



## Välkommen till SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP 2021!

**SHF:** bjuder in till SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP, förfrågning har skickat till Spelare födda 2009, totalt kommer det vara 5 lag, 10–13 spelare/lag +2 Målvakter!

Anmälan: <https://swehockey-future.se>

### **Så vad är SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP?**

SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP? ska vara en upplevelse, fullspäckad med glädje, massor av hockey, med fartfyllda matcher, nya kompisar nya lagsammansättningar och nya utmaningar.

Konceptet innebär att killar födda 2009, som är ambitiösa, är välkomna att anmäla sig till SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP. Totalt 5 lag, Spelarna delas sedan in i lag om 10-13 utspelare och 2 målvakter. Alla lag spelar under namn från ett NHL-lag

Målet är att få så jämna lag som möjligt, Lagledare/Coach kommer att vara med i att draftera spelare, och därmed formera sitt eget lag! allt sker via lottning där ledaren/ Coach får ett nummer 1-5 för varje runda, alltså vilken turordning de får välja spelare (1-13 + 2 MV) För att Ledare/coacher skall kunna göra det, ber vi dig också i samband med anmälan att ange din spelstyrka i en skala från 1 till 5. Ange den spelstyrka som man är i sin serie eller poolspel.

En 5: a innebär att man är en absolut toppspelare i sin serie/poolspel, en 3:a att man är ungefär lika bra som de flesta andra medans en 1:a innebär att man kanske är lite svagare för tillfället. Är man någonstans däremellan kan man ange 2: a resp. en 4: a. Vi behandlar informationen konfidentiellt

Coacher/Ledare till Cupen kommer att tillfrågas inom den närmaste tiden! Om det är en förälder så kommer denne inte coacha sitt barns lag! Arvode som lagledare är 1000 sek fri mat och fika.

Matcher kommer att spelas under två dagar, man spelar minst 10 matcher/lag. Man möter alla lag minst 2 gånger

**Regler:** Matcherna i gruppspelen är 2 x15 med en maximal tid inklusive uppvärmning på sammanlagt 45 minuter, i semi och final spelar man 2 x 18 min. Vid målvaktblockering skall motståndarlagets alla spelare återgå till retreatlinje, blålinjen innan man får erövra pucken igen. I övrigt gäller svenska hockeyförbundets regler. Vid oavgjort i slut spelet av görs det via straffar om 5st därefter sudden-deth av straffar!

**Matchtyp:** Helplan

**Stad:** Stockholm Knivsta, Plats meddelas efter Nyår





### Ingår i Priset 2990 sek:

- Huvudtränare Daniel Broberg (DB Hockey)
- Målvaktstränare BB Goalie Björn Bjurling
- CAMP-CUP 14 maj Camp, Cup 15-16/5 (sammanlagt 12 timmar is)
- 3 lunch, 3 middag, 5 mellanmål,
- Hallhyra
- Pokal: Till första laget. Lag 2-5 plakett, Pris: till MVP, Poäng V, B Back, B Forward. B MV.
- Domare, Sekretariat, Coach
- Träningströja (**Matchtröja** får man låna)
- Profilprodukt från SWEHockey-Future

**Betalning : faktura skickas via mail vid betalning: märk med spelar namn, camp datum!**  
**600:- direkt vid anmälan resterande 2390:- betalas senast 2021-04-05**

### SCHEMA, spelordning Cup kommer senare

Träningstid Swe-Hockey Future			
GRUPP 1		GRUPP 2	
08:00-09:10.	Pass 1	09:20-10:30	Pass 1
09:10- 09:30	Mellanmål	10:40-11:20	Teori
09:40-10:20	Teori	11:20-12:20	Lunch
10:50-12:00	Pass 2	12:10-13:10	MålvaktTräning
12:10-13:10	Målvaktträning	13:20-14:30	Pass 2
12:10-13:10	Lunch	14:40-15:20	Mellanmål
14:40-16:00	Pass 3	16:20-17:40	Pass 3
16:00-16:40	Mellanmål	17:40-18:20	Middag
17:50-18:50	Match	19:00-20:00.	Match
18:50- 19:20	Middag	20:00- 20:20	Macka Yogurt
*Målvakt Lunch 13:10-14:00		*Målvakt Lunch 11:20-11:50	



## Instruktörer som SweHockey-Futures anlitar till sina Camper!

(alla instruktörer som visas här är inte alltid med på samtliga camper)

### **Tomas Storm:** Huvud-instruktör, utespelare.

Thomas Storm har mer än 360 000 + timmars erfarenhet av ishockeyutveckling. med Storm Hockey Training får du ordning på de 202 moment, du behöver behärska för att vara konkurrenskraftig i dagens och morgondagens internationella ishockey, Tomas Storm har tränat och fostrat de kända -92 laget från Hammarby där Gabriell Landerskog, Fredrik Claesson och Patrik Nemeth ingick, Tomas Storm är en av Sveriges bästa ishockey utbildare.

