



## **DEN BLÅ VÄGEN**

*Sveriges bästa hockeymiljö för ungdomar!*



# HV71 skall skapa Sveriges bästa hockeymiljö för ungdomar!

Vi i HV71 är stolta över vår ungdomsverksamhet och den plattform vi har byggt upp under flera år. De senaste fem åren har vi lyckats lotsa fram 15 av våra egna talanger från våra juniorlag till elitserien, det är vi Europabäst på.

Nu är det dags att ta nästa steg i vår ungdomssatsning. Vår nya vision är att "HV71 skall skapa Sveriges bästa hockeymiljö för ungdomar". Våra ungdomsledare skall utbildas för att få rätt kompetens och ha rätt driv för att skapa bästa tänkbara förutsättningar för våra ungdomar. Vi tillsammans skall skapa ett livslångt intresse för både ishockey och HV71 för alla våra medlemmar.

För att utveckla ungdomsverksamheten mot vår vision så är det summan av allas prestationer, både på och utanför isen, som skall förverkliga denna ambition. Vi tror på en ständig växelverkan mellan individen och laget. Vår ambition är att våra ungdomar och ledare skall ha en given plats i verksamheten och skall

känna tillhörighet, vara med och bidra, få bekräftelse och utvecklas i HV71.

- Med tillhörighet innebär att alla skall känna sin betydelse i och för verksamheten.
- Att bidra innebär att alla, utifrån sin kompetens, aktivt skall vara med att bidra till verksamhetens och individens utveckling.
- Alla i verksamheten skall känna sig uppskattade och bekräftade för det som de är med och bidrar med.
- Vi jobbar alltid mot en ständig utveckling på individnivå, lagnivå och verksamhetsnivå.

Färdplanen för HV71 Ungdom heter "Den blå vägen", där beskrivs verksamheten för de olika åldrarna från Hockeyskolan till U16.

# DETTA ÄR HV71

HV71 har i dagsläget ca 550 ungdomsspelare som tränas av 80 ungdomsledare. Föreningen omsätter idag ca 140 msek och har en stabil ekonomi.

## VIKTIGA HISTORISKA ÅRTAL:

- 1971** HV71 bildas efter sammanslagningen av Husqvarna och Vätterstad.
- 1979** HV71 spelar i Elitserien för första gången.
- 1985** Andra (och sista?) gången i Elitserien.
- 1995** Första SM-guldet efter att Johan Lindbom avgjort i sudden death mot Brynäs i Gavlerinken.
- 2000** Kinnarps Arena byggs och HV71 står som ägare till Arenan.
- 2004** Andra SM-guldet efter 5-0 mot Färjestad i sjunde avgörande matchen i Kinnarps Arena. Arenan byggs ut med 1000 nya platser, ny kapacitet på 7038 platser.
- 2008** Tredje SM-guldet bärgas hem efter sudden death seger i Cloetta Center mot Linköping.
- 2010** HV71 fjärde SM-guld efter en av Elitseriens bästa finalserier mot Djurgården.

## HV71 skapar Sveriges bästa hockeymiljö för ungdomar!

Till säsongen 2012/2013 är bygget klart med två nya ispister i Kinnarps Arena. Detta innebär fantastiska möjligheter för oss som förening. Med fyra ispister under samma tak samt Vapenvallen så kan vi verkligen starta färden mot Sveriges bästa hockeymiljö för ungdomar.

Detta tillsammans med välutbildade och drivna ledare så har vi en mycket bra grund att stå på.

### Följande förväntningar skall ni ha på HV71 Ungdom:

- Att vi erbjuder unga spelare med talang och vilja, optimal möjlighet att utvecklas för att nå sin fulla potential. Vi skall utveckla varje spelare utifrån ett helhetsperspektiv samt ett livslångt lärande där vi tror att man oavsett ålder eller tidigare erfarenheter kan lära sig mer och utvecklas både som ishockey-spelare och människa.
- Att vi har en tydlig struktur som stödjer och följer upp "Den blå vägen".

- Att vi stödjer och följer upp "fair play" där HV71 tar avstånd från all form av mobbing och rasism.
- Att vi avsätter resurser både ekonomiskt och personellt för att bidra till utveckling till både verksamheten och individen.
- Att vi erbjuder attraktiva och moderna kommunikationskanaler som bidrar till öppenhet, tillhörighet samt skapar struktur i informationsflödet.
- Regelbundna träningar där vi följer uppsatt träningsplan för respektive åldersgrupp.
- Vi kommer att delta i cuper enligt uppsatt plan. Dels för att möta annat motstånd och dels för att stärka gruppdynamiken.
- Subventionerat pris vid köp av biljetter till A-lagets hemmamatcher.
- Utvecklingssamtal med spelare, ledare och förälder från U12 enligt framtagen mall.

