

VALBO²⁰⁰⁷ HOCKEY CLUB



Riktlinjer

Valbo Hockey Club är en egen ishockeyförening som bedrivs med ideellt arbete. Föreningen bildades den 1 juli 2007.

Målet med verksamheten är att tillsammans skapa en meningsfull fritid för våra ungdomar så att så många som möjligt är kvar i vår verksamhet så länge som möjligt.

Samtidigt som de utbildas rent hockeytekniskt vill vi skapa en miljö där man också utvecklas socialt, dvs. att man fungerar tillsammans i grupp och visar hänsyn mot varandra.

Riktlinjer i Valbo Hockey Club

I Valbo Hockey är det viktigt att vara en god kamrat och ett föredöme för andra. Målsättningen är att våra ungdomar skall utvecklas som hockeyspelare och individ genom att visa hänsyn samt respektera varandra.

Att utbilda våra ungdomar i etik och moral, uppförande på och utanför isen viktigt.

Ledarna har på sitt ansvar att våra ungdomar sköter sin hygien efter träning och match.

Att ishockeyn inte får vara orsaken till ett sämre skolarbete (skolan viktigast).

Skapa en miljö så att spelare samt ledare får en meningsfull fritidssyssla.

Skapa en miljö så att spelare ”laget” alltid gör sitt yttersta på träning som match.

Utveckla hela laget så att samtliga känner framgång och klubbkänsla.

Att ge våra spelare den utbildning som krävs för att nå vårt representationslag eller ännu högre.

Ålder och nivåanpassad träning.

Generellt gäller att alla spelare i sitt ålderslag. Tidsbegränsad avsteg från denna grundtanke kan göras i de fall där de berörda tränarna bedömer att så är lämpligt. Vid oklarheter så är sportkommittén med och beslutar. Teknikutveckling, mognad och kamratskap är tre viktiga komponenter vid en sådan bedömning. Det kan även finnas praktiska och/eller sociala skäl till bedömningen.

Det skall vara roligt att spela ishockey i Valbo Hockey.

Ungdomspolicyn är en vägledning för alla ledare och en information till alla andra om hur vi vill att vår verksamhet skall bedrivas

Ledarna skall i alla lägen försöka skapa:

Entusiasm – ödmjukhet – vilja – trygghet - positivtänk

Socialt

För att spelarna skall utvecklas på isen, måste de trivas med sin omgivning. Därför lägger vi stor vikt vid att skapa en god klubbssammanhållning, där alla skall känna att de har ett värde och är av betydelse.

Vi bannlyser all form av mobbning och vi måste få veta om det är någon som känner sig utsatt. Den som upptäcker någon tendens åt det hållet eller känner sig utsatt skall genast kontakta berörda ledare. Om situationen inte kan lösas inom laget kontaktas i dessa fall sportkommittén. Allt behandlas konfidentiellt.

Vi tycker också att det är viktigt hur spelarna uppträder, inte bara inom vår verksamhet, utan också utanför densamma. Ett hedervärt uppträdande är vårt motto. Här är det viktigt att vi har en öppen och återkommande dialog, för att visa vår ståndpunkt. Disciplinära åtgärder kan komma att vidtas i de fall där det visar sig nödvändigt.

Skolan

Ishockey på barn och ungdomsnivå är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.

Vi är också intresserade av hur ungdomarna uppträder i övrigt i skolan och försöker ha en återkommande dialog med skolorna i Valbo i syfte att stävja och förebygga dåligt uppträdande.

Vår ambition är att ha ett fungerande hockeyhögstadium i samarbete med Sofiedalsskolan.

Slutkommentar

Valbo Hockey bedriver en verksamhet som är omfattande på många plan:

- Ca 400 ungdomar i åldern 5 till senior är under utbildning i vår verksamhet
- Det spelas närmare 300 matcher på en säsong
- Vi bedriver ca 35 träningspass per vecka
- Närmare 80 ledare är aktiva i verksamheten
- Alla 400 ungdomars föräldrar är intresserad av sina barns aktiviteter i vår verksamhet.

Detta gör att det finns många olika åsikter om hur verksamheten ska bedrivas.

Vi tar gärna emot tips och idéer som leder till förbättring av verksamheten och vill gärna ha en öppen och levande dialog.

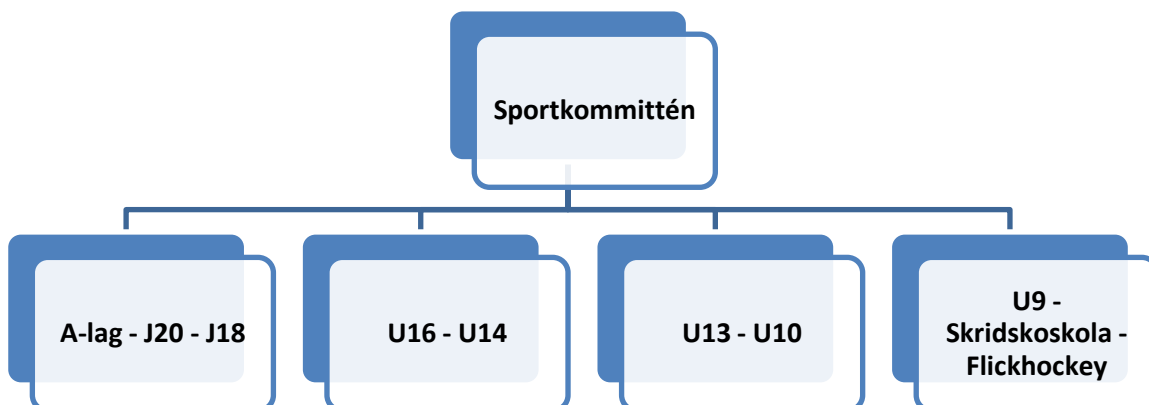
Vi tar också gärna emot kritik, både negativ och positiv, som vilar på sakliga och objektiva grunder.

