lotteri/livearena.

B2: GP-pucks finalen- 1 dag. Bås.

C1: Prolympia Väst Trophy (egen cup) -1 dag. Café/bås/mat/lotteri/livearena.

C2: Parkeringsvakter/insläpp vid A-lagets träningsmatcher + CHL

D1: Parkeringsvakter/insläpp vid A-lagets träningsmatcher + CHL

D2: Swedbank cup -1 dag. Bås/café/lotteri/mat/livearena.

**Vid utebliven insats:**

* tänk på att det är ditt barn som drabbas
* tänk på att du alltid kan tala med ditt lags områdesansvarige
* Ungdomsledningen talar gärna med dig för att slippa följande åtgärder:

1. Belastas du som förälder med extra insats med 50/50 lotts försäljning.

2. Samtal med Ungdoms koordinator/ungdomsansvarig.

3. Ditt barn får ej delta på matcher/cuper

*OBS! Eventuella kvarstående insatser från en säsong adderas till nästkommande säsong.*

**Medlems- och träningsavgifter**

Betalning för sitt barns hockeyspel sker dels genom medlems- och träningsavgifter. Utöver detta är beskrivna insatser under ”föräldragruppen-insatser”. Summan av insatser och avgifter är betalning för sitt barns idrottande inom vår förening.

Genom att betala träningsavgiften och göra de åtagande som ligger inom föräldragruppen så får ditt barn tillhandahålla träning, matcher, cuper, värmeoverall samt fritt inträde till A-lagets hemmamatcher.

**Medlemsavgiften är 800 kr** för samtliga aktiva ungdomar och då ingår hela familjen! Vi vill att alla ska känna sig som en del av vår hockeyfamilj. Medlemsavgiften betalas tillsammans med träningsavgiften som kommer via faktura i augusti och skall vara betald senast 31/8.

Fakturan för träningsavgiften kommer i september och skall vara betald senast 30/9. Vid önskemål av del betalning på träningens avgift vänligen personligen kontakta Ungdoms koordinator senast 15/9.

**Träningsavgift**

HS, ingen träningsavgift, dock 1 st säljtillfällen 50/50.

D-Pojk, 3000 kr

C-Pojk, 3600 kr

B-Pojk, 4000 kr (\* i betalning ingår även 4 st domarinsatser)

A-Pojk, 4200 kr (\* i betalning ingår även 4 st domarinsatser)

*\* Resp spelare skall under säsongen utföra 4 st domarinsatser vid våra ungdomsmatcher (serie/cup) utan ersättning. I samband med insatsen får spelaren fika. Detta är också en viktig del i spelarutbildningen att agera som matchledare.*

*OBS, från eventuell extra domarinsats (match 5 och framåt) är domararvodet 100 kr per helplansmatch och 50 kr för halvplansmatch (poolspel).*

**Övrigt**

Vi har en byxpool. Avgiften för att låna byxor under en säsong är 200 kr och betalas direkt till lagledaren i er lagenhet i samband med uttagning av byxan. Målet med byxpoolen är att kunna erbjuda hög standard i rätt storlek.

Vid 4 st planerade tillfällen kan byten ske inom byxpoolen.

**Föräldrarnas roll i verksamheten**

Föräldrarna är en mycket viktig del av vår verksamhet och utan deras engagemang så vore verksamheten omöjlig. Vi har idag en föräldraförening vars värden står för:

***Skapa förutsättningar för barnen och ungdomarna att bedriva sin meningsfulla idrott på bästa sätt. Förutsättningar skapas genom föräldrainsatser som ger intäkter till ungdomsverksamheten och stöttar våra ledare i den sportsliga verksamheten.***

**Krav på föräldrar:**

* **Insatser** via föräldragruppen enligt beskrivning under föräldrainsatser)
* **Obligatoriskt** deltagande (minst 1 förälder per barn) det internutbildningar föreningen anordnar under säsong.
* Delta på **båsfunktionärsutbildning.**
* **Acceptera** vårt ”ta del av”-avtal genom underskrift i samband med säsongsupptakt. Om ni anser att vår verksamhet/styrdokument ej passar dig och ditt barn så finns det kanske andra föreningar som uppfyller era krav.
* **Inget utrymme finns för synpunkter/kritik** kring hur vi spelar i matcher eller tränar på träningarna. Vi är tydliga med hur vi vill utveckla barnen via träning och spel. Detta kan man läsa mera om i kapitel 4; ”Tränings- och ledarskapsfilosofi”, där beskriver vi även vår spelidé. Tränarna följer dessa riktlinjer.
* **Vi** är här för barnen och vill inte lägga fokus på personligt tyckande. **Vi** är en förening där alla ska dra åt samma håll.

**Råd till föräldrar:**

* Var positiva, uppmuntra, stötta och därmed stärk era barn.
* Låt barnen vara självständiga i samband med träning, match och cuper. Låt dem vara med sina kompisar och ledare.
* Vara med som förälder och bidra till att ditt barn får ett livslångt hockeyintresse.
* Frölundas process/verksamhet är långsiktig, försök se till ditt/dina barns långsiktiga utveckling.

Alla behövs!

#framåttillsammans

Vi ses i Wallenstamshallen!

Frölunda Hockey Club och Föräldragruppen

1. **Styrdokument för respektive lagenhet**

**Styrdokument Skridskoskola och Hockeyskolan**

*Första kontakten med vår förening. Alla är välkomna och bli medlem i vår hockeyfamilj.*

**Skridskoskolan**

**Här startar alla nybörjare för att lära känna isen på ett lekfullt och roligt sätt utan klubba och puck.**

**Hockeyskolan Yngre, Ålder 4–6 år**

**Ishockeyträning baserad på lek, spel och skridskoåkning.**

**Hockeyskolan Äldre, Ålder 7–8 år**

**Ishockeyträning baserad på lek, spel och skridskoåkning.**

**Tjejhockeyskolan**

**Ishockeyträning baserad på lek, spel och skridskoåkning, där tjejer får en chans att träna ihop som en ren tjejgrupp.**

**Målsättning**

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek.

**Ledord för verksamheten**

* Träffa kompisar
* Glädje och god kamratskap
* Lära sig nya saker - skapar intresse
* Skapa goda vanor

**Organisation**

”Hockeyskolegruppen” – mentorsgrupp

2 st ansvariga ledare (Yngre gruppen & äldre gruppen)

2 st lagledare

8–10 st isledare

**Träningsinriktning**

Barn präglas av sin omgivning och träningen skall via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Aktiviteten skall vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående.

Varje ispass skall innehåll smålagsspel. Inga avbytare, spela i alla tre zonerna.

***Använd pedagogiken***

Visa- öva- positiv feedback

**Ledord för träningen**

* Stationsövningar
* Hög aktivitet, undvik köer
* Visa - öva- positiv feedback
* Varje ispass för HS skall innehålla smålagsspel
* Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet
* Nivåanpassa träningen för de båda grupperna

***Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC-***

***Pärmen och Frölunda Ungdoms dokument ” Tränings- och ledarskapsfilosofi”***

**Tränarna skall:**

* Vara ombytta vid träning och ha på sig förenings utvalda overall.
* Alltid använda hjälm på isen.

**Säsongsplanering**

30-40 ispass (1-2 ggr/v. Lördagar fast tid för båda grupperna)

Äldsta HS-gruppen har egen träning 2 dagar/vecka

Yngre HS-gruppen har en egen träning 1 gång/vecka.

1. Off ice pass
2. Matcher (LHL för den äldre HS-gruppen)

**Styrdokument D-pojk**

**Målsättning**

Vi vill rekrytera och behålla barn genom att öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten skall bygga på lek.

Ge våra spelare grundläggande tekniska verktyg för att klara att ta nästa steg i sin utveckling och utvecklas inom Frölundas spelidé.

**Ledord för verksamheten**

* Träffa kompisar
* Glädje och god kamratskap
* Lära sig nya saker - skapar intresse

**Organisation**

2 st lagledare

2 st huvudansvariga tränare

6-8 st assisterande tränare

2 st materialförvaltare

**Träningsinriktning**

Se kapitel 4.