# Vi skall utbilda barnen att leda sig själva och andra.

**Målsättningen för våra ungdomstränare i HV71 är att utveckla och stimulera spelarna ishockeymässigt samt att få dem att fungera i grupp. Det är viktigt att ungdomarna lär sig att ta ansvar både för sin egen insats och för att hjälpa och stödja sina lagkamrater. Att få leva och delta i en grupp eller i ett lag är en väldigt bra social utbildning för framtiden.**

HV71 har som ansvar att ge ungdomstränarna rätt verktyg och kompetens för att vi tillsammans skall skapa "Sveriges bästa hockeymiljö för ungdomar".

Därför startar vi nu en internetutbildning för samtliga ungdomstränare. "HV71 Coach Academy" är ett program där några av Sveriges bästa föreläsare, inom respektive område, skall utbilda och entusiasmera våra ledare. Detta är ett digert och professionellt program som sker utöver Svenska Ishockeyförbundets utbildningar för våra ledare.

Vi startar resan mot vår nya vision med att utbilda våra ledare så att de i sin tur skall kunna ge våra ungdomar känslan av att de

verkar i Sveriges bästa hockeymiljö.

## **Följande förväntningar har HV71 på sina ledare:**

- De skall vara förebilder som ledare och människor för våra ungdomar, både på och utanför isen.
- De skall vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets steg.
- De skall aktivt medverka på HV71 Coach Academy.
- De skall alltid verka som ambassadörer för HV71.



## **Följande saker skall ledarna även beakta:**

- Väl förberedda och dokumenterade träningar, där det är viktigt att alla ledare på isen vet vad syftet är med varje övning och agerar som instruktörer.
- Skapa en bra föräldrakontakt.
- Skapa bra relationer med domare och motståndare.
- Se och höra alla, upptäcka signaler.
- Vara lojal mot föreningen.
- Motarbeta all form av mobbing och rasism.
- Våra ledare är ansvariga för barnen före, under och efter match.



# Som spelare i HV71 har du både rättigheter och skyldigheter.

**Du ska givetvis få de bästa av möjligheter att fostras till en bra hockeyspelare och en bra kompis via kompetenta och välutbildade ledare som kommer vägleda dig. Vi vill att du skall lära dig att leda dig själv och andra, detta kommer du att ha stor nytta av i resten av livet.**

## **Du har också skyldigheter där du skall följa HV71:s riktlinjer:**

- Agerar respektfullt mot andra människor och tar helt avstånd från mobbing.
- Disciplin gällande att alltid passa tider, lyssna på tränarna och agera på signal.
- Använder ett vårdat språk.
- Skapar goda vanor gällande träning, vila, kost och skola.
- Regler och krav gäller alla.
- Är väl förberedd inför alla träningar och alla matcher.
- Visar ett stort HV-hjärta.
- Sköter om din och föreningens utrustning.
- Respekterar dina ledare, motståndare och domare.
- Medverkar aktivt för att skapa en bra lagkänsla i gruppen.
- Endast lagkaptenen och tränarna sköter dialogen med domarna, helst i en periodpaus eller efter matchen.
- Tar ansvar för att både påverka ditt idrottande och ditt skolarbete.

Vi i HV71 vill att samtliga våra lag och individer skall vara ambassadörer för föreningen där alla spelare skall känna sig stolta att representera HV71.

# Låga träningsavgifter ger många chansen att spela ishockey.

**Vi har en vision om att ha låga träningsavgifter inom HV71, detta för att så många ungdomar som möjligt skall få chansen att spela ishockey.**

Alla ungdomslag i föreningen har en utvecklingsplan, i planen ingår träning, matcher samt deltagande i cuper. För att kunna hålla ner avgifterna innebär det att du som förälder måste arbeta ideellt och bidra till HV71:s ungdomsverksamhet.

Det ideella arbetet är obligatoriskt och ingen kan köpa sig fri.

Genom att betala in årsavgifterna såsom medlemsavgift, träningsavgift, trisspre-numeration eller liknande alt. friköp förbinder ni er som familj att följa HV71:s riktlinjer och bestämmelser.

Om man inte följer föreningens bestämmelser med årsavgifter, ideellt arbete, mm. blir konsekvensen att ungdomen stängs av från träning matcher och cupspel.

Kom ihåg att ni som föräldrar alltid representerar HV 71 när era barn spelar hockey. Detta innebär att föräldrar är insatta i och efter lever efter våra riktlinjer och "Den blå vägen".

## Föräldragruppen

För att skapa tillhörighet, sprida arbetet, engagemanget och ansvaret bland föräldrar finns Föräldragruppen. Det är en arbetsgrupp med en förälder per åldersgrupp från U9 till U16 samt delar av ungdomsstyrelsen. Ungdomsstyrelsen fungerar som en länk mellan HV71:s ledning, ledare och föräldrar.

## Respektive föräldragrupsrepresentant

- Ansvarar för att information når ut till alla föräldrar i laget.
- Fungerar som länk mellan ledare och föräldrar.
- Hörsammar förslag från föräldrar och tar upp dessa med ungdomsstyrelsen.
- Schemalägger lagets arbetsuppgifter.

