



**STYRDOKUMENT FÖR  
UNGDOMSVERKSAMHETEN  
Halmstad Hockey 2015-2016**

2016-05-30

## **Innehållsförteckning**

<b>Inledning</b> .....	3
<b>Generella mål för Halmstad Hockeys ungdomsarbete</b> .....	3
<b>Halmstad hockeys värdegrund</b> .....	3
<b>Att spela i Halmstad hockey</b> .....	4
<b>Värdeord för våra ledare</b> .....	4
<b>Spelarnas ansvar</b> .....	4
<b>Föräldrarnas ansvar</b> .....	5
<b>Vi tränar både uppåt och nedåt</b> .....	5
<b>Träningsstillfället</b> .....	5
<b>Matchstillfället</b> .....	5
<b>Cuper och DM</b> .....	5
<b>Definitioner</b> .....	6
<b>Policy för alkohol, tobak, narkotika och dopningspreparat</b> .....	6
<b>Hockeyskolan</b> .....	6
<b>U9 (D2)</b> .....	7
<b>U10 (D1)</b> .....	8
<b>U11 (C2)</b> .....	9
<b>U12 (C1)</b> .....	10
<b>U13 (B2)</b> .....	10
<b>U14 (B1)</b> .....	11
<b>U15 (A2)</b> .....	12
<b>U16 (A1)</b> .....	13
<b>J18</b> .....	14
<b>J20</b> .....	14

## **Inledning**

Halmstad Hockeys styrdokument för ungdomsverksamheten är framtaget av representanter från våra olika ungdomslag i föreningen och avstämt med föreningens styrelse.

Syftet med dokumentet är att det ska vara ett stöd för alla som på något sätt är inblandade i föreningen vad gäller hur verksamheten ska bedrivas. Ledare i varje ungdomslag ska använda dokumentet vid föräldramöten och innehålllet ska hållas ständigt levande.

Styrdokumentet revideras och uppdateras inför varje säsong och återfinns på [hhhf.se](http://hhhf.se)

Frågor kring innehåll eller tolkning av styrdokumentet tas upp med styrelse, sportchef eller ungdomsansvarig.

## **Generella mål för Halmstad Hockeys ungdomsarbete**

- Verksamheten ska präglas utav GLÄDJE!
- Vi ska verka för att skapa gynnsamma förhållanden att utvecklas både som individ och idrottare.
- Föreningen strävar efter att ha lag i alla åldersgrupper.
- Vi ska fostra och utveckla våra spelare till goda samhällsmedborgare.
- Respekt och kamratanda är viktiga ledord för oss och skall genomsyra verksamheten.
- Ledare och spelare ska respektera varandra och den policy vi gemensamt har kommit överens om.
- Föreningen uppmuntrar till andra aktiviteter utöver ishockeyn för kunna bidra till en allsidig träning som gynnar individens utveckling.
- Vi ska verka för en drogfri miljö.
- Vi ska försöka behålla spelare i föreningen efter avslutad karriär.
- Tränare i vår förening har genomgått utbildning enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer.
- Vi följer riktlinjerna från Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm.

## **Halmstad hockeys värdegrund**

Föreningens värdegrund utgår från åtta olika fokusområden. Dessa fokusområden har tagits fram av representanter från styrelsen och våra olika lag och de utgår från "Idrotten vill", ett idéprogram framtaget av Riksidrottsförbundet.

- I vår förening får alla vara med i en utvecklande miljö
- I vår förening utgår vi från barnens behov och förutsättningar
- I vår förening drivs barnidrott i enkla och roliga former
- I vår förening tar vi hänsyn till barns och ungdomars utvecklingstakt
- I vår förening ska vi ha en kamratlig och trygg miljö
- I vår förening ser vi alla barn och gör dem delaktiga
- I vår förening tar vi avstånd från mobbning och diskriminering
- I vår förening skapar vi delaktiga och ansvarstagande ledare

## **Att spela i Halmstad hockey**

För nybörjare i hockeyskolan gäller att nivåindelning och uppflyttning till nästa steg baseras på kunskap och färdighet, inte ålder.