**Använd pedagogiken**

Visa – öva - positiv feedback

Tränaren visar övningar/lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.

Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

**Säsongsplanering (totalt för *hela* D-pojk)**

50-60 ispass (Normalt 2 ispass / vecka)

50–60 Off ice pass (Normalt 2 ggr/v, lek/teknik/teori).

30-40 Poolspelsmatcher (Totalt för hela laget, inklusive cuper)

Off ice säsongen (maj-juni) - Erbjuds med 1–2 tillfällen per vecka. Träningen kommer baseras på Frölunda Ungdoms off-ice tråd. Fokus på glädje och lek i denna ålder. Vi uppmuntrar våra spelare till att syssla med flera idrotter och rekommenderar spelarna att gå på den andra idrotter, ex fotboll, om det krockar med sommarträning.

**Matcher och seriespel**

* Träningsmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
* Seriematcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
* Cupmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.

(GP pucken spelas för åldersgrupp U10 och säsongen 17/18 är det våra spelare födda 2008 som deltar. Vi spelar med 2 jämna lag)

Vi kommer spela poolspel under säsongen och antalet matcher kan variera från säsong till säsong beroende på antal lag. Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Vi mäter och redovisar **EJ** matchresultat i denna ålder. Matchning får ej förekomma.

**MV-utrustning**

Utrustning i form av benskydd, stöt, plock, klubba samt kombinat finns att låna för de som vill spela MV. Skridskor, hjälm, suspensoar samt halsskydd tillhandhåller spelare själv.

(se även bilaga MV-utveckling)

**Regler**

* Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
* Vi vårdar vårt språk
* Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
* Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
* Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
* Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
* Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
* Vi har alltid ledare med oss när vi befinner oss i gymmet.
* Krav på koncentration / uppmärksamhet
* Visseldisciplin
* Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
* Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
* Tränarna byter om med spelarna.
* Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

**Styrdokument C-pojk**

**Målsättning**

Behålla barnen i verksamheten genom att öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten bygger på glädje och lek. Ge våra spelare grundläggande tekniska kunskaper för att klara vidare steg i sin utvecklingstrappa och utvecklas inom Frölundas spelidé.

**Ledord för verksamheten**

* Träffa kompisar
* Glädje och god kamratskap
* Lära barnen att tycka om att tävla

**Organisation**

2 st lagledare

2 st huvudansvariga tränare

5-7 st assisterande tränare

1-3 st off-ice tränare

2 st materialförvaltare

**Träningsinriktning**

Se kapitel 4.

**Använd pedagogiken**

Rita (taktiktavlan) - visa – öva - positiv feedback.

Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.

Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

**Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:**

* Samarbetsförmåga
* Rättvisa är viktigt
* Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
* Normer och regler skapar trygghet
* Individen behöver bekräftelse

**MV-utrustning**

Utrustning i form av benskydd, stöt, plock, klubba samt kombinat finns att låna för de som vill spela MV. Skridskor, hjälm, suspensoar samt halsskydd tillhandhåller spelare själv.

(se även bilaga MV-utveckling)

**Säsongsplanering (totalt för *hela* C-pojk)**

70–80 ispass (Målsättning på 3 ispass/vecka, minst 2 ispass/vecka)

70–80 Off ice pass (aktivitet utanför isen, bollspel/lekar/stafetter.

50-60 matcher (totalt för hela laget och inklusive cuper)

Off ice säsong (maj-juni) - Erbjuds med 2–3 tillfällen per vecka fram till midsommar. Innehållet på träningen baseras på Frölunda Ungdoms off-ice tråd. Vi uppmuntrar våra spelare till att syssla med flera idrotter och rekommenderar spelarna att gå på den andra idrotter, ex fotboll, om det krockar med sommarträning.

**Matcher och seriespel**

* Träningsmatcher: Vi rullar på alla uttagna spelare.
* Seriematcher: Vi strävar efter att spela med jämna lag och vi rullar på alla spelare som är uttagna. För att bli uttagen till match krävs träningsnärvaro samma vecka.
* Cupmatcher: Vi rullar på alla uttagna spelare. GP-Pucken anmäler vi antal lag utifrån antalet spelare i respektive ålderskull.

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling. Vi mäter och redovisar **EJ** matchresultat i denna ålder. Matchning får **EJ** förekomma.

**Träningsnärvaro**

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong.

De som tränar mest samt visar bra inställning kommer spela mest.

**Regler**

* Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
* Vi vårdar vårt språk
* Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
* Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
* Är man sjuk skall man **alltid** meddela detta till ledarna i laget.
* Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
* Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
* Vi har **alltid** ledare med oss när vi befinner oss i gymmet.
* Krav på koncentration / uppmärksamhet
* Visseldisciplin
* Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
* Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
* Tränarna byter om med spelarna.
* Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

**Styrdokument B-pojk**

**Målsättning**

Behålla barnen i verksamheten genom att öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer.

Den motoriska inlärningen går till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen inom Frölundas spelidé.

**Ledord för verksamheten**

* Träffa kompisar
* Glädje och god kamratskap
* Utveckla barnens förmåga att tävla varje dag

**Organisation**

2 st lagledare

2 st huvudansvarig tränare

5-6 st assisterande tränare

1-3 off-ice tränare

2 st materialförvaltare

**Använd pedagogiken**

Rita (taktiktavlan) - visa – öva - positiv feedback.

Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar.

Den positiva feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

**Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:**

* Samarbetsförmåga
* Rättvisa är viktigt
* Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
* Normer och regler skapar trygghet
* Individen behöver bekräftelse

**Säsongsplanering (totalt för B-pojk)**

80-90 ispass ( Normalt 3 ispass/vecka, minst 2 ispass/vecka)

80-90 Off-ice pass (i samband med alla ispass i form att teori/fys/teknik)

Minst 1 individuellt samtal under säsong där även respektive förälder skall vara inbjuden att delta.

50-60 matcher (detta är totalt för gruppen och det är inklusive cuper)

Off ice säsongen (maj-juni) – Erbjuds med 3 pass per vecka fram till midsommar. Innehållet vid sommarträningen baseras på Frölunda Ungdoms Off-ice tråd. Vi uppmuntrar våra spelare till att syssla med flera idrotter och rekommenderar spelarna att gå på den andra idrotter, ex fotboll, om det krockar med sommarträning.

**Matcher och seriespel**

* Träningsmatcher: Vi rullar på alla uttagna spelare.
* Seriematcher: Vi rullar på alla uttagna spelare. För att vara tillgänglig för att bli uttagen till spel krävs det att man har tränat aktuell vecka.
* Cupmatcher: Alla uttagna spelare spelar (exklusive; se nedan)

B2 – GP-Pucken – Vi deltar med 2 lag som kommer nivåanpassas, det sportsligt bästa laget kommer få matchas för sportsligt bästa prestation.

B1 - Frölunda HC Ungdom förbehåller sig rätten att i specifikt utvalda turneringar ställa upp med det sportsligt bästa laget. Dessa turneringar kan variera från säsong till säsong och kommer i samband med uppstart på is tillkännages. I dessa turneringar kommer laget matchas för sportsligt bästa prestation.

Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag och känna glädje med att spela! Prestationsinriktning för utveckling.

**Träningsnärvaro**

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong.

De som tränar mest samt visar bra inställning kommer spela mest.

**MV-utrustning**

I mån av tillgänglighet finns viss utrustning att låna. Det avser i så fall benskydd, plock, stöt samt klubba. I övrigt hjälper vi gärna våra MV med kontakter på var de kan inhandla prisvärd och funktionell utrustning.

(se även bilaga MV-utveckling)

**Regler**

* Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
* Vi vårdar vårt språk
* Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
* Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
* Är man sjuk skall man **alltid** meddela detta till ledarna i laget.
* Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
* Mobiltelefon används **ej** under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
* Vi har **alltid** ledare med oss när vi är i gymmet.
* Krav på koncentration / uppmärksamhet
* Visseldisciplin
* Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
* Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
* Tränarna byter om med spelarna.
* Tränarna skall **alltid** ha hjälm på isen.