## Vi har följande arbetsuppgifter för föräldrar/ungdomar

### Arbete i samband med A-lagets hemmamatcher:

- Parkering.
- Lotteri (Halva Potten).
- Ungdomsläktaren.

### Arbete i samband med U/J-lagens matcher:

- Kiosker Kinnarps Arena/Vapenvallen.
- Sekretariat.
- Alla förekommande arbetsuppgifter vid ungdomscuper.

- Hjälpa till vid övriga evenemang i och runt Kinnarps Arena.

### Vi förväntar oss att ni föräldrar:

- Har en stöttande och positiv attityd mot spelare och ledare.
- Aldrig skriker på domare eller motståndare under match.
- Respekterar att det är ledarna som håller i träning och match. Om ni vill ventilera något kan ni kontakta huvudtränarna, representanten i föräldragruppen eller ungdomsansvarig.
- Ansvarar för att spelaren sköter helheten med idrott, skola, vila och kost.
- Söker upp information via vår hemsida.
- Medverkar i åtagande som är kopplade till respektive årskull.
- Medverkar vid årliga utvecklingssamtal.

Du som förälder är viktig för ditt barn och HV71. Vi vill att du utvecklas tillsammans med ditt barn, umgås och skapar nätverk med alla föräldrar och ledare inom HV71.



# Den blå vägen.

**En genomarbetad plan som beskriver verksamheten för de olika åldrarna från Hockeyskolan till U16.**

HV71 bedriver en elitinriktad verksamhet där ett utav målen är att fostra egna spelare till vårt representationslag. HV71 Ungdom bedriver både en spets- och en breddverksamhet där alla får möjligheten att vara med och utvecklas i sin takt. Alla ungdomar utvecklas i olika takt därför försöker vi att i viss mån nivåanpassa från vissa åldrar för att alla skall känna att de klarar av träningen. Att vara med och

kunna bidra och klara av olika moment innebär att man stärker sin självkänsla och sedermera utvecklas ytterligare. Det är viktigt att alla ungdomar får chansen att utvecklas och stimuleras på den nivå de befinner sig.

Eventuell uppflyttning till en annan åldersklass skall alltid ske för spelarens bästa. En förutsättning för att en spelare skall

flyttas upp är givetvis att såväl spelare som föräldrar är överens om detta. Spelaren måste anses vara så bra att han/hon kommer att tillhöra toppskiktet i åldersklassen över och bedömas passa in socialt i den nya gruppen. Beslut fattas av ungdomsansvarig i samråd med huvudtränarna.

HV71 förespråkar att man är aktiv i flera olika idrotter och inte specialiserar sig på enbart ishockey i för tidig ålder. Allsidig träning och spontanidrott i alla dess former är viktiga ingredienser för att utveckla motoriken, spelförståelsen samt sin sociala kompetens.

Från U13 och uppåt vill vi att man medverkar på vissa försäsongspass, därmed inte sagt att man måste välja enbart hockey under sommarhalvåret. Vid eventuella krockar mellan idrotter under hösten, när issäsongen startar, tycker HV71 att seriematcher i annan idrott skall gå före isträning. Givetvis är det upp till individen att välja vad han/hon vill medverka på. Vi ämnar att ha en bra dialog med andra idrottsklubbar i bygden där vi tillsammans skall finna lösningar för individens bästa.



# Hockeyskolan, U9 och U10.

**De tre första åren som ishockeyspelare präglas av utbildning i ishockeyns basfärdigheter som skridskoåkning, klubbteknik, passningsteknik och skott.**

Under denna perioden får spelarna prova på smålagsspel i olika former. Allt spel sker här på halvplan/zonspel. Spelarna kommer också att möta andra föreningar i form av poolspel.

Verksamheten under denna period ska präglas av spel, lek, glädje och disciplin.

Även föräldrarna i U9 och U10 kommer att bli mer delaktiga i föreningen under den här perioden. I HV71 Ungdom har föräldrarna i respektive åldersgrupp olika ansvarsområden.

- Att vara en god kamrat – lagspelare.
- Att lära sig samarbeta i grupp.
- Att lära sig spelet ishockey med enkla regler och spel på tvären, smålag.
- Att fortsätta utveckla de tekniska färdigheterna så som skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott.
- Att lära sig passa tider, lyssna på ledarna och agera på signal.
- Att lära sig självklarheter inom hygien.

## Mål för Hockeyskolan - U10

- Att alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet för detta.
- Att betona vikten av glädje och gemenskap.



# Hockeyskolan

## Två träningsgrupper

- Äldsta gruppen – sista året i hockeyskolan.
- Yngsta gruppen – första åren i hockeyskolan.

## Issäsongen

- Inskrivning och uppstart sker första helgen i oktober.
- Möjlighet till Prova På finns under hösten.
- 1 ispass/vecka – totalt ca 20 tillfällen.

## Matcher, endast för den äldsta gruppen

- Björnligan = gruppen delas in i lag som spelar poolspel vid 5st tillfällen under säsongen.