Utgångspunkt är att alla tillhör sin åldersgrupp.

Barnen flyttas stegvis upp till rätt åldersgrupp så fort som möjligt. Bedömningen sker individuellt och beslut tas i samförstånd mellan berörda tränare och föräldrar för det aktuella barnet.

Individens bästa ska vara i fokus under träning och match.

Halmstad hockey är en breddklubb för deltagande ungdomar. Föreningens ambition är att spelarna ska bli kvar i föreningen så länge som möjligt.

## **Värdeord för våra ledare**

### **Tydlighet**

Vi ska vara tydliga i vår kommunikation till personer i och runt vår förening

### **Ödmjukhet**

Prestigelöshet, lyhördhet och respekt skall genomsyra verksamheten.

### **Bra förebild**

Alla ledare skall vara ett bra förebild för våra ungdomar och uppträda i enlighet med vår värdegrund.

### **Rättvisa**

Vi ska verka för att ge varje individ möjlighet att lyckas utifrån deras förutsättningar

## **Spelarnas ansvar**

- Behandla dina kamrater som du själv vill bli behandlad.
- Kom väl förberedd till träning och match.
- Stötta dina kamrater i såväl medgång som motgång. Vi vinner tillsammans och förlorar tillsammans.
- Sträva alltid mot att göra ditt bästa.
- Respektera alla domslut oavsett om du uppfattar dem som rätt eller fel.
- Hjälpa och stötta yngre spelare – du är en förebild för dem.
- Ta hand om utrustning, lokaler och hålla rent efter dig.
- Vara medveten om att du representerar föreningen även utanför isen.

## **Föräldrarnas ansvar**

- Halmstad hockeys ungdomsverksamhet bygger på ideellt arbete och föräldrarna har därför ett ansvar att hjälpa till att genomföra de åtaganden som lagen, föreningen och styrelsen beslutat om.
- Coachar inte son/dotter från rinksida under pågående match.
- Stöttar sina barn i medgång och motgång.
- Visar intresse för sina barns idrottande.
- Läger grunden till barnens livsstil.
- Har insikt om och skall representera och leva efter föreningens policy.
- Skriker inte på domare, utan hejar på laget.
- Läger sig inte i eller påverkar laguttagningar.
- Tänker på att man som förälder är en viktig förebild.

## **Vi tränar både uppåt och nedåt**

Spelare ska ges möjlighet att träna såväl uppåt som nedåt för att stimulera spelarens utveckling på en nivå som passar honom eller henne utifrån dennes förutsättningar.

Det är tränarna som beslutar om vilka individer som tränar med en annan grupp än sin egna. I den bedömningen skall man utgå från individens utveckling och kunskapsnivå. Beslut tas därefter i samråd med de berörda tränarna och barnets föräldrar.

## **Träningsstillfället**

Under träningar fokuserar vi på att...

- Det ska vara roligt att träna.
- Träna oss att träna.
- Utveckla individens färdigheter både när det gäller skridskoåkning och teknik.
- Ha utmanande övningar för den enskilde individen.

## **Matchtillfället**

Under matcher fokuserar vi på att det ska vara...

- Glädjefullt!
- Tillåtande så man inte är rädd för att misslyckas.
- Uppgifts- och prestationsfokus istället för resultatfokus.
- Ett tillfälle att träna oss på att tävla.

## **Cuper och DM**

Vid cupspel och DM med spelare som är 14 år eller yngre ska alla spelare ges lika mycket speltid. Detta gäller oavsett om föreningen eller föräldrarna bekostar cupen.

Vid cupspel och DM med spelare som är 15 år eller äldre är det tillåtet att coacha laget mer aktivt och det är tillåtet att matcha laget under vissa delar av matcherna.

## Definitioner

Toppning och matchning

Innebär att åsidosätta spelare på match för att tro att man ska vinna matchen. Toppning och matchning innebär också att man plockar ut det man tror är bästa laget.

Coachning

Sker både på och utanför isen. Coachning innebär att man vägleder spelare i deras mentala, fysiska och tekniska färdigheter. Coachning innebär att utbilda spelare. Det innebär även att tala om vilka som ska in på isen.