För att på något sätt leva upp till vår seriösa inställning understrykes att:

- **Det är sportkommittén som sätter upp kraven för den sportsliga delen av verksamheten**
- **Det är sportkommittén som har ansvaret för verksamhetens genomförande**

Ambitionen är att på ett så positivt och professionellt sätt skapa förutsättningar för varje individ att bli så bra hockeyspelare och utvecklas som människa.

Sportkommittén inom Valbo Hockey är organiserad enligt nedan för att enklast kunna hantera den sportsliga verksamheten på ett effektivt sätt.



**Styrelsen
Valbo Hockey Club**

För att ungdomsishockeyn skall fungera är det viktigt:

- Att både ledare och föräldrar tänker på att vi har att göra med barn, anpassa kraven därefter.
- Att föräldrarna låter barnen tillsammans med sina ledare utveckla ishockey i sin egen takt.
- Att föräldrarna inser att alla gör sitt bästa och laget består av andra än sitt eget barn.
- Att barn, ledare och föräldrar uppträder sportsligt i samband med träningar och matcher.
- Att alla vi tillsammans skapar VALBO HOCKEYS anseende.
- Att alla barn och föräldrar respekterar och ställer upp för sina ledare i med och motgång.
- Att eventuella åsikter om hur vår verksamhet bedrivs lämnar du till de ansvariga. Det vill säga till huvudansvarig tränare inom laget eller till sportkommittén.
- Att alla ledare – spelare – föräldrar jobbar i en positiv anda. Vi vill ju alla ha roligt med vår idrott.

Skridskoskolan/Hockeyskolan

Första kontakten med sporten ishockey.

- Detta är en verksamhet för barn mellan 4 – 7 år. Aktiviteten baseras sig bara på lek och övningar som ger barnet en trygghet i att åka skridskor.
- Verksamheten är uppdelad i två grupper efter erfarenhet, absoluta nybörjare startar i skridskoskolan, här är det bara lekar och skridskoslingor som har inlägg av träning som barnet tar med sig vidare.
- Hockeyskolan är nästa grupp, här finns det mer lek med puck och klubba.
- Hockeyskolan spelar Björnligan efter nyår.
- Detta är ishockeymatcher på liten plan.
- Verksamheten bedrivs 1 ggr per vecka.

U9 – U10

Allmänt

- 1 till 2 ispass per veckan.
- Motsvarar ca 40 ispass per säsong.
- Spelar på alla platser även som målvakt.
- Alla spelar lika.
- Spel utan serie.
- Personlig träning, ex hygien, uppträdande på och utanför planen.
- Regel träning.
- Teckenlära.
- 1st hemma cup.
- Arbeta med respekt och attityd.
- Koordinationsträning. Teknikmärket brons.

Hockey lära

- Skridskoteknik. Fram och baklänges. Glidsväng. Stopp. Balansövningar.
- Passningar. Svep.
- Skott.
- Puckföring.
- Stationsträning (varierande teknik)
- Smålagsspel. (Helplan)
- Visseldisciplin.

U11 – U12

Allmänt

- Minst 2 st ispass per vecka.
- Motsvarar ca 50 – 60 ispass per säsong.
- Fortsätta prova på olika platser i laget.
- Alla spelar lika.
- Personlig träning.
- Off ice, U12 1 st fys pass = Boll och lek, hela året.
- Träningsnärvaro för spel.
- Utövande av andra idrotter positivt.
- Möjlighet att träna med äldre lag för de som vill.
Berörda tränare ska sköta träningsuppflytt i samförstånd.
- Titta på ishockey.(se och lär) Film och matcher.
- 2 – 3 cuper var av 1 st är hemma
- Arbeta med respekt och attityd.
- Koordinationsträning.
- Teknikmärket brons.

Hockey lära

- Skridskoteknik (all teknik, balans, översteg)
- Passningar – skott – puckföring – finter.
- Enkla spelövningar. (1-1 2-1 2-mv)
- Spelförståelse. (smålagsspel – mindre yta.)
- Enklare tajming- och kampövningar (U12)
- Mv. övningar.
- Snabbhet.
- Mentalträning, avslappning.