## Cupspel , endast för den äldsta gruppen

- Under mars månad arrangerar

Hockeyskolan en cup i Kinnarps Arena där man bjuder in närliggande föreningar.

## Föräldrar information

- Vid inskrivningen delas ett informationshäfte ut.
- Under mars månad deltar föräldrarna, för den äldsta gruppen, på ett informationsmöte där de får information om nästkommande säsong.



# U9

## Två träningsgrupper

- Spelarna delas in i två träningsgrupper. Indelningen sker geografiskt för maximala samåkningsmöjligheter.

## Issäsongen

- Startar upp i september/oktober där tillgången till istid styr antal isträningar.
- V43 börjar verksamheten på Vapenvallen i Huskvarna.
- 1 gemensamt ispass/vecka och 1 ispass/vecka i delad grupp.

## Matcher

- Internspel i HV-ligan där spelet sker på halvplan/tvären.
- Eventuella utbyten med andra föreningar kan förekomma där allt spel skall ske på halvplan/tvären s.k. smålagsspel.
- Alla spelar lika mycket, förutsatt att man tränar regelbundet.

## Cupspel

- 1 dagars cup i Lidköping för samtliga spelare i mars månad.

## Föräldrar information

- Höst – Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

## Avslutning

- Sista veckan i mars tillsammans med alla i HV71 Ungdom.



# U10

## Två träningsgrupper

- Indelningen sker geografiskt för maximala samåkningsmöjligheter.

## Issäsongen

- Startar upp i september/oktober där tillgången till istid styr antal isträningar.
- V43 börjar man verksamheten på Vapenvallen i Huskvarna.
- 2-3 ispass/vecka i delad grupp.

## Matcher

- Internspel i HV-ligan där spelet sker på halvplan/tvären.
- Eventuella utbyten med andra föreningar kan förekomma där allt spel skall ske på halvplan/tvären s.k. smålagsspel.
- 1 februari börjar man träna spel på helplan.
- Alla spelar lika mycket, förutsatt att man tränar regelbundet.

## Cupspel

- Höglandscupen. Ett samarbete med närliggande föreningar. Varje förening ansvarar för ett poolspel under säsongen där spelet sker på tvären.
- 1 dagars cup på våren.

## Föräldrar information

- Höst – Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

## Avslutning

- Sista veckan i mars tillsammans med alla i HV71 Ungdom.

# U11-U12

**Med tanke på att ungdomarna utvecklas olika sker här en viss nivåanpassning. Man delar gruppen i två nivåmässigt jämna grupper. Därefter nivåanpassas respektive träningsgrupp. Seriespel och cupspel är inte nivåanpassat utan man delar upp gruppen i så jämna lag som möjligt.**

Utbildningen fortsätter i ishockeyns basfärdigheter men här ökar inslagen av spelförståelse, positionsspel på isen och en stegring av själva tävlingsmomentet. Här tränar och spelar man på helplan men större delen av spelet under träning sker på halvplan i form av smålagsspel.

Utveckling av den enskilde individen är det viktigaste, lagets resultat kommer i andra hand.

Cupspelandet i dessa åldrar gör att vi kommer ut och möter andra lag än vad vi brukar. Vi kommer till miljöer som vi inte är vana vid och spelarna får lära sig att sova och umgås i en annan miljö än hemma. Detta bidrar till spelarnas sociala utveckling och man kommer närmare varandra som grupp.

## Mål för U11-U12

- Att fortsätta utveckla de tekniska färdigheterna såsom skridskoteknik, klubbteknik och skotteknik.
- Att utveckla spelförståelsen och utbilda individerna gällande anfallsspel och försvarsspel.
- Att få ungdomarna att ta ansvar och påverka sitt idrottande genom att leda sig själv och andra vid träning och match.
- Att samarbeta i grupp.
- Att vara en god kamrat – lagspelare.
- Ta hänsyn till spelare/ledare/funktionärer.
- Krav på att passa tider till träning och match.
- Alltid meddela, per SMS, om man har förhinder att medverka på träning och match.
- Kunskaper om grundläggande näringslära.



# U11

## Två träningsgrupper:

- Gruppen delas in i två nivåmässigt jämna grupper. Man deltar med tre nivåmässigt jämna lag i seriespel. Det innebär att man delar det tredje laget och skapar därmed två träningsgrupper.
- Respektive träningsgrupp nivåanpassas.
- Ansvarig tränare gör fördelningen av lagen i samverkan med övriga ledare i U11.

## Issäsongen

- Startar upp i augusti/september där tillgång till istid styr antalet isträningar.
- V43 börjar verksamheten på Vapenvallen i Huskvarna.
- 2-3 ispass/vecka i delad grupp.

## Seriespel

- 3 lag i C-pojkar Småland.

## Matchning

- Alla som tränar regelbundet ska spela matcher.

- Vid cupspel och seriespel disponeras laget i syfte att alla ska spela så mycket som möjligt.
- De bäst lämpade spelarna kommer att få prova på spel med U12 i U12-serien. U12 tränaren kallar upp de spelare han vill ha i samråd med huvudtränaren i U11.