**Styrdokument A-pojk**

**En elitförberedande verksamhet. Detta styrdokument behandlar både A-pojksverksamheten i Wallenstamshallen samt U16 Region Syd verksamheten som utgår ifrån Campus.**

**Målsättning**

Stimulera våra spelare att välja ishockey som idrott fullt ut och ge sig själva chansen att bli så bra ishockeyspelare som möjligt. Spelarna skall vara medvetna om vad som krävs för att ta en plats i vår Academy. Ambitionen är att majoriteten av spelarna i A-pojks gruppen har som mål att nå vår Academy.

**Ledord för verksamheten**

* Glädje och god kamratskap
* **Tävla** – Utveckla vinnarmentalitet
* Träna extra
* Vad som krävs för att nå FHC Academy

**Organisation hela A-pojk**

2 st lagledare

2 st huvudansvarig tränare

4-6 st assisterade tränare

2-4 off-ice tränare

2-3 st materialförvaltare

**U16 region syd och A-pojk**

Vid uppstarten av en ny säsong i april ingår hela A-pojkstruppen i en och samma trupp. Alla tränar försäsong tillsammans mån-fre under våren och sommaren. I samband med upptakten på is i augusti tar huvudansvariga tränare tillsammans med sportsligt ungdomsansvarig ut en trupp på ca 20+2 spelare till det som från och med då kallas för U16 region syd-truppen och den verksamheten har sin bas i Campus. De som ej blir uttagna kommer fortsätta att ingå i A-pojkstruppen som får sin bas i Wallenstamhallen. Frölunda jobbar med att de två träningsgrupperna ska ha ett tätt samarbete och träna tillsammans 1–2 dagar under normal vecka. Trupperna kan komma att justeras under säsongen om tränare, tillsammans med sportsligt ungdomsansvarig anser att det finns skäl för upp och ner flyttningar. Det kan vara både sportsliga och/eller attitydmässiga skäl till ett eventuell förflyttning.

**Använd pedagogiken**

Visa (rita på taktiktavlan) - visa – öva - direkt feedback

Den direkta feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

**Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:**

* Samarbetsförmåga
* Rättvisa är viktigt
* Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
* Normer och regler skapar trygghet
* Individen behöver bekräftelse

**Säsongsplanering (U16 region syd)**

110–140 ispass (Normalt 4 ispass/vecka)

110–140 off-ice pass (teori/fys/teknik)

2 individuella samtal där respektive förälder bjuds in att delta.

40–60 matcher (Detta är totalt för hela gruppen och det är inklusive cuper. Sportslig ungdomsansvarig kan bjuda in spelare från andra klubbar att deltaga i cupspel)

Off ice säsongen (maj-juni) – Erbjuds 5 pass per vecka fram till midsommar. Innehåll vid träningen baseras på Frölunda Ungdoms off-ice tråd.

**Matchning av laget**

* Matchning tillåten i alla matcher för bästa sportsliga prestation. (träningsmatcher, seriematcher och cuper).

Huvudansvarig tränare för U16 Region syd ansvarar för laguttagningen till U16 Region syd. En förutsättning för att bli uttagen är dock att spelaren följer de riktlinjer som Frölunda HC satt upp. Spelarna som ej blir uttagna till spel för U16 region syd är tillgängliga för spel i A-pojk motsvarande omgång förutsatt att spelaren ej är sjuk/skadad och har tränat under veckan.

**Säsongsplanering (A-pojkstruppen)**

90-110 ispass (Normalt 3 ispass/vecka)

90–110 off-ice pass (teori/fys/teknik)

1 individuellt samtal där respektive förälder bjuds in att delta

40-50 matcher (detta är totalt för hela gruppen och det är inklusive cuper)

Off ice säsongen (maj-juni) - Erbjuds 5 pass per vecka fram till midsommar. Innehåll vid träningen baseras på Frölunda Ungdoms off-ice tråd.

**Matchning av laget**

* Träningsmatcher: vi rullar på alla uttagna spelare.
* Seriematcher A1: Matchning av laget för bästa sportsliga prestation. Bästa laget spelar oavsett ålder. Förutsättning för att bli uttagen är dock träningsnärvaro under veckan samt att spelaren följer de riktlinjer som Frölunda HC satt upp.
* Seriematcher A2: Utgångspunkten är att alla uttagna spelar. Dock förutsätter det att spelaren uppvisar ett gott uppförande samt att spelaren följer de riktlinjer som Frölunda HC satt upp.
* Cupmatcher: Frölunda HC Ungdom förbehåller sig rätten att i specifikt utvalda turneringar ställa upp med det sportsligt bästa laget. Dessa turneringar kan variera från säsong till säsong och kommer i samband med uppstart på is tillkännages. I dessa turneringar kommer laget matchas för sportsligt bästa prestation.

I övriga turneringar (bredd) skall alla uttagna spelare spela.

Huvudansvarig tränare för A-pojksverksamheten i Wallenstamshallen ansvarar för laguttagningen till A1 och A2.

**Träningsnärvaro (gäller båda trupperna)**

Beroende på spelarens träningsnärvaro kan det skilja i antalet matcher som spelaren blir uttagen att spela under säsong.

De spelare som har under 20% närvaro under sommarträningen har ingen given plats vid höstens uppstartscuper. Anledningen till den låga närvaron avgör. Träningsnärvaro under försäsongen väger tungt i uttagningen till U16 Region Syd-truppen.

**MV-utrustning**

I mån av tillgänglighet finns viss utrustning att låna. Det avser i så fall benskydd, plock, stöt samt klubba. I övrigt hjälper vi gärna våra MV med kontakter på var de kan inhandla prisvärd och funktionell utrustning.

(se även bilaga MV-utveckling)

**Regler**

* Vi visar respekt mot ALLA vi träffar såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, funktionärer etc.
* Vi vårdar vårt språk
* Nolltolerans vad det gäller mobbing. I vår förening skall alla känna sig trygga och trivas.
* Passar tider till samlingar, träning och matcher. Tider meddelas av ledarna i laget.
* Är man sjuk skall man alltid meddela detta till ledarna i laget.
* Vi vårdar den utrustning som vi lånar från föreningen.
* Mobiltelefon används ej under träningen. När samlingen är lämnar man den i omklädningsrummet tills träningen är slut. Vi använder ej heller mobiltelefonen till att ta kort på våra lagkompisar eller ledare utan deras samtycke.
* Vi har **alltid** ledare med oss när vi är i gymmet.
* Krav på koncentration / uppmärksamhet
* Visseldisciplin
* Många upprepningar och använd färre antal övningar, så att barnen snabbt kommer igång och vet vad dom skall göra.
* Alltid ombytta och klara 10 minuter före träningen startar.
* Tränarna skall alltid ha hjälm på isen.

**Styrdokument J18 Div 1**

**En elitförberedande matchverksamhet.**

**Målsättning**

Föreningen har som ambition att till säsongen 2017–2018 starta upp ett J18 2 som ska spela J18 div 1. Detta lag är ett rent matchlag och har ingen trupp och heller inga träningstider. J18 2 ska vara en del i föreningens elitutbildning där framträdande A-pojkar ska kunna få spela matcher mot juniorer och förstaårsjuniorer i Academy ska kunna ges möjlighet till extra speltid vid behov.

**Laguttagning**

Laget till matcherna kommer bestå av spelare från föreningens J18 elit-lag samt Region Syd-truppen. Ansvariga för laguttagningen är tränaren för J18 Academy, U16 region syd och Sportsligt ungdomsansvarig.

Fri matchning för bästa sportsliga prestation.

1. **TRÄNINGS- OCH LEDARSKAPSFILOSOFI**

**VERKSAMHETEN BYGGER PÅ:**

**GLÄDJE**

Den enskilt viktigaste anledningen till att våra spelare, ledare och föräldrar väljer att komma till ishallen är att de tycker det är roligt. För att orka träna mycket måste du tycka att hockey är roligt.

Glädje skapas genom:

* Lustfyllda träningar och matcher
* Trygg miljö på och utanför isen
* Gemenskap, blir sedd av dina lagkamrater och ledare
* Du får lyckas

**DITT ENGAGEMANG SOM LEDARE**

Se möjligheter och utvecklas!