### **Daniel Broberg:** Huvud-instruktör, utespelare.(DB Hockey)

Daniel är en av Sveriges mest eftertraktade skill tränare, med 30 års erfarenhet som tränare och instruktör, från 5-åringar till NHL-spelare. Daniel har skapat en tydlig uppfattning om vad som krävs för att bli en riktigt duktig hockeyspelare.

Daniel blandar Basic Skills, som skapar trygghet, självförtroende, med mer matchlika komplexa övningar och utmanar din komfortzon som tar dina Skills till nästa nivå.

### **Magnus Hallin:** Huvud-instruktör, utespelare

En av Sverige, bästa instruktör för skridsko, Klubbteknik, Magnus är noggrann och inspireande instruktör som får ungdomar att utmana sig själv med edgen!

Magnus är ofta anlitad av andra hockey camper bla, tidigare sweden select och Norths Sweden Academy.

Utbildad inom Swe-Hockey

### **Ansis Straupe:** Huvud-instruktör, utespelare

Ansis Straupe är en av världens skickligaste Powerskating instruktörer, med stor ambition engagemang att alltid leverera samt kombination med hans vilja att vara strukturerad och noggrann gör Ansis till en stor resurs för Swehockey Future.







**Mikael Björkung:** Huvudinstruktör, utespelare. (365 devolement)

Michael har lång erfarenhet av ungdomshockey och har bland annat arrangerat läger och turnéer i Europa såväl som Nordamerika i över 17 år. Hans breda intresse för hockey började tidigt i hans liv och hockey har alltid lockat honom som person.

Långvarig utbildning av unga spelare har varit Michaels stora intresse som genom åren har vuxit mer genom hans egna barn som idag spelar professionell hockey. Michael har genom vår form av mentorskap arbetat med spelare som idag är aktiva hockeyprofessionals.

Michael har genom vår form av mentorskap arbetat med spelare som idag är aktiva hockeyprofessionals. Victor Rask (Minnesota), Stefan Steen (Karlskoga), Pontus Åberg (KHL), Zemgus Girginsons (Buffalo), Alexander Falk (Södertälje), Ludwig Blomstrand (Södertälje) för att nämna några. Ett antal spelare som representerade Team Sweden Juniors.

**Danne Nordin:** Huvudinstruktör, Utespelare. (365 devolement)

Danne är en av Sveriges bästa Skridskoteknik Coach. Danne har en hög nivå av skridskoåkningskunskap och fokuserar specifikt på att utveckla spelares skridskoteknik och ta spelare till nästa nivå!

Han älskar att undervisa, och är uppskattad hos sina elever. inspirende insruktör som får ungdomar att utmana sig själv med edgen!

**Michael "Honken" Holmqvist:** Huvudinstruktör Utespelare. (365 devolement)

Michael "Honken" Holmqvist, har 365 SHL-spel, 212 SM-Liiga-spel, 22 internationella matcher, 156 NHL-matcher, SM Guld och 2 SM-Liga Guld bakom sig. Efter att ha hjälpt Djurgården att gå vidare till SHL 2014 avslutade han sin långa och framgångsrika karriär 2015.

Idag är han aktiv på högsta nivå i svensk juniorhockey. "Honken" brinner verkligen för utbildning av unga hungriga hockeypojkar och flickor. "Honken" är en av de mest anlitade instruktörer och tränare på kompetensläger / turneringar.





**Christian "Fimpen" Eklund:** Huvudinstruktör Utespelare. *(365 devolement)*

Christian "Fimpen" Eklund, tog den "långa" vägen till högsta nivå genom ständigt hårt arbete och tålamod tack vare ett tydligt och långsiktigt mål spelade han 11 säsonger i Djurgården (SHL och Allsvenskan), 3 säsonger i Allsvenskan och en säsong i DEL, Tysklands högsta liga.

Han avslutade sin långa aktiva karriär med SM silver som en av de största höjdpunkterna. Idag har han en civil karriär inom ekonomi och arbetar kontinuerligt med utbildning för ungdomar i hela Sverige. "Fimpen" har mycke energi och glädje för utbildning. Han har två söner som spelar hockey. "Fimpen" arbetar för närvarande med sin egen show "Fimpens resa", en mycket populär Youtube-streamingprogram.

**Marcus Nilson:** Forward-Instruktör. *(365 devolement)*

Marcus är forward Instruktör / Coach Med 89 landskampar, 555 NHL-matcer, 51 KHL-matcher och 416 SHL-matcher, 1 SM-silvermedalj och 1 WC-silvermedalj "Mackan" avslutade sin aktiva karriär 2015.