## Cupspel

- Lagen deltar i cuper som ingår i godkänd säsongspanering. Målsättningen är att alla som tränar regelbundet ska åka på minst två cuper under säsongen.

## Föräldrar information

- Höst-Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

## Spelarsamtal

- Samtalen bedrivs enligt samtalsmodellen för HV71 Ungdom.

## Avslutning

- Sista veckan i mars tillsammans med alla i HV71 Ungdom.



# U12

## Två träningsgrupper

- Gruppen delas in i två nivåmässigt jämna grupper. Man deltar med tre nivåmässigt jämna lag i seriespel.
- Respektive träningsgrupp nivåanpassas.
- Ansvarig tränare gör fördelningen av lagen i samverkan med övriga ledare i U12.

## Issäsongen

- Startar upp i augusti/september där tillgång till istid styr antalet isträningar.
- V43 börjar verksamheten på Vapenvallen i Huskvarna.
- 2-3 ispass/vecka i delad grupp.

## Seriespel

- 2/3 lag i C-pojkar Småland.

## Matchning

- Alla som tränar regelbundet ska spela matcher.
- De bäst lämpade spelarna kommer att få prova på spel med U13 i U13-serien. U13 tränaren kallar upp de spelarna han

vill ha i samråd med huvudtränaren i U12.

- Vid cupspel och seriespel disponeras laget i syfte att alla ska spela så mycket som möjligt.

## Cupspel

- Lagen deltar i cuper som ingår i godkänd säsongsplanering. Målsättningen är att alla som tränar regelbundet ska åka på minst två cuper under säsongen.

## DM spel

- 20-22 spelare tas ut inklusive målvakter.

## Föräldrar information

- Höst-Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

## Spelarsamtal

- Samtalen bedrivs enligt samtalsmodellen för HV71 Ungdom.

## Avslutning

- Sista veckan i mars tillsammans med alla i HV71 Ungdom.



# U13-U15

**Puberteten närmar sig för många och ungdomarna utvecklas olika fort. Därför sker nu en nivåanpassning fullt ut där ålderskullarna delas in i Nivå 1 och Nivå 2. Dessa grupper behöver inte vara åldersbaserade.**

Om spelaren håller en sådan nivå att han/hon utvecklas bäst i en annan miljö, kan här ske en uppflyttning av spelare till en annan ålderskull. Både seriespel och cupspel nivåanpassas. I seriespelet är fortfarande utbildning av den enskilde individen det primära, resultaten går i andra hand. Målet är att så många som möjligt ska spela så mycket som möjligt. Antalet matcher varierar från individ till individ.

Här sker en stegring i antalet tränings-tillfällen. Många av dessa ungdomar erbjuds även träning dagtid i samarbete med skolans Hockeyprofil på högstadiet. Att fortsätta jobba med de tekniska färdigheterna är fortfarande viktigt men här sker en ökad utbildning i anfalls- och försvarsspel. Att lära sig "spelet" ishockey blir nu allt mer viktigt.

I dessa åldrar börjar vi även stegvis med försäsongsträning. Inslag av fysträning,

även under issäsongen, blir allt viktigare. Också här är det viktigt att den "fysiska" träningen är nivåanpassad. I dessa åldrar är individerna olika utvecklade vilket innebär att den fysiska belastningen skall anpassas efter hur utvecklad kroppen är, allt för att förebygga skaderisken.

I och med nivåanpassningen är kommunikationen mellan tränare/spelare/förälder mycket viktig. Här genomför tränaren minst två utvecklingssamtal per säsong enligt samtalsmodellen för HV71.

Cupspelet i dessa åldrar är nivåanpassat. Målet är att komma ut och mäta oss med övriga lag i hockeysverige för att få en koll på var vi står i jämförelse med andra klubbar. Målet är att alla ska spela minst två cuper per säsong.

Efter avslutad U15 säsong bör man, med tanke på kraven som ställs i U16, ställa sig frågan. Vilken idrott vill jag satsa på?



## Mål för U13-U15

### Målsättningen för HV71 i dessa åldrar är:

- Anpassa träningar och matcher efter spelarens behov, nivåanpassning.
- Målsättningen skall vara att spelarna skall förbereda sig för en elitsatsning i U16.
- Att fortsätta utveckla de tekniska färdigheterna.
- Att utveckla spelförståelsen och utbilda i olika spelmoment.

- Att få ungdomarna att ta ansvar och påverka sitt idrottande genom att leda sig själv och andra vid träning och match.
- Att samarbeta i grupp.
- Att uppmuntra till goda resultat i skolan.
- Ta hänsyn till spelare/ledare/funktionärer.
- Kunskap gällande näringslära.

# U13

## Två träningsgrupper

- Nivå 1, 22-25 utespelare + målvakter.
- Nivå 2, spelarantalet avgör vilka åldrar som ingår i träningsgruppen.
- Grupperna tas ut av ansvarig tränare i samverkan med övriga ledare i U13.

