

Inledning och bakgrund.

Detta är det nya vägledande dokumentet som tillsammans med allmänna riktlinjer för THC ungdomssektion framtagits av Kanslichef, tränare samt ledare inom klubbens ungdomssektion under vintern 2017. De utgick från tidigare gällande "Röda tråden" och har omarbetat delar av materialet samt kompletterat med en del nytt innehåll.

Syfte och användning.

Avsikten med Utvecklingsplanen är att ge tränare och lagledningar lämplig styrning och riktlinjer för den träningsverksamhet som görs under året inom Hockeyskolan samt Ungdomslagen upp till och med A1.

Det är Lagledaren och Huvudtränarens gemensamma ansvar att säkerställa att alla involverade inom egen "lagorganisation" får tillräcklig kännedom och förståelse för Utvecklingsplanen.

Riktlinjer och kloka ord från förbunds nivå.

Ifrån Riksidrottsförbundet:

"Idrottsverksamhet upp till 12 års ålder kallas barnidrott och verksamhet mellan 13-20 år kallas för ungdomsidrott. Gränsen mellan barnidrotten och ungdomsidrotten är dock inte statisk eftersom alla människor utvecklas olika.

Därför är det viktigt att ledarna har kunskap om barn och ungdomars utveckling och den betydelse denna har både på och utanför idrottsarenan.

All idrott för barn ska bedrivas utifrån ett barnrättsperspektiv.

Det betyder att verksamheten ska utgå ifrån barnets eget uttalade intressen och behov, där leken, glädjen och lusten att röra sig sätts i första rummet. En verksamhet som bör innehålla allsidig träning och som uppmuntrar deltagande i flera idrotter.

Vidare är tävling är en naturlig del av både idrott och lek, men måste vara just det. Resultatet spelar mindre roll. Därför ska alla också få vara med på lika villkor. Succesivt sker sedan en naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer, men inom idrottsrörelsen ska det finnas plats för alla.

I barnidrotten leker vi och ger barnen tillfälle att pröva på olika idrotter. Att ge barnen möjlighet till allsidig idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävling är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor. I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott."

Ifrån Svenska Ishockeyförbundets föräldrautbildning:

"Barns rätt i idrott är att:

- ha roligt med sin idrott
- kunna delta utan krav på skicklighet i unga år
- delta i en verksamhet som är anpassad till barnets egen utveckling
- få riktiga förberedelser i sin ishockey
- alla får lika möjligheter i sin strävan att lyckas"

Hockeyskolan (från ca 5-12 år)

Mål:

- ⇒ att skapa ett livslångt intresse där alla som vill får vara med
- ⇒ att få fler killar och tjejer att spela ishockey där verksamheten bedrivs och organiseras efter barns behov, mognad och villkor.

Övergripande riktlinjer:

- Det måste vara enkelt för anhöriga vid träning
- Finns möjligheter till att låna utrustning
- Bytardagar arrangeras för att du ska kunna köpa begagnad utrustning

Försäsong:

Is säsong:

- Går på is i mitten/slutet av september
- Tränar 2 gånger i veckan
- Lära sig grunderna i att åka skridskor
- Obligatorisk utrustning är hjälm med galler, halsskydd, skridskor, rejäla vantar

D-ungdom (8-10 år)

Mål:

Vid säsongens slut i mars/april ska D1 kunna:

- ⇒ Åka översteg framåt åt bägge håll
- ⇒ Åka översteg bakåt åt bägge håll
- ⇒ Stoppa åt båda håll
- ⇒ Vändningar framåt till bakåt och tvärtom åt båda håll

Övergripande riktlinjer:

- Rekommendationen är att alla spelare ska prova på att spela på alla positioner
- Minimera köbildning

Försäsong:

- **Syftet** är att bygga klubb- och laganda då barnen får möjligheten att träffa varandra och träna även under sommaren.
- **Målsättningen** är att lära barnen att träna och att träna rätt, och på detta vis också skapa god träningskultur samt ge goda förutsättningar inför is säsongen.
- Organiserad träning erbjuds minst 1 gång i veckan med start i maj.
- Ledare för D håller i försäsongsträningen.
- Spelare som utövar annan idrott bör närvara minst en gång i veckan.

Is säsong:

- Går på is i mitten på september i Trollhättan
(det är inte ok att gå på is i annan ishall innan vi fått is, för att vi tycker det är för tidigt att gå på is)
- Tränar minst en gång i veckan fram till C-hallen öppnar
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning
(stegen, hopprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik)
- Vid varje ispass ska minst 20min skridskoåkning/skridskoteknik, bedrivas med och utan klubba
- Stationsträning med 4-8 grupper
(smålagsspel, kamp, passningar, dragskott, tävlingar)
- Träna grunder i närkampsspel
(blad mot puck, titta i bröst)

Spelar poolspel på tvären. Vid stor trupp bör poolspel bedrivas med flera lag.