Känslan när vi går innanför dörren i Wallenstamshallen är att det sprudlar med positivitet och engagemang för våra barn och ungdomar.

När våra ögon ser världen med positiv blick skapar vi möjligheter och ser lösningar. Det motsatta synsättet med negativ inställning riktar blicken mot problem och hinder.

Lås oss ge varandra lösningar!

**Träningsfilosofi på is**

(Vad vi tränar på)

För träningsfilosofi Off ice v.v se bilaga 3

Vår träning bygger på 70/50/30-metoden för att våra ungdomar dels ska ha roligt på träningarna och dels för att vi ska utveckla spelarna inom Frölundas spelidé: alltid puckkontroll, alltid press och alltid attack.

* **HÖG AKTIVITET – 70 %**

Vi strävar alltid efter att aktivitetsgraden skall vara minst 70%. Hög aktivitet är lika med många repetitioner. Spelare som repeterar mest har förutsättning att bli bäst.

* **SMÅLAGSSPEL – 50 %**

Vi tror på att spela smålagsspel på träning både är roligt, vilket skapar glädje hos våra spelare, och bidrar till att utveckla duktiga spelare. Smålagsspel skapar en högre aktivitetsgrad och en spelare får utföra fler repetitioner av spelmoment (passningar, skott osv) jämfört med att spela på helplan under samma tid. Den minskade ytan bidrar också till att man har mindre tid på sig att fatta beslut på isen och det leder till ökad förmåga att ta snabba beslut vilket vi tror leder till ökad spelförståelse.

* **PUCK PÅ BLADET – 30 %**

Puckkontroll är en central del i Frölundas spelidé för alla åldrar. God klubbteknik är en grundförutsättning för att klara av att spela med puckkontroll. Vi tror därför på att skapa träningar där har man pucken på bladet minst 30% av tiden för att utveckla sin klubbteknik.

**Generella råd för alla våra lagenheter**

* Varje övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
* Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan, både i val av övningar på is samt off ice träning.
* Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
* Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. Individen skall känna att du ser honom/henne och är engagerad i att han/hon gör rätt. Rätt utförande är avgörande för god teknik.
* Skapa goda vanor som tex: spela klart momentet vi tränar på. T ex att alltid ta returer efter skott.

Nedanstående träningsmatris är en ledstjärna för hur fördelningen av övningsinriktning bör se ut för de olika ungdomsverksamheterna sett över en vecka.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Träningsmatris** | | | | |
| **Inriktning** | **A-pojk** | **B-pojk** | **C-pojk** | **D-pojk** |
| **Stark på pucken** | 10% | 20% | 25% | 25% |
| **Puckkontroll** | 30% | 25% | 25% | 25% |
| **Attack/press** | 35% | 25% | 25% | 25% |
| **Målskytte** | 15% | 15% | - | - |
| **Skridskor** | 10% | 15% | 25% | 25% |

**Träningsfilosofi D-pojk**

**Ledord för träningen:**

* Glädje och lek för att stimulera inlärning
* ”70/50/30-metoden”
* Hög aktivitet: använd stationsträning och undvik köer
* Visa/instruera – öva – positiv feedback
* Varje ispass ska innehålla smålagsspel

**Fokus vid träningen skall ligga på:**

* Koordination/motorik
* Balans
* Spel i mindre enheter på lite yta, t ex smålagsspel i olika former med olika teman.

Den motoriska inlärningen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt. Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

**Träningsfilosofi C-pojk**

**Ledord för träningen:**

* Glädje och lek för att stimulera inlärning
* ”70/50/30-metoden”
* Hög aktivitet: använd stationsträning och undvik köer
* Visa/instruera – öva - positiv feedback
* Varje ispass skall innehålla smålagsspel

**Fokus vid träningen skall ligga på:**

* Koordination/motorik
* Snabbhet/frekvens
* Balans
* Spel i mindre enheter på lite yta, t ex smålagsspel med olika teman

**Att tänka på:**

Denna period är den så kallade ”motoriska guldåldern”, träningen skall vara inriktad på teknikträning. Träning skall nivåanpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att ta nästa steg i sin utveckling. Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras då barnen har stor mottaglighet för detta under denna ålder.

**KOM IHÅG:** Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

**Träningsfilosofi B-pojk**

**Ledord för träningen:**

* Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inlärning.
* ”70/50/30-metoden”
* Hög aktivitet: använd stationsövningar och undvik köer
* Visa/rita – öva - positiv feedback
* Varje ispass ska innehålla smålagsspel
* Skridskoåkning är grunden i ishockey

**Fokus vid träningen skall ligga på:**

* Koordination/finmotorik
* Snabbhet/frekvens
* Balans
* Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc
* Smålagsspel med olika teman

**Kännetecken för denna ålder:**

* Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning (motoriska guldåldern)
* Barnen börjar komma in i puberteten, denna påverkar motoriken och det kan kännas som att ”lära sig på nytt” om man skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med. Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo. Träning skall nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.

**KOM IHÅG:** Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

**Träningsfilosofi A-pojk**

**Ledord för träningen:**

* Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inlärning.
* ”70/50/30-metoden”
* Hög aktivitet på majoriteten av passen
* Visa/rita – öva – positiv feedback
* Varje ispass ska innehålla smålagsspel
* Skridskoåkning är grunden i ishockey

**Fokus vid träningen skall ligga på:**

* En hög koncentration och tävlingsmiljö.
* Koordination/finmotorik
* Snabbhet/frekvens
* Balans
* Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
* Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall

**Kännetecken för denna ålder:**

* Barnen börjar komma in i puberteten, denna påverkar motoriken och det kan kännas som att ”lära sig på nytt” om man skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med. Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo. Träning skall nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.

**KOM IHÅG:** Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

**LEDARSKAPET**

**Vårt ledarskap bygger på följande kärnvärden:**

* **ALLTID FÖRBEREDD**

Oavsett vilken roll du har så är du alltid förbered till lagets aktiviteter. Var och en av oss ledare har ansvaret att söka svar så att du vet hur träningen är planerad och hur eventuell gruppindelning ser ut vid separata off ice/ispass osv.

* **ALLTID ENGAGEMANG**

Spelare, ledare och föräldrar skall känna ditt genuina engagemang för Frölunda som förening och ditt lag och dina spelare. Pratar i positiva ordalag om allt vi gör och sprider energi. Sprider du energi så får du energi!

* **ALLTID KOMMUNIKATION och DELAKTIGHET**

Vi pratar med varandra och inte om varandra. Vi pratar med barnen och ser alla våra spelare. Starta varje samling med att heja på alla du träffar!

Denna inställning ger oss ett härligt öppet samtalsklimat som ger barnen och oss ledare glädje och lust! Ta initiativ och sök svar om det är något som du inte känner till eller är oklart.

Du är en av förenings viktiga ambassadörer i att sända vårt enade budskap ” Ett Frölunda” och vad vi står för som förening.

* **ALLTID VILL UTVECKLAS SJÄLV OCH UTVECKLA DINA SPELARE**

Du vill utvecklas i din roll och är nyfiken på att lära dig nya saker som stärker ditt ledarskap och förmåga att ge barnen och ungdomarna en ännu bättre vardag i vår verksamhet.

Föreningen tror på dig och du är utvald utifrån dina goda egenskaper som ledare. Låt oss utvecklas tillsammans!

Du brinner för att utveckla individen och stärka deras självkänsla.

* **ALLTID FOKUS PÅ VÅR EGEN VERKSAMHET**

Tänk på att våran process är den viktigaste, vi jobbar alltid efter våra riktlinjer och är trygga i den verksamhet vi bedriver. Så länge *du* målmedvetet agerar efter föreningens röda tråd kommer föreningen att backa upp och stötta dig till 100%.

* **ALLTID SER INDIVIDEN OCH INDIVIDENS BEHOV**

Alla är olika och vi har en utmaning i att hantera dessa olikheter. Denna utmaning startar med att du måste känna engagemanget att vilja vägleda och coach våra spelare.

Vi vill främja olikheter, både på och utanför isen!

Se dina spelare och möt dem på deras villkor. Var tydlig i vad som förväntas av dem och vilka krav vi ställer på dem vid våra aktiviteter. Få dem att förstå det vi kommunicerar.