## Försäsongsträning

- Startar upp första veckan i maj.
- 3 ggr/vecka. Rekommenderas ej vid utövande av annan idrott.
- 1 ggr/vecka obligatorisk närvaro.
- Träningsuppehåll v. 26, v. 27, v.28 och v. 29. Övriga önskemål i samråd med ansvarig tränare.

## Issäsongen

- Startar upp i augusti där träningsgrupperna fördelas.
- 3 isträningar/vecka.
- 1-2 fyspass/vecka i anslutning till isträning.

## Seriespel

- 2 lag i B-pojkar Småland.

## Matchning

- Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive lag.
- Vid cupspel och seriespel disponeras laget i syfte att alla ska spela så mycket som möjligt.

## Cupspel

- Lagen deltar i cuper som ingår i godkänd säsongspanering. Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive cup. Målsättningen är att alla som tränar regelbundet ska åka på minst två cuper under säsongen.

## DM spel

- 20-22 spelare inkl. målvakter.

## Föräldrar information

- Höst – Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

## Spelarsamtal

- Samtalen bedrivs enligt samtalsmodellen för HV71 Ungdom.



# U14

## Två träningsgrupper

- Nivå 1, 22-25 utespelare + målvakter. Ej åldersbaserad.
- Nivå 2, spelarantalet avgör vilka åldrar som ingår i träningsgruppen.
- Grupperna tas ut av ansvarig tränare i samverkan med övriga ledare i U14.

## Försäsongsträning

- Startar upp första veckan i maj.
- 4 ggr/vecka. Rekommenderas ej vid utövande av annan idrott.
- 2 ggr/vecka obligatorisk närvaro.
- Träningsuppehåll v. 26, v. 27, v.28 och v. 29. Övriga önskemål i samråd med ansvarig tränare.

## Issäsongen

- Startar upp i augusti där träningsgrupperna fördelas.
- 3 isträningar/vecka.

- 2 fyspass/vecka i anslutning till isträning.

## Seriespel

- 2 lag i B-pojkar Småland.

## Matchning

- Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive lag.
- Vid cupspel och seriespel disponeras laget i syfte att alla skall spela så mycket som möjligt.

## Cupspel

- Lagen deltar i cuper som ingår i god känd säsongspanering. Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive cup. Målsättningen är att alla som tränar regelbundet ska åka på minst två cuper under säsongen.

## DM spel

- 20-22 spelare inklusive målvakter.

## Föräldrar information

- Höst – Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

## Spelarsamtal

- Samtalen bedrivs enligt samtalsmodellen för HV71 Ungdom.



# U15

## Två träningsgrupper

- Nivå 1, 22-25 spelare + målvakter. Ej åldersbaserad.
- Nivå 2, spelarantalet avgör vilka åldrar som ingår i träningsgruppen.
- Grupperna tas ut av ansvarig tränare i samverkan med övriga ledare i U15.

## Försäsongsträning

- Startar upp första veckan i maj.
- 4-5 ggr/vecka. Rekommenderas ej vid utövande av annan idrott.
- 3 ggr/vecka obligatorisk närvaro.
- Träningsuppehåll v. 26, v. 27 och v. 28. Övriga önskemål i samråd med ansvarig tränare.

## Issäsongen

- Startar upp i augusti där träningsgrupperna fördelas.
- 3 isträningar/vecka där tillgång till istid styr antal isträningar.

- 2 fyspass/vecka i anslutning till isträning.

## Seriespel

- 2 lag i B-pojkar Småland.

## Matchning

- Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive lag.
- Vid cupspel och seriespel disponeras laget i syfte att alla skall spela så mycket som möjligt.

## Cupspel

- Lagen deltar i cuper som ingår i god känd säsongspanering. Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive cup. Målsättningen är att alla som tränar regelbundet ska åka på minst två cuper under säsongen.

## DM spel

- 20-22 spelare inklusive målvakter.

## Föräldrar information

- Höst – Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

## Spelarsamtal

- Samtalen bedrivs enligt samtalsmodellen för HV71 Ungdom.



# U16

## Nu sker en mer Elit inriktad satsning. Träningsmängden och kraven på träning och match blir större. 100% närvaro. En Elit trupp tas ut under hösten där de bästa pojkspelarna i föreningen oavsett ålder ingår.

Rekrytering av spelare från närliggande föreningar kan bli aktuellt. Spelare som inte tar plats i Elittruppen bildar en träningsgrupp som kan bestå av flera olika åldrar.

I den här åldern händer det ganska mycket. Sista året i grundskolan gör att ungdomarna ska välja gymnasium. Uttagning till Hockeygymnasium medför både glädje och besvikelse. Ytterligare en stor sak för spelare och föräldrar är TV-pucken. Uttagning till TV-pucken medför även här både glädje och besvikelser. Under våren tas en J18 trupp ut där flera av våra spelare inte finns med. Dessa spelare ska då hitta en ny klubb att spela i. Många frågor dyker upp. Vad händer med mig nu? Var ska jag spela? Viktigt att klubben hjälper till med kontakt och samverkan med annan förening.