U13 – U14

Allmänt

- 2 - 3 st ispass per vecka.
- Motsvarar ca 70 – 80 ispass per säsong.
- Viss specialisering på var man spelar i laget, Tex. back och forwardsträning.
- Vi stimulerar offensivt tänk.
- U13 Alla spelar lika.
- U14 coachning sista fjärde del på matchen.
- U14 bedriver sommarträning 2 ggr i veckan. U13 1 ggr i veckan.
Spelare som ej har annan idrott rekommenderar vi ett pass extra.
- Fyspass i anslutning till ispass. (koordinationsträning) 1 pass i veckan.
- God tränings närvaro krävs för spel av matcher i både U13 och U14.
- Utövande av andra idrotter positivt.
- Möjlighet att träna och spela med äldre om kunnande finns.
Berörda tränare ska sköta träningsuppflytt i samförstånd.
- Intresse och engagemang hos individen viktig.
- 2-3 cuper var av en cup med nationell karaktär.
Förslag från sportkommittén:
 - U13 Resport Trophy, Karlstad (September)
 - U13 Läns cupen i Örebro (Oktober)
 - U14 Göteborgs Ishockeycup (Januari)
- Kostlära.(Sisu).
- Arbeta med respekt och attityd.
- Teknikmärket silver.

Hockey lära

- Skridskoåkning med betoning på balans, rörlighet, vändningar, snabbhet, kondition.
- Teknikträning med ökad svårighetsgrad.
Pass – puckföring – skott –finter–stressmoment.
- Spelövningar (1-1 2-1 3-1 3-2).
- Hela femman.
- Tajmingövningar. Kampövningar.
- Spel vändningar – Backchecking – Forechecking.
- Teori. (Enklare).
- Mv – träning.
- Snabbhet.
- Mentalträning, avslappning.

U15 – U16

Allmänt

- 2 - 4 ispass per vecka för U15.
- 3 - 4 ispass per vecka för U16.
- Motsvarar ca 100 st ispass per säsong.
- Stor vikt vid individuellt anpassad träning.
- Utvecklingssamtal ska ske.
- Målmedveten satsning för att förberedas spel i juniorlaget.
- Vi stimulerar offensivt tänk.
- Coachning sista tredje del av matchen för både U15 och U16
- Fys träning året om. Styrka, smidighet. Begynnande styrketräning med lämpliga vikter (under uppsikt av sakkunnig).
U15 = 3st sommartid. 2st vintertid.
U16 = 4st sommartid. 2st vintertid.
- Större krav på träning och match.
- Intresse och engagemang samt träningsnärvaro krävs för matchspel.
- Möjlighet att träna och spela med äldre om kunskaper finns.
Berörda tränare ska sköta träningsuppflytt i samförstånd.
- Vidarutveckling av spel i olika former. Ökad spelförståelse.
- Större organisation i femmorna.
- Kostlära. (Sisu).
- Arbeta med respekt och attityd, etik & moral.
- Koordinationsträning.
- Teknikmärket guld.

Hockey lära

- Individuell teknik fortfarande viktig. Skridsko – passningar – skott.
- Spelmoment.(olika numerära konstlationer).
- Hela femman. Uppspel. Inspel. Avslut.
- Vända spel i egen zon, mittzon. Backchecking – Forechecking.
- Detaljträning. Mv – back och forwardträning.
- Box play. Power play (grunder).
- Tajmingövningar. Kampövningar.
- Kondition. Snabbhet.
- Teori.
- Mentalträning, avslappning och mål bilder.

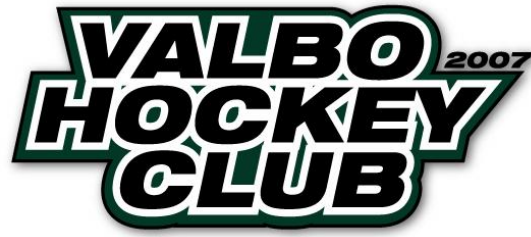
J18 – J20

Allmänt

- Elitriktning med sikte på A-laget.
- Ca 120 st ispass per säsong.
- Kvalificering enligt vad ledarna tycker är bäst för individen och för laget.
- Året runt träning, specialinriktad för ishockey.
- Utövande av andra idrotter om tiden tillåter.
- Skapa större förståelse för femmans agerande samt individens del i detta.
- Den spelare som utvecklas under säsong ska ges möjlighet att vara i miljön där hans utveckling och kunskap kommer mer till pass. (ex B-jun till A-jun).
- Individuellt anpassad is- och fysträning viktigt.
- Sömn och kost lära.
- De spelare som ej tar plats ges möjlighet att spela i en annan förening.

Hockey lära

- Grundspel likt vårt A-lag (gäller A-juniorena).
Uppspel – inspel – avslut – styrning.
- Power play (detaljlära).
- Box play (detaljlära).
- Vända spel lösningar egen zon mittzon.
- Forwardsspecial.
- Backspecial.
- Mv-special.
- Tajming övningar.
- Kampövningar.
- Nedbrytning av situationer offensivt som defensivt.
- Stress övningar.
- Snabbhetsövningar.
- Kondition. (året runt).
- Styrketräning. (Året runt).
- Teori.
- Tester.
- Mentalträning, avslappning och mål bilder.



Organisation