* **ALLTID SKÖTER LAGUTTAGNINGAR ENLIGT STYRDOKUMENTET**
* Äldre spelare spelar inte Div 1 med ett yngre lag.

Bilaga 1

Målvaktsutveckling

Frölunda HC Ungdom



**Allmänt**

* Alla barn skall under D-pojksåren prova på att spela målvakt på träning. Vid match anmäler man sitt intresse.

Prova på är viktigt för att förstå helheten i spelet.

Ett rullande schema upprättas av lagledare/ansvarig tränare.

* Vi skall ge våra målvakter lika mycket uppmärksamhet som utespelarna vid träning och match.
* 1 ggr per vecka erbjuder vi målvaktsträning med välutbildad målvaktsinstruktör. (A-D)
* 1 ggr per vecka erbjuda våra äldre målvakter (A & B-Pojk) målvaktsträning i Campus på lilla rinken ihop med välutbildade målvkatsinstruktörer.

**Målvaktsträning**

En (1) gång i veckan i Wallenstam för alla målvakter i vår ungdomsverksamhet.

(Fredagar 17.00-18.00)

**Ordinarie lagträning**.

Till sina ordinarie lagträningar tar man med sig de tips som målvaktsinstruktören givit vid målvaktsträningen.

Ansvarig istränare skall självfallet planera övningar så att även målvakterna stimuleras. Feedback till målvakten är viktig. Inom lagenheten finns 1-2 instruktörer som kopplas lite extra till våra målvakter. Dessa instruktörer instruerar även utespelarna.

Målvakterna deltar även på inledande skridsko-/teknikövningar. Viktigt att åka mycket skridskor. Vi uppmanar våra målvakter till att besöka friåkningen och/eller andra isytor och åka med skridskor utan hel MV-utrustning, endast skridskor, hjälm med galler, utespelarklubba, halsskydd och handskar. Detta för att träna skridskoåkning och puckföring.

När våra D-Pojkar har skridskoträning med tematränare skall ALLA barn vara utespelare.

**Match**

I samband med match skall målvakten få ta del av specifik genomgång och feedback före, under och efter match. Arbeta med att ge målvakten rutiner.



**Förebild**

Som både målvakt och utespelare uppmanar vi till att hitta en förebild som du kan titta på vid match. Som målvakt kan du här lära dig mycket genom att se rörelsemönster och hur de agerar i olika situationer såsom närspel mm.

Vår egna målvaktsstjärna Henrik Lundqvist är naturligtvis en fantastiskt bra förebild. Vi tipsar även om att se våra A-lags målvakter live i Scandinavium. Om möjligt placera dig så nära målvakten som möjligt där du kan se rörelser. Skriv ned det du ser och vad du kan ta med dig till din träning/match. Visa detta för din tränare/ MV-tränare.



**Till spelarna !**

Om du spelar både ute och i mål kommer du bli en bättre spelare oavsett vilken position du senare bestämmer dig för. Nyckeln är att åka mycket skridskor samt förstå spelet.

Som målvakt har du minst 3 st tränare

1. Målvaktstränaren
2. Lagtränaren
3. Dig själv

Tävla !

Coacha dig själv på träningen och sätt upp egna mål. Räkna räddningar och tävla mot utespelarna.

**Till förälder !**

**MV-utrustning**

Frölunda erbjuder gratis låneutrustning (inom befintlig utrustningspool) för våra ungdomsmålvakter (A-D pojk)

Utrustning är : benskydd, stöt, plock och kombinat samt klubba.

Detta medför att det är enkelt och kostnadsfritt att prova på.

Under D-pojksåren spelar målvakten med vanliga skridskor.

Bilaga 2

**Deltagande i verksamheter utanför Frölundas ordinarie verksamhet**

Under säsong (1/8 – 30 april) gäller följande regler angående deltagande i ishockeyverksamhet utanför Frölundas verksamhet.

* Landslag, camper med Svenska Ishockeyförbundet (SIF-camper) samt distriktslagsverksamhet är alltid okej att åka på. Dock måste man meddela ansvarig tränare när man ska vara borta.
* Deltagande i föreningsledd verksamhet är generellt sett okej så länge det **EJ** påverkar verksamheten i Frölunda. Med föreningsledd verksamhet menar vi exempelvis att det är okej att delta i camper/läger som arrangeras av andra föreningar. Vi menar ej att man får delta i träningar med andra lag. Med ”påverkar verksamheten i Frölunda” menar vi att man inte får missa någon aktivitet i Frölunda pga man ska delta i annan föreningsledd verksamhet. Ska man delta i föreningsledd verksamhet som ej påverkar Frölundas verksamhet behöver man ej skicka in fråga till Sportsligt Ungdomsansvarig. \*
* Vid deltagande i ej föreningsledd verksamhet, ex camper som arrangeras av företag eller privatpersoner måste man alltid kolla med Sportsligt Ungdomsansvarig och få ett godkännande innan man deltar. Om aktiviteten krockar med verksamhet i Frölunda kommer vi ej godkänna deltagande i aktiviteten.

Vid en eller flera överträdelser av dessa regler kan spelaren i fråga komma att bli avstängd från matchspel med Frölunda.

Övrig tid på året önskar vi att man alltid tar hänsyn till Frölundas verksamhet när man planerar att delta i aktiviteter utanför vår verksamhet men det är upp till spelare, ledare och föräldrar att själv välja vad man vill delta i.\*\*

\*Om spelare/ledare med familj är bortrest på annan ort tillåts spelaren/ledaren deltaga i föreningsledd lagträning på aktuell ort **i samråd** med vår egen Sportsligt Ungdomsansvarige.

\*För A-pojk gäller att man ej får delta i annan verksamhet än distriktslag, SIF-camper och landslag som påverkar vår verksamhet oavsett tidpunkt på året.

Bilaga 3

**Off-iceträning**

Vår idé om hur off-iceträningen ska bedrivas i Frölundas ungdomslag.

Mål: Att skapa, samt följa en röd tråd genom hela föreningen

**Off-ice träning (Fysträning) för barn och ungdomar**

Barn och ungdomar kan börja med off-ice träning i form av fysträning samma dag som de börjar spela ishockey. Det handlar om att anpassa träningen efter ålder och förmåga och att som tränare känna sig trygg i det man gör. Precis som i vårt A-lag krävs det givetvis ledare med rätt kompetens för det ska kunna genomföras med relevans och säkerhet. I våra ungdomslag värderar vi förutom säkerheten också träningsmängden och glädjen väldigt högt, det ska erbjudas många träningstillfällen och det ska vara roligt att komma till oss och träna.

Off-ice träningen är en viktig del i utbildningen av hockeyspelare i Frölunda och våra barn och ungdomar kommer att gynnas av att börja så tidigt som möjligt. Vi skapar även en röd tråd genom hela föreningen i hur vi bedriver vår spelarutbildning då off-ice träningen och god fysik värderas högt i vår elitverksamhet. Syftet med off-ice träningen våra barn- och ungdomslag är dock inte att elitsatsa eller på något vis sträva efter konkreta fyskrav, framför allt inte i de yngre lagen. Det handlar om att skapa goda vanor hos våra spelare, vänja dem vid off-ice träning som en rutinenlig och naturlig del av hockeyn samt att utvecklas spelarnas arbetsmoral. Här i Frölunda ska varje spelare alltid jobba hårt. Fysträningen kommer också fungera som ett förberedande verktyg och i de äldre ungdomslagen kan även fyskrav ställas på spelare som ger uttryck för att vilja nå längre med sitt hockeyspelande.

Det här dokumentet är en guide till er ledare som jobbar med våra barn och ungdomsspelare i föreningen. Här finner ni en tydlig mall som sträcker sig från de yngsta spelarna upp till U-16. Informationen är baserad på Svenska Ishockeyförbundets utbildningsmaterial för träningslära, undervisningsmaterial från träningslära och fysiologi från Göteborgs universitet samt kompetens och erfarenhet från Frölundas off-ice ansvariga.