I och med allt som sker i denna ålder är det mycket viktigt med kommunikation mellan tränare/spelare/förälder.

### Mål för U16

- Att utveckla spelförståelsen och utbilda i olika spelmoment.
- Att få ungdomarna att ta ansvar och påverka sitt idrottande.
- Att uppmuntra till goda resultat i skolan.
- Att sträva efter att få minst en spelare uttagen i pojklandslaget.
- Att nå minst kvartsfinal i pojk- SM.

### Två träningsgrupper

- Elitlaget, 22-25 spelare inklusive målvakter. Ej åldersbaserad.
- Utvecklingslaget, spelarantalet avgör vilka åldrar som ingår i träningsgruppen.
- Grupperna tas ut av ansvarig tränare i samverkan med övriga ledare i U16.
- Rekrytering av spelare från närliggande föreningar kan bli aktuellt. Görs i samverkan med övriga ledare och ungdomsansvarig.

### Försäsongsträning

- Startar upp första veckan i april/maj.
- 5 ggr/vecka + 1 gång individuellt på helgen, obligatorisk närvaro.
- Träningsuppehåll v. 26, v. 27 och v. 28. Övriga önskemål i samråd med ansvarig tränare.

### Issäsongen

- Startar upp i augusti där elittrupp tas ut.
- 3-4 isträningar/vecka.
- 2 fyspass/vecka i anslutning till isträning.

### Seriespel

- U16 Elit region Syd och A-pojkar Småland. DM och SM spel.

### Matchning

- Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive lag.
- I U16 Elit och vid cupspel äger tränaren rätt att disponera laget för maximal prestation.

### Cupspel

- Lagen deltar i cuper som ingår i god känd säsongspanering. Ansvarig tränare ansvarar för fördelning av spelare till respektive cup. Målsättningen är att alla som tränar regelbundet ska åka på minst två cuper under säsongen.

### Föräldrar information

- Höst – Vår. Huvudtränaren kallar till möte.

### Spelarsamtal

- Samtalen bedrivs enligt samtalsmodellen för HV71 Ungdom.

### Hockeygymnasium information

- Sker i samverkan med Sanda gymnasiet under hösten.



# Nu börjar resan.

**Resan mot att bli "Sveriges bästa hockeymiljö för ungdomar". Vår ambition är att på ett positivt och proffsigt sätt ge våra ungdomar och ledare rätt förutsättningar och verktyg för att varje spelare och ledare skall bli en så bra hockeyspelare/tränare och människa som möjligt.**

## Följande moment ingår i spelarutbildningen från Hockeyskolan till U10:

### Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knädropp framåt och bakåt, enbensvändning höger/vänster, "köttbullen", bubblor och zick/zack.

### Åkning framåt

Grundställning, rakt fram, start/stopp, översteg höger/vänster, glidsvingar höger/vänster och scooting höger/vänster.

### Åkning bakåt

Start/stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsving höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

### Åkriktningsförändringar

Vändningar höger/vänster, höftöppning framåt/bakåt/framåt, hälvändning framåt/bakåt/framåt, plogen ett ben höger/vänster.

### Snabbhet

Frekvens/acceleration & reaktion/aktion.

### Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida och diagonalt.

### Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint och kroppsint.

### Skott

Forehand

### Passningar

Sveppassningar och backhandpassningar.

### Mottagningar

Klubban

### Spelförståelse "basic"

Passningsskugga, split-vision, spelbredd och speldjup.

# Följande moment ingår i spelarutbildningen från U11 till U12

## Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä-dopp framåt och bakåt, enbensvändning höger/vänster, "köttbullen", bubblor och zick/zack.

## Åkning framåt

Grundställning, rakt fram, start/stopp, översteg höger/vänster, glidsvängar höger/vänster och scooting höger/vänster.

## Åkning bakåt

Start-stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsväng höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

## Åkriktningsförändringar

Vändningar höger/vänster, höftöppning framåt/bakåt/framåt, hälvändning framåt/bakåt/framåt, plogen ett ben höger/vänster, sidstep och frånvändning höger/vänster.

## Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

## Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida, diagonalt, radar med högt huvud, handleder (vicka), frekvens (växling), enhand, två händer och nära kropp.

## Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint, kroppsfint, skottfint, passningsfint, pausfint, överstegsfint, V-fint, Sternerfint och skridskofint.

## Skott

Forehand, backhand och snabbskott.

## Passningar

Svepppassning, backhandpassning, direktpassning och sargpassning.

## Mottagningar

Klubban

## Individuellt försvarsspel

Svepbrytning och stötbrytning.

## Närkampsspel

Tacklingar höft/axel, kroppsblockering och rullningar.



## Spelförståelse "basic"

Passningsskugga, split-vision, spelbredd, speldjup, skapa/krympa yta, give and go, triangelspel och man/man-spel.

## Spelförståelse och roller

Arbetsområden på banan, platsväxlingar, passningstaktik och returtagning

## Spelförståelse offensivt

En mot en, två mot en och två mot två.

