



Innehållsförteckning

- 1 *Målsättning, Vad förväntas av Swehockey-Future*
- 2 *Förväntningar på: Ledare, Spelare, Föräldrar*
- 3 *Ledning vid Camper, Resor, Försäkring*
- 4 *Alkohol/tobak, Doping, Jämställdhet, Mobbing, etc*
- 5 *Individanpassning, Hockeys ABC, Träningsupplägg ON, OFF-ice*
- 6 *Individuellspelarutvecklings pärm, Träningsinriktning, Målsättning.*
- 7 *Träningsfilosofi, Högaktivitet, Lustfylldhet, nogrannhet, Goda-vanor*
- 8 *Säsongspanering*
Bilager finns på ([Swehockey-future.se/dokumentvideo](https://swehockey-future.se/dokumentvideo))
- 9 *Skridskoteknik Övningsexempel*
- 10 *Skott Teknik, Övningsexempel*
- 11 *Passning Mottagning Övningsexempel*
- 12 *Närkampspel Övningsexempel*
- 13 *Puckföring, Övningsexempel*
- 14 *BalansTräning Övningsexempel*
- 15 *Målskytte Övningsexempel (1-16)*
- 16 *Veckanövning Övningsexempel*
- 17 *Anders Utvecklingstips Övningsexempel*
- 18 *Tobbes Utvecklingstips Övningsexempel*
- 19 *Hockey Atletism Övningsexempel*
- 20 *Fysträning Ungdom Övningsexempel*



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Målsättning Swehockey-Future

Målsättningen för Swehockey-Future är att vara en organisation som ska utveckla ungdomar individuellt från de fyller 9 år upp till de fyller 15 år

Swehockey-Future ska sträva efter att ha en förhållandevis bred ungdomsverksamhet, där alla får möjligheten att vara med och utvecklas i sin egen takt.

Vårt huvudmål med verksamheten är att ge spelare en bra utbildning av Hockeyns tekniska grunder, och skapa ett livslångt intresse för ishockeyn.

På Swehockey-Future Camper ska vi bli en timme bättre, och inte bara 1 timme äldre

Swehockey-Future's signum ska vara att man ska bli individuellt bättre på Skridskoteknik, klubb behandling, duktig på passning och mottagning, samt öka på sin spelförståelse, Det ska vara huvud upplägg och genomsyra alla Swehockey-Future Camper.

Vad kan man förvänta sig av Swehockey-Future?

- Att vi erbjuder unga spelare en bra verksamhet som ger varje individ bästa utvecklingsmöjligheterna för att nå sin fulla potential.
- Att vi ska jobbar för att utveckla varje spelare utifrån deras egna förutsättningar både som ishockeyspelare och människa.
- Att vi har välutbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang för ungdomarna.
- Att vi tar avstånd från all form av mobbing och rasism.
- Att vi har en tydlig struktur i verksamheten och att alla spelare och ledare följer vårt styrdokument
- Att vi verkar för en jämställdhet där både tjejer och killar får samma möjligheter.

Tränarna och ledarna är vår viktigaste resurs! Och vi i Swehockey-Future är stolta över att de vill vara med och utveckla ungdomar.

Våra ledare skall vara förebilder som ledare och människa, både på och utanför isen. De skall också vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets krav och riktlinjer.

Det ska alltid finnas ett tydligt syfte med övningar och träningar.



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Vilken förväntning har vi på våra spelare?

- Att du är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar och helt tar avstånd från all form av mobbing, rasism och sexuella kränkningar.
- Att du alltid kämpar, och gör ditt bästa, att du blir 1 tim bättre inte bara 1 tim äldre!
- Att du sköter skolan på ett bra sätt (skolan är viktig)
- Att du uppträder på ett respektfullt sätt mot motståndare, funktionärer, ishallspersonal och övriga människor du möter runt ishockeyn.
- Att du passar tider och lyssnar på ledarna,
- Att du skapar goda vanor gällande kost, vila, sömn, hygien, skola och träning.
- Att du sköter om din och Swehockey-Futures utrustning.

Vilka krav ställer vi på våra ledare?

- Att Styrdokumentet följs.
- Att sportsliga direktiv från Swehockey-Future följs.
- Att träningarna är väl förberedda och dokumenterade med ett tydligt syfte.
- Att man är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen.
- Att man representerar Swehockey-Future på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt, funktionärer.
- Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av särbehandling, mobbing, rasism och sexuella kränkningar.
- Att man har rätt utbildningsnivå enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för det man tränar.

Vilka förväntningar har vi på föräldrar?