**Innehållsförteckning**

s.3 Sporten ishockey

s.4 Skador

s.5 D-pojk

s.7 C-Pojk

s.9 B-Pojk

s.11 A-Pojk

s.12 U16 Region Syd

Bilaga 1 KNÄKONTROLL

Bilaga 2 KOORDINATION

Bilaga 3 RÖRLIGHET

Bilaga 4 BÅLSTABILITET

Bilaga 5 FHC fysprofil

**Sporten Ishockey**

Ishockey är en högintensiv (anaerob) sport som spelas i intervallform. Det vill säga korta intensiva byten med minst lika lång vila emellan. Spelarna behöver förmågan att utföra maximalt arbete på is och att kunna återhämta så mycket och så snabbt som möjligt mellan byten i båset.

**De främsta förmågor som prövas i ishockey**

Kondition (maximal syreupptagningsförmåga), uthållighet, maxstyrka, snabbhet, balans, spänst, explosivitet, smidighet, rörlighet, koordination, motorik, att fatta snabba beslut, snabb återhämtning, koordination, motorik, uppmärksamhet, smärttålighet, att hålla fokus. Svenska ishockeyförbundet har skapat en plattform med fem fysiska ska grundegenskaper: uthållighet, styrka, rörlighet, snabbhet och koordination. Resterande förmågor som nämnts ovan kan placeras in som underkategorier i någon av dessa grundegenskaper och bör tränas utifrån prioritering och behov.

Specifika förmågor: skridskoteknik, klubbteknik, puckhantering, skott, spelförståelse samt teknik, taktik och spelförståelse för de specifika positionerna.

Alla dessa förmågor tränas mer eller mindre genom att träna och tävla i ishockey. Att även träna dessa förmågor enskilt och kontinuerligt vid sidan av isen minskar skaderisken hos våra spelare samt förbättrar och utvecklar samtliga förmågor ytterligare vilket leder till bättre prestation på isen som ishockeyspelare.

De flesta av dessa förmågor är rent fysiska men även beslutsfattande, fokus och uppmärksamhet som man i första hand kanske inte kopplar till fysträning är förmågor som är stark sammankopplade med god kondition och uthållighet och går därför att stärka genom off-ice träning.

För varje träningsgrupp ska ledarna utgå från en prioriteringslista med de förmågor som bör tränas på off-ice träningen. Prioriteringslistan är ett ***förslag*** baserat på Svenska Ishockeyförbundets fysiska grundegenskaper samt spelarnas ålder och du som tränare ***rekommenderas*** att arbeta utefter den. Vill du som tränare köra ett pass som inte baseras på prioriteringslistan för din träningsgrupp är det upp till dig att genomföra väl anpassade aktiviteter inom barnens förmåga så att barnen och föräldrar kan känna sig trygga med den träning som erbjuds. Förslagsvis kan ledare rådfråga fysansvarig i Frölunda Ungdom.

**Skador**

Samtliga ledare i träningsgruppen har som ansvar att på bästa möjliga sätt erbjuda säkerhet för spelarna vid varje träningstillfälle. Skador kommer dock att uppstå och bör då hanteras på rätt sätt. Vid en skada eller misstänkt skada där ledarna inte har kompetens att diagnostisera och/eller behandla bör spelare och förälder alltid rekommenderas att uppsöka läkare/sjukgymnast eller likvärdig professionell. Om spelare har ett rehabprogram bör spelaren få möjlighet att utföra detta under off-ice tillfällena. Om spelare fått träningsförbud eller restriktioner bör dessa respekteras och följas utan undantag. Tränare bör inte låta skadade spelare eller spelare med påvisad smärta utföra övningar eller aktiviteter som riskerar att förvärra skadan eller leda till ytterligare skador. Samtliga ledare i träningsgruppen bör ha god kommunikation gällande skador bland spelarna för att undvika tillåtelse av träning eller matchspel av skadad spelare.

**D-Pojk**

***Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle ca 30 min***

**Rörlighet:** Stretch, dynamisk och statisk

**Koordination:** steg.koordination med hjälp från stege, koner eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning samt life kinetics.

**Snabbhet och Uthållighet:** Låta barnen testa på andra idrotter, roliga stafetter, stegträning, hinderbanor. Vid enstaka tillfällen kan barnen få testa på intervallträning.

**Styrka:** Fokus på knäkontroll genom övningar där knäposition är viktigt: Olika varianter på knäböj och utfallssteg med egen kroppsvikt till exempel (Knäkontroll Program finns tillgängligt). Enklare hoppträning i mindre doser bör också ikluderas i off-ice träningn för D-pojk för att träna kroppskontroll och spänst. Utöver den styrketräning som medföljer hockeyträningen och angiven off-ice träning kan barnen få testa på enklare styrketräning vid enstaka tillfälle som främst innefattar övningar med egen kroppsvikt eller mindre.

**Tester:** Total rörlighet

**Rekommenderas:** Off-ice träning för D-pojk kan innebära lek eller tävling baserat på ishockey eller annan idrott. För att skapa hög stimulans och bibehålla intresse rekommenderas stor variation vid träning av yngre barn både under enskilt pass men också från ett träningstillfälle till ett annat. Syftet med off-icen är att skapa goda vanor, träna på att tävla och att spelarna ska ha roligt tillsammans. Som ledare behöver du ha god pedagogisk förmåga och jobba utifrån tydliga och enkla instruktioner.

**Exempelpass D-pojk**

Finns möjlighet och tid över efter passen, kör gärna någon lek eller spel. Ex doppboll, handboll, fotboll.

Låt punkt 1 och 2 ta tid för att långsiktigt utveckla spelaren till en atlet.

Rörlighetsträning bör alltid ingå i passen, se bilaga 3 om rörlighetsträning.

**Pass 1**

1. Koordination

* Frekvensstege, olika varianter.
* Life kinetics (om tränaren är utbildad inom detta)

1. Knäkontroll

* 2 - 3 övningar, 2 x 10 repetitioner per övning. För övningar, se bilaga 1.

1. Snabbhetsträning

* Stafetter (tävling). Kortare varianter med hög fart.
* Sprinter (5m, 10m, 20m) x 4 repetitioner

**Pass 2**

1. Koordination

* Parövningar. Exempel spegelövningar där det ena spelaren ska spegla den andra spelarens rörelsen. Jobba på liten ytan med riktningsförändringar i alla plan och korta & intensiva intervaller.
* Life kinetics (om tränaren är utbildad inom detta)

1. Knäkontroll

* 2 - 3 övningar, 2 x 10 repetitioner per övning. För övningar, se bilaga 1.

1. Plyometrisk träning

* Grodhopp (långt eller högt)
* Indianhopp (långt eller högt)
* Enbenshopp i alla tre planen

Fokus på fjädringen i foten och bra kontroll på knän och fötter vid landning. Variera mängden hopp efter underlag. Ex kan köra i backe/trappor och det är jobbigare för benen men skonsammare för leder.

**C-Pojk**

***Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle 30 – 45 min***

**Rörlighet:** Stretch, dynamisk och statisk.

**Koordination:** steg.koordination med hjälp från stege, konor eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning samt life kinetics.

**Uthållighet:** Fokus på roliga stafetter och tävlingar. Individuell intervallträning. Löpteknik och hållning. Termoreglering.

**Snabbhet:** Roliga stafetter med maxfart, stegträning (snabba fötter) och acceleration på och utanför is. Träna på snabba och effektiva vändningar.

**Styrka:** Fokus på knä- och höftkontroll genom övningar där knä- och höftposition är viktigt: Övningar med gummiband, olika varianter på knäböj och utfallssteg med egen kroppsvikt till exempel. Varierad hoppträning (höjd, distans, et ben, explosivitet) bör också inkluderas i off-ice träningen för C-pojk för att träna kroppskontroll och spänst. Inleda styrketräning med egen kroppsvikt och jobba med den atletiska hållningen. (knäkontrollprogram finns tillgängligt).