## Spelförståelse defensivt

Arbetsområden utan puck.

## Tekningar

## Fysträning

Lek-fantasi-rytmik, koordination, kombinationsmotorik, balans, allsidig - komplex träning, snabbhet/frekvens/reaktion/

# Följande moment ingår i spelarutbildningen från U13 till U15

## Balans/koordination

Glidisar, ett ben slalom växelvis, knä-dopp framåt och bakåt, enbensvändning höger/vänster, "köttbullen", bubblor och zick/zack.

## Åkning bakåt

Start-stopp, rakt bakåt, översteg höger/vänster, glidsväng höger/vänster, scooting höger/vänster och zick/zack.

## Åkriktningsförändringar

Höftöppning Dahlén och frånvändning höger/vänster.

## Snabbhet

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

## Puckteknik

Puckbehandling, framför, sida, diagonalt, radar med högt huvud, handleder (vicka), frekvens (växling), enhand, två händer och nära kropp, långt från kropp, åttan – en/två händer, flip över klubban och skydda puck.

## Finter

Enkel fint, dubbelfint, huvudfint, kropps-fint, skottfint, passningsfint, pausfint, överstegsfint, V-fint, Sternerfint, skridsko-fint, sidledsfint "toarullen", sidledsfint "Sudden", sidledsfint "Lemieux", Dahlén-fint och snurrfint.

## Skott

Forehand, backhand, snabbskott och slagskott.

## Passningar

Backhandpassning, sveppassning, direktpassning, sargpassning, handleds-passning, flippassning, droppassning, maskerad passning, skridskopassning och enhandspassning.

## Mottagningar

Klubban, skridskorna, händerna/kroppen och maskerade mottagningar.

## Individuellt försvarsspel

Svepbrytning, stötbrytning och blockera skott.



## Närkampsspel

Tacklingar höft/axel, kroppsblockering och rullningar.

## Spelförståelse "basic"

Spelbredd, speldjup, skapa/krympa yta, give and go, triangelspel, man/man-spel och zonspel.

## Spelförståelse och roller

Arbetsområden på banan, platsväxlingar, passningstaktik, returtagning, screening och styra skott.

## Spelförståelse offensivt

En mot en, två mot en, två mot två, tre mot två, tre mot yre och spelvändningar.

## Spelförståelse defensivt

Arbetsområden utan puck, forechecking, backchecking och 2-1 i kampsituationer.

## Femmans taktik

Försvarszon – försvarsspel utan puck, närspel och markering, Försvarszon – anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel, Mittzon – försvarsspel utan puck, markering och brytning, Mitt-zon – anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon, Anfallszon – försvarsspel utan puck, närspel och markering, Anfallszon – anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar.

## Tekningar

### Fysträning

Koordination, kombinationsmotorik, balans, allsidig - komplex träning, snabbhet/frekvens/reaktion/aktion, styrka - egen kropp, styrka med boll och aerob (kondition) träning.

# Följande moment ingår i U16's spelarutbildning.

## **Snabbhet**

Frekvens/acceleration och reaktion/aktion.

## **Puckteknik**

Handleder (vicka), frekvens (växling), enhand, nära kropp, långt från kropp, åttan – en/två händer, flipp över klubban och skydda puck.

## **Finter**

Överstegsfint, V-fint, Sternerfint, skridskofint, sidledsfint "toarullen", sidledsfint "Sudden", sidledsfint "Lemieux", Dahlénfint och snurrfint.

## **Skott**

Forehand, backhand, snabbskott och slagskott.

## **Passningar**

Svepppassning, backhandpassning, direktpassning, sargpassning, handledspassning, flipppassning, droppassning, maskerad passning, skridskopassning och enhandspassning.

## **Mottagningar**

Klubban, skridskorna, händerna/kroppen

och maskerade mottagningar.

## **Individuellt försvarsspel**

Blockera skott.

## **Närkampsspel**

Tacklingar höft/axel och kroppsbloccering.

## **Spelförståelse "basic"**

Skapa/krympa yta, give and go, man/man-spel och zonspel.

## **Spelförståelse och roller**

Platsväxlingar, returtagning, screening och styra skott.

## **Spelförståelse offensivt**

En mot en, två mot en, två mot två, tre mot två, tre mot yre och spelvändningar.

## **Spelförståelse defensivt**

Arbetsområden utan puck, forechecking, backchecking, 2-1 i kampsituationer, fördröjningsspel och spelet om linjerna.

## **Femmans taktik**

Försvarszon – försvarsspel utan puck, närspel och markering, Försvarszon – anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel,



Mittzon – försvarsspel utan puck, markering och brytning, Mittzon – anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon, Anfallszon – försvarsspel utan puck, närspel och markering, Anfallszon – anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar.

## **Tekningar**

## **Fysträning**

Balans, snabbhet/frekvens/reaktion/aktion, styrka - egen kropp, styrka med boll, strykrä - inläring redskap, styrka – redskap/skivstång och aerob (kondition) träning.





[www.hv71.se](http://www.hv71.se)