Nivåindelning

Innebär att grupperna anpassas efter individernas kunskaper och färdigheter.

## ***Policy för alkohol, tobak, narkotika och dopningspreparat***

Barn och ungdomar under 18 år

**Riktlinjer:** all verksamhet som utförs i föreningens namn ska alltid vara fri från alkohol, tobak, energidrycker, narkotika och dopningspreparat.

**Konsekvenser:** om denna riktlinje inte följs ska föräldrar tillsammans med ungdom kontaktas omedelbart.

**Ansvarig:** ledare i laget ansvarar för föräldrakontakt.

**Kommentar:** det gäller vid all tränings- och tävlingsverksamhet. Det innebär att riktlinjerna gäller även under resor och övernattnings mellan matcher, cuper, träningar eller andra aktiviteter i föreningens namn.

## ***Hockeyskolan***

Allmänt

- Säsongen börjar i mitten av oktober och slutar i mars
- 1 ispass per vecka (helg)
- Träningen bedrivs i syfte att ge barnen en grundläggande skridskoteknik och kunskap i att hantera klubba och puck
- Spelaren ska ges möjlighet till ett livslångt intresse för ishockey
- Alla ska känna sig välkomna och få en positiv start på sin hockeykarriär
- I hockeyskolan har vi inga målvakter
- Tränare har genomgått Grundkurs

Prioriterad träning

- Skridskoteknikens grunder
- Puckföring
- Balans
- Motorik
- Lekar
- Tävlingar och stafetter

- Spel i smålagsform
- Viktigt med många upprepningar
- Skapa aktivitet och undvik köer

## **U8**

### Allmänt

- Säsongen börjar i slutet av september och slutar i mars
- 2 ispass per vecka\*
- Matchsammandrag genomförs i ytterzonen i samband med matcher för U9
- Träningen bedrivs i syfte att ge barnen en grundläggande skridskoteknik och kunskap i att hantera klubba och puck
- Spelaren ska ges möjlighet till ett livslångt intresse för ishockey
- Alla ska känna sig välkomna och få en positiv start på sin hockeykarriär
- Grundläggande regler och ramar sätts upp (Respekt & Fairplay)
- Spelarna provar på alla positioner
- Toppning eller matchning av laget är inte tillåtet
- U8 spelar en cup i närområdet
- Tränare ska ha genomgått Grundkurs

### Prioriterad träning

- Skridskoteknikens grunder
- Puckföring
- Balans
- Motorik
- Lekar
- Tävlingar och stafetter
- Spel i smålagsform
- Viktigt med många upprepningar
- Skapa aktivitet och undvika köer

## **U9 (D2)**

### Allmänt

- Säsongen börjar i slutet av september och slutar i mars
- Matchsammandrag genomförs med spel i två zoner i samband med matcher för U8
- 2 ispass per vecka\*
- Försäsongsträning erbjuds under 1 pass per vecka
- Arbetar med "Respekt & Fairplay"
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta
- Alla spelar lika mycket under matcher
- Toppning eller matchning av laget är inte tillåtet
- Matcherna ska betraktas som utbildning, men inte förväxlas med träning
- Spelarna erbjuds möjlighet att spela på olika positioner

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.

- Spelarna ska lära sig att hantera både vinster och förluster
- Delta i 1-2 cuper i närområdet
- Tränare ska ha genomgått Grundkurs

#### Prioriterad träning

- Skridskoteknikens grunder
- Puckföring
- Balans
- Motorik
- Lekar
- Tävlingar och stafetter
- Spel i smålagsform
- Viktigt med många upprepningar
- Skapa aktivitet – undvika köer
- Visa-öva-instruera-öva
- Office träningen skall vara lekfull, åldersanpassad och verka för att barnen skapar goda vanor gällande träning.