**Tester:** Total rörlighet och stående längd.

**Rekommenderas:** Off-ice träning för C-pojk kan innebära lek eller tävling baserat på ishockey eller annan idrott. Träningen kan också vara stations-baserad där barnen får arbeta i par eller mindre grupper. För att skapa hög stimulans och bibehålla intresse rekommenderas stor variation vid träning av yngre barn både under enskilt pass men också från ett träningstillfälle till ett annat. Syftet med off-ice träningen är att skapa goda vanor, träna på att tävla och att spelarna ska ha roligt tillsammans. Off-ice träningen är också ett tillfälle för er ledare att tillsammans med laget skapa en miljö där alla jobbar hårt och följer instruktioner.

**Exempelpass C-pojk**

I C-pojk kör vi ihop koordination och knäkontroll i uppvärmningen. Spelarna ska ha fått grundutbildningen i detta i D-pojk och ska här kunna hålla ett högre tempo mellan övningarna. Rörlighetsträning bör alltid ingå i passen, se bilaga 3 om rörlighetsträning.

**Pass 1**

1. Uppvärmning

* Koordination (Se bilaga 2)
* Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbskaft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

1. Styrka, fokus överkropp: Jobba gärna efter tid, ex 20 sek arbete, 20 sek vila. Den som är starkare hinner göra fler osv.

* Armhävningar
* Rygglyft
* Fällkniv
* Bålstabilitet (se bilaga 4)

1. Snabbhet/uthållighet

* Sprinter 4 x 10m
* Stafetter (gör dessa jobbiga men också som tävling)

Finns möjlighet och tid, kör gärna någon lek eller spel. Ex doppboll, handboll, fotboll.

**Pass 2**

1. Uppvärmning

* Koordination, se bilaga 2.
* Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbskaft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd. (För Knäkontroll, se bilaga 1.

1. Styrka, fokus överkropp:

* Armhävningar
* Rygglyft
* Fällkniv
* Bålstabilitet, se bilaga 4.

1. Plyometrisk träning

* Grodhopp (långt eller högt)
* Indianhopp (långt eller högt)
* Enbenshopp i alla tre planen

Fokus på fjädringen i foten och bra kontroll på knän och fötter vid landning. Variera mängden hopp efter underlag. Ex kan köra i backe/trappor och det är jobbigare för benen men skonsammare för leder.

**B-pojk**

***Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle ca 45 min***

**Uthållighet:** Varierande intervallpass i backe, på plan mark eller med hopprep. Utbilda spelarna i god löpteknik och hållning samt motivera och coacha varje individ till att ta i och kämpa ordentligt.

**Snabbhet:** Tävlingsmoment så som stafetter med reaktionsförmåga, acceleration och snabba vändningar i fokus.

**Styrka:** Lägg stor vikt på barnens teknik, kroppskontroll och atletiska hållning. Träna mycket bålstyrka och introducera basövningar så som knäböj, bänkpress, dips och chins. Få in explosivitetsträning i konditions- och styrketräningen. Arbeta med barnens knäkontroll genom träning med gummiband samt benövningar som kan utföras både med egen kroppsvikt eller lättare belastning.

**Koordination:** koordinationsövningar med hjälp från stege, koner eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning samt life kinetics.

**Rörlighet**: I samband med alla pass, främst som en del av uppvärmningen. Dynamisk och statisk stretch. MAQ (program finns tillgängligt)

**Tester:** Cooper (utan krav), total rörlighet, stående längd.

Skivstångstester: godkänd teknik med 20kg: knäböj, marklyft och bänkpress.

**Rekommenderas**: Off-ice träning för B-pojk kan innebära lek eller tävling baserat på ishockey eller annan idrott. Syftet med off-icen är att skapa goda vanor, träna på att tävla och att spelarna ska ha roligt tillsammans. Forma vecko-rutiner och jobba med rullande träningsscheman som ändras periodvis i förhållande till säsong. Utbilda spelarna i vad, hur och varför de tränar som de gör samt lär dem att träna säkert genom fokus och rätt teknik men även genom att hålla koll på varandra

Off-ice träningen är ett tillfälle för er ledare att tillsammans med laget skapa en miljö där alla jobbar hårt och följer instruktioner. Som ledare på B-pojks off-ice träningar arbetar du alltid med att skapa ett intresse för fysträning hos spelarna samt ställer krav på det egna ansvaret för att nå fysisk utveckling. Ledaren uppmuntrar även gruppen till att bidra med god energi och respekt för andra på varje träningspass.

**Exempelpass B-pojk**

Rörlighetsträning bör alltid ingå i passen, se bilaga 3 om rörlighetsträning.

**Pass 1**

1. Uppvärmning

* Koordination (Se bilaga 2)
* Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbskaft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

1. Snabbhet

* 4 raka sprinter (5m, 10m, 20m)
* 4 Agility-sprinter (L-sprint, 5-5-10, 5-10-5)

1. Uthållighet

* Löpning 40/40 x 8 - 12 intervaller (40 sek arbete, 40 sek vila)
* Alt. Löpning 40/60 x 8 - 12 intervaller (40 sek arbete, 60 sek vila)

1. Avsluta med någon lek eller stafett som roligt avslut på träningen.

**Pass 2**

1. Uppvärmning

* Koordination (Se bilaga 2)

Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbskaft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

1. Styrketräning, fokus teknik.

* Frivändning 3 x 10
* Knäböj 3 x 10
* Marklyft 3 x 10
* Bänkpress 3 x 10
* Dips 3 x 10
* Chins 3 x max (jobba med assistans, ex gummiband vid behov)

**Pass 3**

1. Uppvärmning

* Koordination (Se bilaga 2)
* Knäkontroll/skivstångsförberedande: jobba med klubbskaft och gå igenom följande områden: knäböj/utfall, marklyft/raka marklyft, pressar/rodd.

Vid ett längre pass och om man har möjlighet att dela gruppen är detta är ett bra pass. Hälften börjar med styrka och den andra hälften kör uthållighet, sedan byter man halvvägs in på passet:

1. Styrketräning, fokus teknik.

* Frivändning 3 x 10
* Knäböj 3 x 10
* Marklyft 3 x 10
* Bänkpress 3 x 10

1. Uthållighet,

* Löpning 40/40 x 8 intervaller (40 sek arbete, 40 sek vila)

**A-Pojk (inkl. U16 Region Syd)**

***Off-ice träning erbjuds vid varje träningstillfälle 45 - 75 min***

**Kondition/Uthållighet:** Fysisk och psykisk uthållighet. Matchlika intervaller (cykel, löpning) med viss variation, från 40 s-60s arbete med 40s-60s vila. Backintervaller (brage), Dana. Uthållighet på is, högt tempo på isträning.

**Styrka:** Basövningar, grundstyrka och maxstyrka. Bålstabilitet. Styrka i ytterlägen, diagonal styrka. Kraftutveckling och styrka i ben för bra fart på is. Handled och fotled. Stabilitet i närkamp och motstånd långt ifrån egen kropp. Träna upp nervsystem, leder, ligament och mindre muskler som stöttar större muskelgrupper. Utföra den mesta av träningen med hög explosivitet. Kombinera hopp och styrketräning. styrketräningen periodiseras utefter tid på säsong.

**Snabbhet:** Stafetter eller andra tävlingsmoment, gärna med tidtagning för extra motivation. Träna på tempo regleringar vid längre löpsträckor. Start/Stopp, reaktionsförmåga, acceleration och snabba vändningar.

**Rörlighet:** Stretcha, dynamiskt och statiskt, utbilda spelarna i god atletisk hållning och var noggrann med deras rörelsebana i övningarna. Jobba med cirkulation och rörelse i leder så som höft, knä, axel, handled och fotled. Utsätt leder och muskler för mindre kontrollerade rörelser. Rörlighetsövningar i samband med styrketräning. Stretching (dynamisk och statiskt), foamrolling. Individuell anpassning och extra för målvakter.

**Koordination:** koordinationsövningar med hjälp från stege, koner eller punkter i marken, statisk och dynamisk balansträning samt life kinetics.

**Mentalitet:** Samtal i grupp eller individuellt med fokus på motivation, inställning och hantering av press. Individuel feedback.