- D2 åker alltid på Billys Cup i Lidköping på våren.
- D1 kan åka på max två cuper (endagars).

C-ungdom (10-12 år)

Mål:

Vid säsongens slut i mars/april ska C1 kunna:

- ⇒ Åka översteg framåt åt bägge håll med puck
- ⇒ Åka översteg bakåt åt bägge håll med puck
- ⇒ Stoppa åt båda håll med puck
- ⇒ Vändningar framåt till bakåt och tvärtom åt båda håll med puck
- ⇒ Slå och ta emot passningar (forehand/backhand) i fart
- ⇒ Skjuta dragskott och få upp pucken från isen

Övergripande riktlinjer:

- Rekommendationen är att alla spelare ska prova på att spela på alla positioner
- Minimera köbildning

Försäsong:

- **Syftet** är att bygga klubb- och laganda då barnen får möjligheten att träffa varandra och träna även under sommaren.
- **Målsättningen** är att lära barnen att träna och att träna rätt, och på detta vis också skapa god träningskultur samt ge goda förutsättningar inför is säsongen.
- Organiserad träning erbjuds 2 - 3 gånger i veckan tillsammans med B-ungdom, start i maj.
- Ledare för C och B håller i försäsongsträningen.
- Spelare som utövar annan idrott bör närvara minst en gång i veckan.
- Koordination, klubbteknik, snabba fötter, balans, styrketräning, spel, snabbhet, stafetter m.m. är saker som ska tränas på försäsong.
- Läggerverksamhet med fokus på teambuildning, bör ske innan laget går på is i Trollhättan (se nedan)

Is säsong:

- Går på is i början/mitten av september i Trollhättan. Det är inte ok att gå på is i annan ishall innan vi fått is.
- Tränar minst två gånger i veckan fram till C-hallen öppnar
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (stegen, hopprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik)
- Varje ispass ska innehålla minst 20min skridskoåkning/skridskoteknik, med eller utan puck.
- Stationsträning om ca 4-8 grupper, minimera köbildning!
(smålagsspel, passningar, skott, tävlingar, triangeln, kamp 1/1 och 2/2, närkampsspel – blad mot puck, skydda puck, titta i bröst)
- Lära sig grunder i försvarsspel i egen zon

Spelar seriespel på helplan.

- ingen matchning/toppning får förekomma på matcher!
- bör spela sina matcher med 3 femmor.
- bör åka på GP pucken samt ytterligare två cuper, varav en med övernattnig.

B-ungdom (12-14 år)

Mål:

Vid säsongens slut i mars/april ska B1 kunna:

- ⇒ Åka avancerade skridskoteknikövningar med puck
- ⇒ Vändningar framåt till bakåt och tvärtom åt båda håll med Puck i max fart
- ⇒ Slå och ta emot passningar (forehand/backhand) i max fart
- ⇒ Grunderna i försvarsspel
- ⇒ Mycket goda kunskaper i närkampsspel

Övergripande riktlinjer:

- Bör uppmuntras att alla utespelare spelar på alla positioner
- Minimera köbildning

Försäsong:

- **Syftet** är att bygga klubb- och laganda då ungdomarna får möjligheten att träffa varandra och träna även under sommaren.
- **Målsättningen** är att lära barnen att träna och att träna rätt, och på detta vis också skapa god träningskultur samt ge goda förutsättningar inför is säsongen.
- Organiserad träning erbjuds 2 - 3 gånger i veckan tillsammans med C-barn, start i maj.
- Ledare för B och C håller i försäsongsträningen.
- Spelare som utövar annan idrott bör närvara minst en gång i veckan.
- Koordination, klubbteknik, snabba fötter, balans, styrketräning, spel, snabbhet, stafetter m.m. är saker som ska tränas på försäsong.
- Läggerverksamhet med fokus på teambuildning, bör ske innan laget går på is i Trollhättan (se nedan)

Is säsong:

- Går på is i början/mitten av september i Trollhättan. Det är inte ok att gå på is i annan ishall innan vi fått is.
- Tränar minst tre gånger i veckan fram till C-hallen öppnar (behöver ej vara ispass)
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (stegen, hoppprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik)
- Vid varje ispass ska minst 20 min skridskoåkning/skridskoteknik bedrivas med och utan puck
- Stationsträning med 4-8 grupper (smålagsspel, kamp, passningar, skott, tävlingar, triangeln, kamp 1/1 och 2/2, närkampsspel – blad mot puck, skydda puck, titta i bröst)
- Bygga på grunder i försvarsspel till mittzon och anfallszon
- Teori + praktik för att träna på olika spelsituationer

B bör spela sina matcher med 3 femmor.

Ingen matchning/toppning får förekomma på matcher.