### **U10 (D1)**

#### Allmänt

- Säsongen börjar i september och slutar i mars
- Deltar i seriespel som anordnas av Skånes hockeyförbund
- 2 ispass per vecka\*
- Försäsongsträning erbjuds under 1 pass per vecka
- Målvakter erbjuds möjlighet att vara med på målvaktsträning
- Arbetar med "Respekt & Fairplay"
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta
- Alla spelar lika mycket under matcher
- Toppning eller matchning av laget är inte tillåtet
- Matcherna ska betraktas som utbildning, men inte förväxlas med träning
- Spelarna erbjuds möjlighet att spela på olika positioner
- Spelarna ska lära sig att hantera både vinster och förluster
- Delta i 1-2 cuper i regionen
- Tränare ska ha genomgått Grundkurs och BU 1

#### Prioriterad träning

- Skapa aktivitet och undvik köer
- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknikens grunder
- Klubba/puckhantering
- Passning/mottagning
- Skott
- Spelförståelse grunder "smålagsspel"
- Regelträning sker under säsongen som förberedelse för spel på stor rink
- Anpassad svårighetsgrad

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.



- Många repetitioner
- Visa-öva-instruera-öva
- Office träningen skall vara lekfull, åldersanpassad och verka för att barnen skapar goda vanor gällande träning

## U11 (C2)

### Allmänt

- Säsongen börjar i mitten av augusti och slutar i mars
- Deltar i seriespel som anordnas av Skånes hockeyförbund
- 3 ispass per vecka\*
- 1 off ice-pass per vecka före eller efter isträning
- Arbetar med "Respekt & Fairplay"
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Försäsongsträning 1-2 pass per vecka (de spelare som har annan fysisk träning kan räkna denna som försäsongsträning)
- Individuella samtal genomförs med barnen
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta.
- Alla spelar lika mycket under matcher
- Toppling eller matchning av laget är inte tillåtet
- Matcherna ska betraktas som utbildning, men inte förväxlas med träning
- Spelare erbjuds möjlighet att spela på olika positioner
- Spelarna ska lära sig hantera både vinster och förluster
- Delta i 1-2 cuper i regionen
- Tränare ska ha genomgått Grundkurs och BU 1

### Prioriterad träning

- Skapa aktivitet och undvik köer
- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknikens grunder
- Klubba/puckhantering
- Passning/mottagning
- Skott
- Spelförståelse grunder "smålagsspel"
- Enkla spelövningar 1-1, 2-1, 2-2
- Närkampsspel
- Regelträning
- Anpassad svårighetsgrad
- Många repetitioner
- Visa-öva-instruera-öva
- Office träningen skall vara lekfull, åldersanpassad och verka för att barnen skapar goda vanor gällande träning

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.

## U12 (C1)

### Allmänt

- Säsongen börjar i mitten av augusti och slutar i mars
- Deltar i seriespel som anordnas av Skånes hockeyförbund
- 3 ispass per vecka\*
- 1 off ice-pass per vecka före eller efter isträning
- Teoripass ska genomföras
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Försäsongsträning 1-2 pass per vecka (de spelare som har annan fysisk träning kan räkna denna som försäsongsträning)
- Individuella samtal genomförs med barnen
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta.
- Alla spelar lika mycket under matcher
- Målvakter ska om möjligt stå lika många perioder eller matcher
- Toppning eller matchning av laget är inte tillåtet
- Matcherna ska betraktas som utbildning, men inte förväxlas med träning
- Spelare erbjuds möjlighet att spela på olika positioner
- Spelarna ska lära sig hantera både vinster och förluster
- Delta i 1-2 cuper i regionen
- Tränare ska ha genomgått Grundkurs och BU 1

### Prioriterad träning

- Skapa aktivitet och undvik köer
- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknikens grunder
- Klubba/puckhantering
- Passning/mottagning
- Skott
- Spelförståelse grunder "smålagsspel"
- Enkla spelövningar 1-1, 2-1, 2-2
- Närkampsspel
- Regelträning
- Anpassad svårighetsgrad
- Många repetitioner
- Visa-öva-instruera-öva
- Office träningen skall vara lekfull, åldersanpassad och verka för att barnen skapar goda vanor gällande träning

## U13 (B2)

### Allmänt

- Säsongen börjar i mitten av augusti och slutar i april
- Deltar i seriespel som anordnas av Skånes ishockeyförbund.
- Deltar i DM
- 3-4 ispass per vecka\*

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.