**Tester:** Test enligt FHC’s fysprofil, se bilaga 5.

**Ledare och spelare A-pojk**: Som ledare har du god kunskap inom träningsfysiologi och har en tydlig plan från försäsong till slutet av spelsäsong. Spelarna ska ha skapat goda träningsvanor sedan spel i B-pojk. Som ledare på A-pojks off-ice träningar jobbar du hårt med att skapa ett intresse för fysträning hos spelarna och ställer krav på utförande samt det egna ansvaret hos spelarna för att nå fysisk utveckling. Fysträningen är ett tillfälle för er ledare att tillsammans med laget fortsätta skapa en miljö där alla jobbar hårt och följer instruktioner samt bidrar med god energi och respekt för andra vid varje träningstillfälle. Här är det viktigt att spelarna är noggranna med sitt utförande och vågar bli trötta. Kontinuerliga fystester utförs under säsongen för att stämma av utveckling.

**Ledare och spelare**: Som ledare har du god kunskap inom träningsfysiologi och har en tydlig plan från försäsong till slutet av spelsäsong. Spelarna ska ha skapat goda träningsvanor och byggts upp en god grundfysik sedan spel i A-pojk. Som ledare på U-16 fysträningar jobbar du hårt med att skapa samt bibehålla ett intresse för fysträning hos spelarna och ställer höga krav på det egna ansvaret för att nå fysisk utveckling. På off-ice träningarna med U-16 ska samtliga spelare alltid komma väl förberedda för att kunna genomföra passet med hög kvalitet och samtidigt bidra med god energi för att höja kvaliteten för lagkamraternas träningsprestation. Kontinuerliga fystester utförs under säsongen för att stämma av utveckling.

**Bilaga 1**

**KNÄKONTROLL**

Barn och ungdomar kan ha försämrad kroppskontroll under intensiva växtperioder, kan även ha felbelastning på fot/knä och eller höfter. Detta kan delvis bero på svag muskulatur, obalans i styrka och dålig teknik. Ishockeyn kräver mycket belastning på dessa områden genom bland annat skridskoåkning, snabba vändningar och vridningar samt själva “sittet” när en spelare förflyttar sig.

I tidig ålder är det gynnsamt att utföra knäkontrolls-träning där man helt enkelt tränar på tekniken att hålla vinklarna i höft, knä och fotled rätt i övningar och rörelser där dessa leder är inblandade.

EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR:

Utfallssteg framåt

Utfallssteg bakåt

Utfallsgång

Knäböj med pinne

Knäböj mot vägg

Knäböj med boll mot vägg

Knäböj på balansplatta

Höftlyft i brygga

Draken

Marklyft

Uppkliv på bänk

Enbenshopp framåt/bakåt

Enbenshopp i sidled

Skridskohopp

Hopp i sidled

**Bilaga 2**

**KOORDINATION**

Förmågan att samordna rörelser med hjälp av muskel- och nervsystemet kan tränas med stor effekt hos unga individer. Vid utebliven träning kan förmågan försämras och det kan vara svårt att träna upp den igen vid högre ålder.

I förmågan koordination ingår rumslig orienteringsförmåga, balans, rytmkänsla, reaktionsförmåga, koppling av rörelser: öga-hand- och öga-fot samt hur vi anpassar vår kraftinsats.

Våra spelare bör erbjudas koordinationsträning i vår förening från och med D-pojk.

EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR:

Hinderbana med till exempel hopp, sidhopp, krälning, krypning, klättring och vändningar.

Stafetter med olika startpositioner (omvänd, liggandes på rygg osv.)

Blindlekar

Hopp och löpning med ihopbundna fötter (parövning, ej binda ihop en persons fötter)

Koordinationslöpning med stege

Life kinetik

**Bilaga 3**

**RÖRLIGHET**

Rörlighet i muskulatur och leder avtar i samband med pubertet när kroppen utvecklar mer muskelmassa. För att inte uppnå stelhet kan detta förhindras med hjälp av rörlighetsträning. I ishockey krävs bra rörlighet i höftböjare, framsida/baksida lår samt ljumskar. Dock finns är det inte bra att vara överrörlig. Att ha bra rörlighet bidrar till bättre teknik samt minskar skaderisken.

Rörlighetsträning kan utföras både statiskt, och dynamiskt det vill säga i fast position eller förändrad position. Rörlighet tränas även på isen där spelarna utsätts för utsträckningar och vridningar under skridskoåkande och spel. Vid tyngre styrketräning kan belastning också påverka rörligheten positivt. En del rörlighet tillkommer också vid träning av knäkontroll.

EXEMPEL PÅ ÖVNINGAR:

Stretching före huvudaktivitet för att kunna bruka den tillfälliga förbättringen.

Stretching flera gånger om dagen då någon del verkar ovanligt stel.

Överdrivna rörelser i leder så som höftböjare, ljumskar, baksida lår, bröstrygg, bäcken och axlar.

Snöänglar mot vägg (hela övre ryggen, bakre axlar, över/underarm samt handrygg pressas mot en fri vägg och glid med armarna upp och ner precis som när man gör snöänglar.

**Bilaga 4**

**BÅLSTABILITET**

Bålen utgör egentligen hela våran överkropp. När man pratar om bålstyrka eller bålstabilitet handlar det främst de muskler och leder som samverkar för att i första hand stabilisera ryggraden och till viss del även bäckenet. Bålstabilitet påverkar vår hållning i olika positioner med eller utan belastning. I ishockey hittar vi ett stort antal situationer där bålstyrka och stabilitet är viktigt: skridskoåkning, vridningar, vändningar, skott, passningar, tacklingar och närkamper med mera.

Dålig bålstabilitet och förmåga att använda sig av bålen kan orsaka dålig teknik samt leda till skador då andra muskler kopplas in för att kompensera och eventuell direkt skada på ryggrad.

EXEMPEL PÅ BÅLÖVNINGAR:

Statisk planka/dynamisk planka (alla möjliga varianter)

Fällkniven

Bålrotation med medicinboll eller i kabeldrag

Pingvinen

Bensax

Leg raises

Mountain climbers

Supported in and outs

Obliques penguin

Rygglyft

Sittande ryggpress med kompis

Rygglyft med vikt (roteras med utsträckta armar)

**Bilaga 5**

**FHC fysprofil**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **U15/16 G** | **U15/U16 Bra** | **J18 G** | **J18 Bra** | **J20 G** | **J20 Bra** |
| **1. Vo2 Max/Cooper** | 60/11:15 |  | 60/11:15 |  | 60/11:15 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **2. Stående Längd** | 250 cm | 260 cm | 255 cm | 270 cm | 270 cm | 285 cm |
| **3. Bänkpress** | 1 rep x KV | 1 rep x 1,25 KV | 1 rep x 1,25 KV | 1 rep x 1,35 KV | 1 rep x 1,3 KV | 1 rep x 1,5 KV |
| **4. Frivändning** | G teknik | 3 reps x 0,9 KV | 1 rep x 1,25 KV | 1 rep x 1,35 KV | 1 rep x 1,3 KV | 1 rep x 1,5 KV |
| **5. Marklyft** | 1 rep x 1,5 KV | 1 rep x 1,7 KV | 1 rep x 1,7 KV | 1 rep x 1,9 KV | 1 rep x 1,8 KV | 1 rep x 2,2 KV |
| **6. Knäböj** | 1 rep x 1,3 KV | 1 rep x 1,5 KV | 1 rep x 1,7 KV | 1 rep x 1,9 KV | 1 rep x 1,9 KV | 1 rep x 2,1 KV |
| **7. Brutalbänk** | 20 | 25 | 25 | 30 | 30 | 35 |
| **8. Chins** | 8 | 12 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **9. Total rörlighet** | G |  | G |  | G |  |
| **10. Stabilitet** | G |  | G |  | G |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **11. Istester** | x | x | x | x | x | x |
| **\* KV= Kroppsvikt** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **U14** |
| **1. Vo2 Max/Cooper** | Genomföra |
|  |  |
| **2. Stående Längd** | Genomföra |
| **3. Bänkpress** | Godkänd teknik med 20kg |
| **4. Frivändning** | Godkänd teknik med 20kg |
| **5. Marklyft** | Godkänd teknik med 20kg |
| **6. Knäböj** | Godkänd teknik med 20kg |
|  |  |
| **7. Total rörlighet** | G |