**Jesper Björck:** Defens-instruktör. *(365 devolement)*

Jesper Defenss-instruktör / tränare Jesper spelade 5 säsonger i SHL med Södertälje, Brynäs & Djurgården. Arbetar som en Europa scout för Vegas Golden Knights.

**Victor Björkung:** Spelarinstruktör / Coach *(365 devolement)*

Victor En av de mest populära "spelarinstruktörer" inom försvar & coaching. Aktiv som professionell spelare i Frisk Asker, Fjordkraft-ligan. Norsk mästare 2019.

Spelade juniorhockey i Malmö, Djurgården. Deltog i studier och spelade hockey vid Ohio State University. Victor arbetar också med videoanalys i vårt mentorprogram.







## Målvakts Instruktörer: för SweHockey-Future

### **Björn Bjurling:** Målvaktsinstruktör (BB-Goalie camp)

Efter nästan 350 SHL-matcher 4 A-Landskamper och 75 matcher i den högsta serien i olika ligor utomland vet Björn vad som krävs för att bli en komplett Målvakt.

Med totalt 13 år som professionell ishockeymålvakt och 10 år som målvaktstränare har Björn en heltäckande erfarenhet gällande träning för Målvakter.

Med stor energi och ambitiös framtoning driver han sina målvakter på isen. Det största intresset är målvaktsspel och han brinner för att få dela med sig av sina kunskaper och få dig att ta nästa steg i din utveckling

### **Mike McCarthy:** Målvaktsinstruktör. (BB-Goalie camp)

är ursprungligen från Boston, men har bott i Sverige i över 10 år. Mike har en bakgrund som målvakt och har bland annat spelat college-hockey i USA.

Han har en bred erfarenhet då han varit coach för olika lag samt arbetat som målvaktstränare i många år.

Mike är instruktör på nästan alla BB Goalie Academy-camper och med sin djupa kunskap och stora driv är han ett stort tillskott på isen.

### **Pontus Sjögren:** Målvaktsinstruktör. (BB-Goalie camp)

Har spelat över 10 år på elitnivå i lag som Södertälje SK, Malmö Redhawks och Vita Hästen. Pontus vet vad som fungerar bra ute på isen och han är väldigt duktig på att förmedla sina kunskaper till yngre målvakter.

Genom sitt eget spel på seniornivå har han dessutom hållit väl uppdaterad om de senaste trenderna inom målvaktsspel och har själv kunnat utvärdera dem i sin egen träning

### **Axel Feichter :** Målvaktsinstruktör. (BB-Goalie camp)

Har den högsta målvaktsutbildningen i Sverige (steg 3) och har flerårig erfarenhet som målvaktsinstruktör. Han har spelat juniorhockey i Sverige och hamnade därefter i österrikiska EC Red Bull Salzburg. Efter fem säsonger med spel i flera internationella ligor, däribland två säsonger i ryska MHL har han stor erfarenhet av målvaktsspelet både i Sverige och i utlandet.





**Christopher Heino-Lindberg:** Målvaktinstruktör. *(BB-Goalie camp)*

spelade flera säsonger i SHL och Hockeyallsvenskan där han representerade klubbar såsom AIK, Färjestad BK och Hammarby IF.

Heino hann bland annat med ett SM-guld, ett JVM och 28 junior- och pojklandskamper innan en skadad ljumske gjorde att han fick lägga sin egna karriär på hyllan.

Till vardags är Heino aktiv som målvaktstränare i AIK i Hockeyallsvenskan och han har jobbat med målvaktsträning sedan 2011. Genom sin gedigna erfarenhet av både eget spel och som målvaktstränare han mycket att förmedla gällande målvaktsspel.

**Richard Olander :** Målvaktsinstruktör. *(BB-Goalie camp)*

har varit instruktör för BB Goalie Academy ända sedan starten. Richard är en välutbildad målvaktstränare (steg 3) inom både isträning och fysträning och har varit huvudansvarig för målvaktsträningen i olika klubbar.

Richard har ett genuint intresse för målvaktsspelet och dess teknik, och drivs av att se målvakterna utvecklas i positiv riktning.

## Utespelar-instruktörerna, Målvakts-istruktörer:

### motsvarar det SWEHOCKEY-FUTURE eftersöker hos våra instruktörer:

som att förmedla hockeyns ABC, att vara ambitiös men också med kunnande att sätta saker i en struktur och levererar det där lilla extra, det tror vi våra kunniga Föräldrar och barn förväntar sig! och är en viktig del av din individuella spelarutveckling”.