- 1-2 off ice-pass per vecka i samband med isträning
- Teoripass ska genomföras
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Försäsongsträning 2-3 pass per vecka (de spelare som har annan fysisk träning kan räkna denna som försäsongsträning)
- Individuella samtal genomförs
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta.
- Toppning eller matchning av laget är inte tillåtet
- Matcherna ska betraktas som utbildning, men inte förväxlas med träning
- Delta i 1-2 cuper, en eller tvådagars cuper
- Tränare ska ha genomgått Grundkurs och BU 1 samt Träninglära 1

#### Prioriterad träning

- Skapa aktivitet och undvik köer
- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknik
- Klubba/puckhantering
- Passning/mottagning
- Skott
- Spelförståelse "smålagsspel"
- Spelövningar (helplan) 3-2, 3-3
- Närkampsspel (aggressivt spel)
- Högt tempo
- Anpassad svårighetsgrad
- Office träningen skall vara lekfull, åldersanpassad och verka för att barnen skapar goda vanor gällande träning

## **U14 (B1)**

#### Allmänt

- Säsongen börjar i mitten av augusti och slutar i april
- Deltar i seriespel
- Deltar i DM
- 3-4 ispass per vecka\*
- 1-2 off ice-pass per vecka i samband med isträning
- Särskilda teoripass ska genomföras
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Försäsongsträning 2-3 pass per vecka (de spelare som har annan fysisk träning kan räkna denna som försäsongsträning)
- Individuella samtal genomförs
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta.
- Toppning eller Matchning av laget är inte tillåtet
- Matcherna ska betraktas som utbildning, men inte förväxlas med träning
- Delta i 1-2 cuper, en eller tvådagars cuper
- Tränare ska ha genomgått Grundkurs och BU 1 samt Träninglära 1

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.

### Prioriterad träning

- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknik
- Klubba/puckhantering
- Passning/mottagning
- Skott
- Spelförståelse "smålagsspel"
- Spelövningar (helplan) 3-2, 3-3
- Närkampsspel (aggressivt spel)
- Taktiskt spel – offensiv/defensiv
- Högt tempo
- Anpassad svårighetsgrad
- Individens utveckling prioriteras

## U15 (A2)

### Allmänt

- Säsongen börjar i augusti och slutar i april
- Deltar i seriespel
- Deltar i DM
- 4 ispass per vecka\*
- 2 off ice-pass per vecka i samband med isträning
- Särskilda teoripass ska genomföras
- Det bedrivs specifika pass för forwards och backar
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Spelare utbildas för andra uppdrag i föreningen, exempelvis domare
- Försäsongsträning 2-3 pass per vecka (de spelare som har annan fysisk träning kan räkna denna som försäsongsträning efter överenskommelse med tränare.
- Individuella samtal genomförs och individuella målsättningar sätts
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta. Hänsyn ska tas till träningsnärvaro, engagemang samt uppförande.
- Toppning och Matchning av laget är ej tillåtet men mer aktiv coachning är tillåtet.
- Delta i 1-2 cuper (Sverige eller utomlands)
- Tränare ska ha genomgått: Grundkurs, BU 1 och BU 2 samt Träninglära 1

### Prioriterad träning

- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknik
- Klubba/puckhantering (individuell teknik, split vision)
- Passning/mottagning
- Skott
- Spelförståelse
- Positionsspel
- Spelövningar (helplan) 3-2, 5-4, 5-3
- Powerplay
- Boxplay

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.