- Agerar stöttande och positivt mot spelare och ledare
- Respekterar att det är ledarna som håller i träningar och genomgångar.
- Vi tycker det är viktigt att våra Ungdomar lär sig att ta eget ansvar, lyssnar och lär från våra ledare. Därför vill vi att föräldrar, syskon och andra anhöriga inte håller till i omklädningsrum eller spelarbås under träning.
- Hjälper spelarna att få ihop helheten med idrott, kost, vila, hygien, sömn och skola.
- Att du läst igenom och följer ungdomspolicyn och Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder. Båda dokumenten hittar du på www.swehockey-future.se



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Ledning vid Swehockey-Future Camper

Varje Camp vi arrangerar, och är längre än 3 dagar skall vi ha en ansvarig för vardera av nedanstående positioner.

- Ansvarig tränare
- Assisterande tränare
- Fystränare
- Målvaktstränare
- Lagledare
- Matansvarig

Resor

Vi vill att ni som åker på våra Camper tänker på följande!

- Planera resandet i god tid
- Säker bilkörning förutsätter att trafikregler och bestämmelser följs
- Antalet passagerare får inte överstiga registreringshandlingens tillstånd
- Erfaren, nykter och drogfri förare
- Bilen skall ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck
- Packningen ska vara säkrad, använd gärna släpvagn för hockeytrunkarna.
- Samtal i mobiltelefon sköts enbart via handsfree-utrustning under körning

Tänk på att det är barn ni skjutsar dvs världens dyrbaraste last!

Vad ingår i Camp avgiften?

Följande ingår i avgiften

- Istider
- Isledare
- Fystränare (vid vissa Camper)
- Målvaktstränare (Camp som är mer än 1 dag)
- Teori (vid vissa Camper)
- Mat och Mellis (Camp som är mer än 1 dag)

Försäkringar

Vi har ingen kollektiv försäkring för spelaren under Camper!



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Alkohol och tobak

Under Swehockey-Futures barn- och ungdomsverksamhet är bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla aktiva och ledare.

Barn och ungdomar skall inte röka eller snusa i samband med våra Camper. Vi vuxna skall vara goda förebilder och inte använda tobak synligt.

Dopning

Swehockey-Futuretar kraftigt avstånd från all användning av doping och andra illegala droger.

Jämställdhet

Jämställdhetsarbetet inom Swehockey-Future vilar på följande pelare:

- Kvinnor och män skall ges likvärdiga möjligheter till utveckling inom träning.
- Vi vill stärka varje enskild individs medvetenhet om kvinnors och mäns lika rättigheter och möjligheter.

Mobbing, rasism, sexuella trakasserier och kränkningar

Swehockey-Future tar avstånd från alla former av mobbing, rasism, sexuella trakasserier och kränkningar. Alla i Swehockey-Future ska vara uppmärksamma och aktivt motarbeta alla former av kränkningar. Vi följer Riksidrottsförbundets policy och handlingsplan mot trakasserier på grund av kön och sexuella trakasserier. Denna policy kan läsas i sin helhet på www.rf.se.



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Upp- och nedflyttning av spelare under Camp

I särskilda fall kan en spelare flyttas upp till en äldre åldersgrupp eller ner till en yngre. Dessa förflyttningar kan endast ske efter en noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. Beslut om upp- eller nedflyttning tas av **Ledning och Huvudtränare** och efter samråd med berörd, spelaren och spelarens förälder.

Individanpassning

Swehockey-Future uppmuntrar till individanpassad träning inom gruppen, Vi vill att man använder sig av 25-50-25 modellen se bilaga (1) Det betyder i korta drag att man med känsla delar in gruppen efter kunskapsnivå för att få till bra träningar men där framförallt individen själv får träna i en så bra omgivning som möjligt, enligt 25-50-25 modellen

Ishockeyns ABC

Utöver denna Styrdokument skall Swehockey-Futures verksamhet bedrivas med Swehockeyns ABC- pärm som grund, vilken är riktlinjer för barn- och ungdomsishockey. ABC pärmerna ska ses som ett verktyg, men tränare ska naturligtvis anpassa övningarna efter gruppens mognad. Ett motto är att alltid anpassa träningspassen utifrån kunskapsnivån som den övre hälften av gruppen ligger på!. "Repetitioner ska vara ett adelsmärke i vår träning!

Träning: Träningsupplägg On och Off -ice

Vi följer Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer och underlag om hur Isträning, off-ice träning, Fys träning och Teori.ska bedrivas.

För fys (fysisk aktivitet utanför is) gäller att man leker sig fram och att i unga åldrar få in goda vanor gällande fys. Fokus i åldrarna 9-13 bör ligga på koordination och kroppskontroll (att lära känna sin kroppsfunktioner). Utbildad tränare krävs för denna aktivitet.

Teori kommer att vara återkommande inslag vid våra Camper. Teori kan exempelvis vara, Off-ice träning och hur viktig den är, hur man skapa sig goda vanor, info om kost, sömn vila, varför vi tränar som vi gör, hur man göra ett eget träningsprogram off och on Ice, se video om Hockeyns tekniska grunder, spelförståelse, Hur man når sin vision, spelmoment, samt andra hockeyrelaterade ämnen,



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Individuell spelar utvecklings pärm:

Vid Teori samlingar kommer vi att titta på individuell Spelar utvecklingspärm, och gå igenom innehåll i pärmen, vi kommer att fylla på Pärmen med nya uppslag inom hockeyn, denna pärm ska vara personlig, och ska tas med vid varje Camp tillfälle!, om man glömt ta med pärmen! så kommer man få lösa blad från teorin och kan själv sätta in när man kommer hem!