## Regl

### Regler:

Självklart måste alla följa våra trivsel- och säkerhetsregler så att det blir ett trevligt och lyckat Camp för alla deltagare. Vi har nolltolerans mot bråk och mobbing, vid första förseelse Varning (gult kort) kontakt med förälder! vid andra förseelse (rött kort) man får lämna Camp Cup i förtid! Endast ansvarig ledare för Campen, meddelar spelare och förälder om detta!

### Mat:

Mat och dryck är väldigt viktigt för att orka och kunna tillgodogöra sig träningen. Maten är gjord för Swehockey-Futures räkning och våra behov. Har ni allergier är det viktigt att ni meddelat detta innan! då kan köket förbereda en specialkost!, vi rekommendera att ni äter och dricker den mat som vi tillgodoser under dessa träningsdagar.

Undvik att dricka energidrycker med Koffein, godis under träningsdagarna. Ta hellre ett glas mjölk och en smörgås extra, om man vill ta med sig extra mat så är det okej tex yoghurt, smoothies, gainomax, frukt, etc...!

**Försäkring:** Vi har ingen kollektiv försäkring för spelaren under Campen!

Många har egen olycksfallsförsäkring, Barnförsäkring, kontrollera att din privata försäkring även gäller under utövandet av ishockeyspel!

### Att tänka på:

- Var en bra lagkamrat mot alla i gruppen
- Hjälp varandra att passa tiderna i schemat Drick 2-3 liter vatten /dag, Städa och håll en hög nivå i omkl.rum kontrolleras varje dag.
- Var noggrann på isen lyssna på ledare, annars blir du duktig på att göra fel
- Ät mycket mat för att orka prestera bättre.

### Utrustning:

Hjälm med ansiktsskydd, halsskydd, axelskydd, armbågsskydd, hockeybyxor, suspensoar, damaskhållare, damasker, benskydd, benskyddsband eller tejp, nyslipade skridskor (OBS!! Kom ihåg skydd för skridskoskydd eftersom omklädningsrummen ligger en bit från rink), 2 klubbor och tejp. Ta även med skavsårplåster. Gymnastikbyxor, träningskor, underkläder, kläder för inne fys: strumpor, svetröja skjords, handduk, samt saker för DIN personliga hygien

OBS!! Märk gärna Dina saker.

MVH!  
Jörgen

Vid frågor ring 070-349 45 99!







## Målsättning Swe-Hockey Future!

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

Swe-hockey 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 Hockeys tekniska grunder, och skapa ett livslångt intresse för ishockeyn.

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

Swe-hockey Future signum ska vara att man ska bli individuellt bättre på Skridskoteknik, klubb behandling, duktig på passning och mottagning, samt öka på sin spelförståelse, Stark på Puck, Sargspel

Det ska vara huvud upplägg och genomsyra alla Swe-hockey Future Camper.

### Vad kan man förvänta sig av Swe-hockey 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 Swe-hockey 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.





## 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 Öviksframtidens utrustning.

## Vilka krav ställer vi på våra ledare?

- Att Styrdokumentet följs.
- Att sportsliga direktiv från Swe-hockey 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 Swe-hockey 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 spelarbåsar 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.swehockeyfuture.se](http://www.swehockeyfuture.se)





## Ledning vid Swe-hockey 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 (Camp som är mer än 1 dag)
- Målvaktstränare (Camp som är mer än 1 dag)
- Teori (Camp som är mer än 1dag)
- Mat och Mellis (Camp som är mer än 1 dag)

## Försäkringar

Vi har ingen kollektiv försäkring för spelaren under Camper!







## **Alkohol och tobak**

Under Swehockey Future 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 Future tar 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**

Swe-hockey 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](http://www.rf.se).

## **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**

Swe-hockey 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 Swe-hockey Future verksamhet bedrivas med Svenska ishockeyns förbundets ABC- pärm som grund, vilken är riktlinjer för barn- och ungdomsishockey. ABC pärmen 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 Mellersta delen 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 bedrivs.

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, finmotorik*, (att lära känna sin kroppsfunctioner). 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,

## Individuell spelar utvecklings pärm: (inte på denna Camp)

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,

Pärmen går att beställa via hemsida på [www.swehockeyfuture.se](http://www.swehockeyfuture.se) och kostar 190 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, Stark på Puck (Sargspel), Träningarna ska bygga på lek, spel och glädje.

- Att så många som möjligt av både Tjejer och killar är med på Swe-hockey Future Camper.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passning, mottagning klubbteknik och skott, spelförståelse. , Stark på Puck, Sargspel
- 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!

**Träningsfilosofi:** Swe-hockey Future 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 Swe-hockey 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. Öviksframtidens 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 Swe-hockey 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)
- Vissdisciplin (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.

MVH

Ledarna

