

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"

Ledord för träning barn och ungdom

Övningsinnehållet skall vara enligt de riktlinjer som finns i ABC pärmerna, samt enligt Trollhättan HC kärnvärden för ungdomsverksamhet.

Fokus vid isträning skall ligga på:

Ishockeyns grundtekniker
Många repetitioner
Hög aktivitet, undvik köer
Tävling
Spelförståelse (smålagsspel)
Anpassat övningsinnehåll efter varje individ
Individuell utvecklingsplan (levande dokument)

Riktlinjer för träning

- 50 % aktivitetsgrad
- Bör vara minst 50 % teknik
- Bör vara minst 30% spel
- Varierad och stimulerande träning för alla

Utvecklingsplan THC Ungdomssektion 2019/Utgåva 2

Sida 3 av 9

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.
- ⇒ Vara kul!

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

Utvecklingsplan THC Ungdomssektion 2019/Utgåva 2

Sida 4 av 9

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 isträning:

- Rekommendationen är att alla spelare ska prova på att spela på alla positioner
- Minimera köbildning
- Hög aktivitet
- Teknikträning bör utgöra större delen av träningen (använd Abc-pärmens detaljplan)
- Visa/rita-öva, ge positiv feedback
- Varje ispass bör innehålla smålagsspel

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.
- Träna grunder, balans, kordination, rörlighet m.m använd ABC-pärmens allmänna träningslära
- 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 bör bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (grunder, balans, grundläggande motorik, koordination, rörlighet, klubbteknik/skott)
- Vid varje ispass bör minst 20min skridskoåkning/skridskoteknik, bedrivas med och utan klubba
- Stationsträning med 4–8 grupper, hockeyns grundtekniker (skridskoteknik, puckkontroll/finter passning/mottagning, avslut, tävlingar).
- Träna grunder i närkampsspel (blad mot puck, titta i bröst)

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

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

Övrigt:

- Kost och näringslära samt kostens detaljplan (ABC-pärm) skall gås igenom minst 1 gång per termin

Utvecklingsplan THC Ungdomssektion 2019/Utgåva 2

Sida 5 av 9

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 isträning:

- Rekommendationen är att alla spelare ska prova på att spela på alla positioner
- Minimera köbildning
- Hög aktivitet
- Teknikträning utgör den större delen av träningen (använd Abc-pärmens detaljplan)
- Visa/rita-öva, ge positiv feedback
- Varje ispass bör innehålla smålagsspel
- Specifik målvaktsträning återkommande under hela säsongen

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.
- Träna så grenspecifikt som möjligt, 3-d fys, intervallträning, koordination, rörlighet, snabba fötter, balans, snabbhetsträning (0-10 m, 0-20 m riktningförändringar m.m.), klubbteknik/skott, stafetter, spel m.m. Använd ABC-pärmens allmänna träningslära.
- Lägerverksamhet 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.
- Tränar minst två gånger i veckan fram till C-hallen öppnar
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (rörlighet, snabbhet, stegen, hopprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik/skott m.m.)
- Varje ispass bör innehålla minst 20min skridskoåkning/skridskoteknik, med eller utan puck.
- Stationsträning med 4–8 grupper, hockeyns grundtekniker (skridskoteknik, puckkontroll/finter passning/mottagning, närkampspel 1/1 och 2/2 osv, avslut, tävlingar)
- Lära sig grunder i försvarsspel i egen zon

Spelar seriespel på helplan.

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

Övrigt:

- Kost och näringslära samt kostens detaljplan (ABC-pärm) skall gås igenom minst 1 gång per termin

Utvecklingsplan THC Ungdomssektion 2019/Utgåva 2

Sida 6 av 9

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 maxfart
- ⇒ Slå och ta emot passningar (forehand/backhand) i maxfart
- ⇒ Grunderna i försvarsspel
- ⇒ Mycket goda kunskaper i närkampsspel

Övergripande riktlinjer isträning:

- Bör uppmuntras att alla utespelare spelar på alla positioner
- Minimera köbildning
- Hög aktivitet
- Teknikträning utgör den större delen av träningen (använd Abc-pärmens detaljplan)
- Visa/rita-öva, ge positiv feedback
- Varje ispass bör innehålla smålagsspel
- Specifik målvaktsträning återkommande under hela säsongen

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.
 - Träna så grenspecifikt som möjligt, 3-d fys, intervallträning, rörlighet, snabba fötter, snabbhetsträning (0-10 m, 0-20 m riktningförändringar m.m.), viss uthållighet, klubbteknik/skott, stafetter, spel m.m.
- Använd ABC-pärmens allmänna träningslära.
- Lägerverksamhet 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.
- 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 (rörlighet, snabbhet, stegen, hopprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik/skott m.m)
 - Vid varje ispass bör minst 20 min skridskoåkning/skridskoteknik bedrivas med och utan puck
- Stationsträning med 4-8 grupper hockeys grundtekniker (skridskoteknik, puckkontroll/finter passning/mottagning, närkampsspel 1/1 och 2/2 osv, avslut, tävlingar)
- Bygga på grunder i försvarsspel till mittzon och anfallszon
- Teori + praktik för att träna på olika spelsituationer (lag och individuellt)

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 två cuper utöver THT, varav en med övernattnings

Övrigt:

- Kost och näringslära samt kostens detaljplan(ABC-pärm) skall gås igenom minst 1 gång per termin

Utvecklingsplan THC Ungdomssektion 2019/Utgåva 2

Sida 7 av 9

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 isträning:

- Alla A-Ungdomar ska gå föreningsdomarkurs (obligatorisk)
- Bör vara externa tränare (dock kan föräldrar tränare förekomma)
- Minimera köbildning
- Hög aktivitet
- Spel och teknikriktning (använd Abc pärmens detaljplan)
- Visa/rita-öva, ge positiv feedback
- Varje ispass bör innehålla smålagsspel
- Specifik målvaktsträning återkommande under hela säsongen

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.
- Träna så grenspecifikt som möjligt, 3-d fys, intervallträning, rörlighet, styrka, snabba fötter, snabbhetsträning 0–10 m, 0–20 m riktningförändringar mm, uthållighet, klubbteknik/skott, stafetter, spel m.m. Använd ABC-pärmens allmänna träningslära.
- Läggerverksamhet med fokus på teambuildning bör ske innan laget går på is i Trollhättan.

Is säsong:

- Går på is i början på september i Trollhättan
- Tränar minst fyra gånger i veckan (behöver ej bara vara ispass)
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (rörlighet, snabbhet, styrka uthållighet, klubbteknik/skott m.m.)
- Vid varje ispass bör minst 10min skridskoåkning/skridskoteknik bedrivas med och utan puck
- Stationsträning med 4–8 grupper hockeyns grundtekniker (skridskoteknik, puckkontroll-finter, passning/mottagning, närlagsspel 1/1 och 2/2 osv, avslut, tävlingar)
- Träna på matchlika situationer (lag och individuellt)
- Träna på spelsätt (boxplay, powerplay)
- Unika back samt forwards övningar
- Teori + Praktik för att träna på olika spelsituationer (lag och individuellt)

A ska spela sina matcher med 3 femmor så länge underlag finns.

- A2: Ingen matchning/toppning får förekomma på matcher!
- A1: Viss matchning är tillåten utifrån individutveckling och inte resultat, men målsättningen är att så många spelare ska spela så mycket som möjligt

A bör åka på DM.

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

Övrigt:

- Kost och näringslära samt kostens detaljplan (ABC-pärm) skall gås igenom minst 1 gång per termin

Utvecklingsplan THC Ungdomssektion 2019/Utgåva 2

Sida 8 av 9

Junior

Mål:

Huvudmålsättning för J18 är att erbjuda en rolig, utmanande och utvecklande säsong för alla spelare. Få fram spelare till våra representationslag.

Den resultatmässiga målsättningen är att placera sig på den övre halvan av tabellen i den serie man deltar i.

Övergripande riktlinjer isträning

- Alla Juniorspelare ska gå föreningsdomarkurs (obligatorisk)
- Bör vara externa tränare (dock kan föräldrar tränare förekomma)
- Minimera köbildning
- Hög aktivitet
- Spelarna skall få möjlighet att förbättra sina tekniska, fysiska och spelmässiga verktyg
- Inriktning på isträningar, generella riktlinjer: teknik 30%, situationsspel (individuellt) 20 %, spelövningar och spel 50%
- Specifik målvaktsträning återkommande under hela säsongen

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 Junior/A-Ungdom håller i försäsongsträningen.
- Spelare som utövar annan idrott bör närvara minst 2 gånger i veckan.
- Träna så grenspecifikt som möjligt, 3-d fys, intervallträning, rörlighet, styrka, snabba fötter, snabbhetsträning (0–10 m, 0–20 m riktningsförändringar mm), uthållighet, klubbteknik/skott, stafetter, spel m.m. Använd ABC-pärmens allmänna träningslära.

Is säsong:

- Går på is i början på september i Trollhättan
- Tränar minst fyra gånger i veckan (behöver ej bara vara ispass)
- Off-Ice ska bedrivas vid varje ispass antingen före eller efter träning (rörlighet, snabbhet, styrka uthållighet, klubbteknik/skott m.m)
- Träna mycket på matchlika situationer (lag och individuellt)
- Träna på spelsätt (boxplay, powerplay)
- Unika back samt forwards övningar

- Junior: matchning är tillåtet men målsättningen är att så många spelare ska spela så mycket som möjligt, ”bästa” laget tas ut innan match baserat på de spelare som har träningsnärvaro, bra inställning på träningar och har rätt nivå. Det är upp till huvudtränaren att ta ut de spelare som är lämpliga för respektive match, beroende på motstånd kan uttagningen av spelare variera.
- Junior bör spela sina matcher med 3 eller 4 femmor

Övrigt:

- Kost och näringslära samt kostens detaljplan skall gås igenom minst 1 gång per termin

Utvecklingsplan THC Ungdomssektion 2017/Utgåva 1

Sida 8 av 8

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
- Hög aktivitet
- Teknikträning utgör den större delen av träningen (använd Abc-pärmens detaljplan)

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.
- Grunder, koordination, snabba fötter, balans, klubbteknik/skott, spel, 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 (grunder, stegen, hoppprep, snabba fötter, koordination, balans, klubbteknik)
- Vid varje ispass bör minst 20min skridskoåkning/skridskoteknik bedrivas med och utan klubba
- Stationsträning med grupper om max 5 spelare (smålagsspel, kamp, passningar/mottagningar, puckkontroll, dragskott, tävlingar)
- Lära sig grunder i närkampsspel (blad mot puck, titta i bröst)

- Kost och näringslära samt kostens detaljplan (ABC-pärm) skall gås igenom minst 1 gång per termin

Spelar poolspel mot andra flicklag.

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