Det finns en flik i pärmen med spelar utvecklingsplan, spelareanalys, både för utespelare och Målvakt (det är en tjänst man kan köpa! ledare kommer då analysera spelare och skriva ned enligt spelarplan, spelareanalys, hur ledarna uppfattar spelarens kvalifikationer och ge ett omdöme utifrån spelar analys underlaget, samt ett muntligt omdöme sista dagen på Campen, max 10 st/ grupp) kostnad 700 sek/spelare.

Pärmen går att beställa via hemsida på www.swehockey-future.se och kostar 200 sek. Levereras sker vid kommande Camp Det är inget krav att köpa pärmen! Man kommer oavsett få blad som vi går igenom vid varje teori pass!!

Träning: Målsättning

Målsättningen är att utbilda så många Ungdomar som möjligt i ishockeyns grundfärdigheter, skridskoteknik, klubbteknik, passning, mottagning, skott. Spelförståelse, Träningarna ska bygga på lek, spel och glädje.

- Att både Tjejer och killar är välkomna att vara med på Swehockey-Futures Camper.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passning, mottagning klubbteknik och skott, spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Lära barn vikten av att passa tider, skapa sig goda vanor, förstå sin roll i träning.

Träningsinriktning:

Barn, Ungdomar präglas av sin omgivning och sin träning. Genom att ha lustfyllda övningar skapas en miljö som stimulerar Ungdommars inläring.

- Aktiviteten skall vara hög, minst 70% vi ska undvika övningar med köer.
- Teknik koordinations övning med puck.
- Passning och mottagning
- Skridskoteknik, Spelförståelse och smålagsspel. 3 mot 3 spel förordas.
- Stark på puckövningar som går ut på att skydda puck!



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Träningsfilosofi: Swehockey-Futures träning bygger på följande kärnvärden

- **Hög aktivitet:**

Vi ska Sträva efter att aktivitetsgraden skall vara minst 70% på träning
Hög aktivitet är lika med många repetitioner. **“Hög aktivitet betyder inte att man måste utföra övningen i högt tempo”!** Repetitioner är *“kunskapens moder”*. Vi ska bygga våra träningar med Lustfylldhet! med lustfyllda övningar får vi bra engagemang med många kvalitativa repetitioner för våra spelare.

- **Lustfyllt innehåll i träningen:**

- Med lustfyllt menar Swehockey-Future att både spelare tränare har totalt engagemang.
- att man följer utvecklingstrappan både av is-övningsval samt off ice träning. Vi ska låta spelaren lyckas, det är en del av lustfylldhet och ger stimulans till att prova nya saker. Öviksframtidis pärm ska vara en ledstjärna för att hitta lustfyllda övningar för aktuell ålder.

- **Noggrannhet i utförandet:**

- Att varje övningsval och moment skall utföras så instruktions likt som möjligt
- Att övningen har ett tydligt syfte och mål, att Ungdomar bör vet vad dom tränar på.
- Att träningen ska vara utmanande, inte svår,
- Att Ledare i Swehockey-Future ska instruera, stötta, och utmana spelare. Individen skall känna att tränare ser han/henne och är engagerad i att utförandet görs korrekt!
Bra utförande är avgörande för god Teknik, god skridskoteknik innebär Enerignål åkning.

Goda vanor:

- Skapa goda vanor så att spelarna alltid är noggranna med sin träning, och utrustning.
- Att barn skapar god struktur av personlig utrustning på träning, I skola etc.
- Ombytt och klar för genomgång i omklädningsrummet (10 min innan träning)
- Visseldisciplin (inga skott efter avblåsning mm)
- Kropps hållning I olika situationer, Ex, hur man visa sig spelbar, att man håller klubban I en hand vid åkning, etc
- Att alltid Spela klart momentet, T ex alltid ta retur efter skott.
- Ge hemläxa! tex på moment som utförts under träning.



Styrdokument SWEHOCKEY-FUTURE

2021/22

Säsongspanering

Swehockey-Future skall presentera en tänkt säsongspanering som läggs ut på Hemsida! www.swehockey-future.se senast 15 Januari, innevarande år Planering ska visa Camper, Cuper, off-ice träning som ska genomföras under Off-seson April till August. Samt lediga lov Höstlov, December lovet, Sportlov, Påsklov.

- 6-8 st camper under säsong
- 6-10 Office pass (aktivitet utanför isen, bollspel/ lekar/stafetter koordinations övningar
- 6 st teoripass under året!

Till föräldrar och ledare Uppmuntra barn att träna motorikträning! 2-3ggr/v.

Med vänlig hälsning

Jörgen Åkerman