- B2 bör ha två målvakter men vi rekommenderar att den ena spelar ute vid match (bara en ombytt målvakt)
- B1 bör ha minst två målvakter på match där de delar på speltiden (två ombytta målvakter)
- B bör åka på DM
- B bör åka på två cuper utöver THT, varav en med övernattnig

A-ungdom (14-16 år)

Mål:

Vid säsongens slut i mars/april ska A1 kunna:

- ⇒ alla grunder i hockey ordentligt och vara redo för J18 spel

Övergripande riktlinjer:

- Alla A-Ungdomar ska gå föreningsdomarkurs (obligatorisk)
- Ambitionen är att föräldrar inte är tränare

Försäsong:

- **Syftet** är att bygga klubb- och laganda då ungdomarna får möjligheten att träffa varandra och träna även under sommaren.
- **Målsättningen** är att lära ungdomarna att träna och att träna rätt, och på detta vis utveckla fysiken samt ge goda förutsättningar inför is säsongen.
- Organiserad träning erbjuds 3-4 gånger i veckan, start i maj.
- Ledare för A håller i försäsongsträningen.
- Spelare som utövar annan idrott bör närvara minst 2 gånger i veckan.
- Koordination, klubbteknik, snabba fötter, balans, styrketräning, spel, snabbhet, stafetter m.m. är saker som ska tränas på försäsong.
- Lägerverksamhet med fokus på teambuildning bör ske innan laget går på is i Trollhättan.

Is säsong:

- Går på is i början på september i Trollhättan (det är inte ok att gå på is i annan ishall innan vi fått is)
- Tränar minst fyra gånger i veckan (behöver ej bara vara ispass)
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (stegen, hopprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik, styrka)
- Vid varje ispass ska minst 10min skridskoåkning/skridskoteknik bedrivas med och utan puck
- Träna mycket på matchlika situationer
- Träna på spelsätt (boxplay, powerplay)
- Unika back samt forwards övningar
- Smålagsspel
- Teori + Praktik för att träna på olika spel situationer

A bör spela sina matcher med 3 femmor.

- A2: ingen matchning/toppning får förekomma på matcher
- A1: matchning/toppning är tillåtet

A bör åka på DM.

A bör åka på en övernattnings cup på hösten samt THT.

Flick

Som tjej har du möjligheten att antingen välja att börja träna i den ordinarie Hockeyskolan eller enbart med tjejer. Framförallt beror detta på att flickor i större utsträckning än killar väljer att börja sin hockeykarriär högre upp i åldrarna, därför spänner denna träningsgrupp vanligtvis över ett större åldersspann. Självklart väljer du själv om du vill träna i den ena eller andra gruppen eller t.o.m. i båda.

Mål:

Vid säsongens slut i mars/april ska flickorna kunna:

- ⇒ Åka översteg framåt åt bägge håll med puck
- ⇒ Åka översteg bakåt åt bägge håll med puck
- ⇒ Stoppa åt båda håll med puck
- ⇒ Vändningar framåt till bakåt och tvärtom åt båda håll med puck
- ⇒ Slå och ta emot passningar (forehand/backhand) i fart
- ⇒ Skjuta dragskott och få upp pucken från isen

Det sportsliga målet för spelarna ska vara att ta en plats i Damtruppen.

Övergripande riktlinjer:

- Rekommendationen är att alla spelare ska prova på att spela på alla positioner
- Minimera köbildning

Försäsong:

- **Syftet** är att bygga klubb- och laganda då barn och ungdomar får möjligheten att träffa varandra och träna även under sommaren.
- **Målsättningen** är att lära spelarna att träna och att träna rätt, och på detta vis också skapa god träningskultur samt ge goda förutsättningar inför is säsongen.
- Organiserad träning erbjuds 1 gång i veckan, start i maj.
- Ledare för Girls/Dam håller i försäsongsträningen.
- Spelare som utövar annan idrott bör närvara minst 2 gånger i veckan.
- Koordination, klubbteknik, snabba fötter, balans, styrketräning, spel, snabbhet, stafetter m.m. är saker som ska tränas på försäsong.
- Lägerverksamhet med fokus på teambuildning bör ske innan laget går på is i Trollhättan.

Is säsong:

- Går på is i mitten på september i Trollhättan.
- Tränar minst en gång i veckan fram till C-hallen öppnar.
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (stegen, hopprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik)
- Vid varje ispass ska minst 20min skridskoåkning/skridskoteknik bedrivas med och utan klubba
- Stationsträning med grupper om max 5 spelare (smålagsspel, kamp, passningar, dragskott, tävlingar)
- Lära sig grunder i närkampsspel (blad mot puck, titta i bröst)

Spelar poolspel mot andra flicklag.

Trollhättans HC Girls ska delta i Girl Power Cup under hösten, samt en avslutnings cup under våren.