- Närkampsspel (aggressivt spel)
- Förståelse för olika spelsystem t.ex. 1-3-1, 1-2-2
- Taktiskt spel – offensiv/defensiv
- Högt tempo
- Hög svårighetsgrad

## U16 (A1)

### Allmänt

- Säsongen börjar i augusti och slutar i april
- Deltar i seriespel
- Deltar i DM
- 4 ispass per vecka\*
- 2 off ice-pass per vecka i samband med isträning
- Särskilda teoripass ska genomföras
- Det bedrivs specifika pass för forwards och backar
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Spelare utbildas för andra uppdrag i föreningen, exempelvis domare
- Försäsongsträning 2-3 pass per vecka (de spelare som har annan fysisk träning kan räkna denna som försäsongsträning efter överenskommelse med tränare.
- Individuella samtal genomförs och individuella målsättningar sätts
- Alla som deltar på träning ska spela matcher såväl hemma som borta. Hänsyn ska tas till träningsnärvaro, engagemang samt uppförande.
- Toppning och Matchning av laget är ej tillåtet men mer aktiv coachning är tillåtet.
- Delta i 1-2 cuper (Sverige eller utomlands)
- Tränare ska ha genomgått: Grundkurs, BU 1 och BU 2 samt Träninglära 1

### Prioriterad träning

- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknik
- Klubba/puckhantering (individuell teknik, split vision)
- Passning/mottagning
- Skott
- Spelförståelse
- Positionsspel
- Spelövningar (helplan) 3-2, 5-4, 5-3
- Powerplay
- Boxplay
- Närkampsspel (aggressivt spel)
- Förståelse för olika spelsystem t.ex. 1-3-1, 1-2-2
- Taktiskt spel – offensiv/defensiv
- Högt tempo
- Hög svårighetsgrad

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.

## J18

### Allmänt

- Säsongen börjar i augusti och slutar i april
- Deltar i seriespel
- Deltar i DM
- 4 ispass per vecka\*
- 4 off ice-pass per vecka i samband med isträning
- Särskilda teoripass ska genomföras
- Det bedrivs specifika pass för forwards och backar
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Spelare utbildas för andra uppdrag i föreningen, exempelvis domare
- Försäsongsträning 4 pass per vecka
- Individuella samtal genomförs samt individuella målsättningar sätts
- Matchning av laget är tillåtet
- Delta i 1-2 cuper (Sverige eller utomlands)
- Tränare ska ha genomgått: Grundkurs, JS 1 (el BU 1) och JS 2 samt Träningslära 1 & 2

### Prioriterad träning

- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknik
- Klubba/puckhantering (individuell teknik, split vision)
- Passning/mottagning
- Skott (handledsskott)
- Spelförståelse
- Positionsspel
- Spelövningar (helplan) 3-2, 5-4, 5-3
- Powerplay
- Boxplay
- Närkampsspel (aggressivt spel)
- Förståelse för olika spelsystem t.ex. 1-3-1, 1-2-2
- Taktiskt spel – offensiv/defensiv
- Högt tempo
- Hög svårighetsgrad
- 

## J20

### Allmänt

- Säsongen börjar i augusti och slutar i april
- Deltar i seriespel
- Deltar i DM
- 4 ispass per vecka\*
- 4 off ice-pass per vecka i samband med isträning
- Särskilda teoripass ska genomföras

---

\* Antalet ispass är en ambition från föreningens sida att kunna erbjuda varje individ under säsongen. Beroende av hur föreningens tilldelning av istider ser ut så kan antalet timmar skilja sig från den ovan rekommenderade.

- Det bedrivs specifika pass för forwards och backar
- Målvakter deltar på målvaktsträningen
- Kostlära
- Spelare utbildas för andra uppdrag i föreningen, exempelvis domare
- Individuella samtal genomförs samt individuella målsättningar sätts
- Matchning av laget är tillåtet
- Delta i 1-2 cuper (Sverige eller utomlands)
- Tränare ska ha genomgått: Grundkurs, JS 1 (el BU 1) och JS 2 samt Träningslära 1 & 2

#### Prioriterad träning

- Tävlingsmomentet
- Skridskoteknik
- Klubba/puckhantering (individuell teknik, split vision)
- Passning/mottagning
- Skott (handledsskott)
- Spelförståelse
- Positionsspel
- Spelövningar (helplan) 3-2, 5-4, 5-3
- Powerplay
- Boxplay
- Närkampsspel (aggressivt spel)
- Förståelse för olika spelsystem t.ex. 1-3-1, 1-2-2
- Taktiskt spel – offensiv/defensiv
- Högt tempo
- Hög svårighetsgrad