



**AKADEMIEN**

# ***Den Grönvita Vägen***

Block 2

## Ungdom – Allmän och bred ishockeyutbildning

Ungdom innefattar barn från Ture Vargs Hockeyskola till U15, verksamheten innefattar därmed även hockeyhögstadiet och Elevens Val. I Ungdom är strävan att erbjuda en allmän och bred ishockeyutbildning men även att skapa förutsättningar för en framtid utanför idrotten.

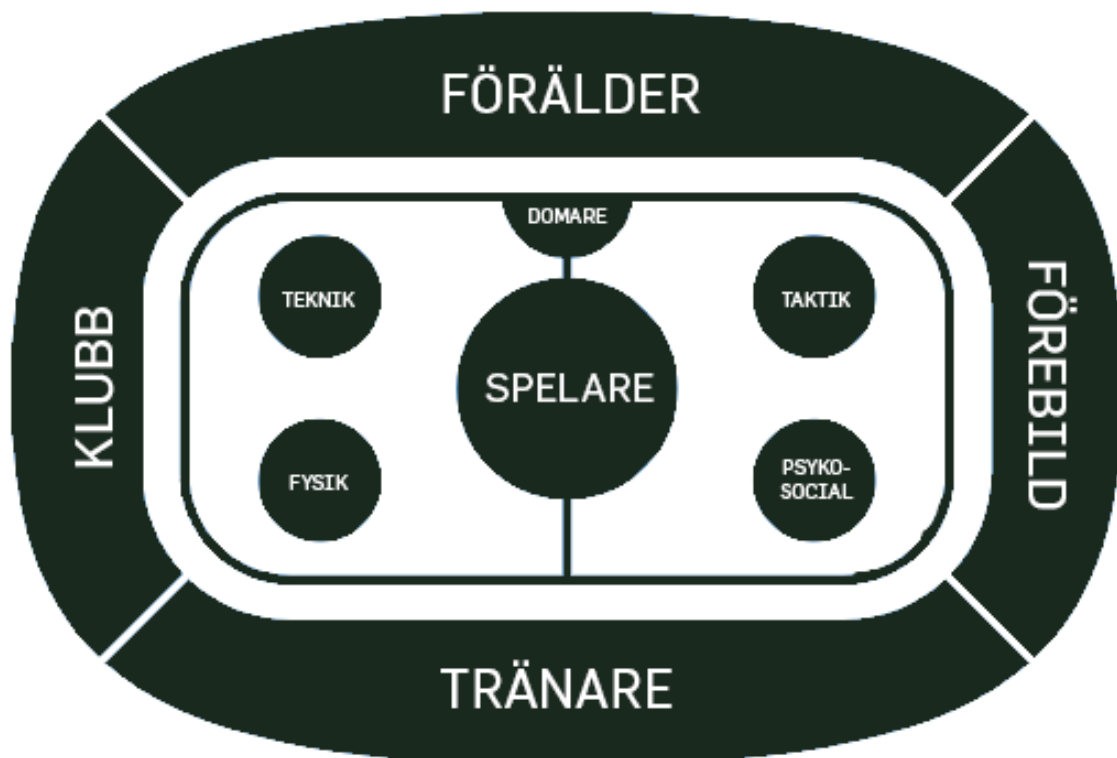
Verksamheten syftar till att öka engagemanget för ishockey där alla individer oavsett nivå är välkomna.

Ledorden som ska genomsyra all verksamhet är:

- Glädje
- Lärande
- Utveckling

## Träningsinnehåll

Teknik, fysik, taktik och psyko-social träning är centrala begrepp i utbildningen för alla spelare inom Färjestad BK. Viktigt är att utbildningen sker med ett tydligt fokus på alla delar där faktorer runtom spelarna som klubben, tränare, föräldrar och förebilder arbetar gemensamt för att gynna spelarnas sportsliga- samt personliga utveckling på lång sikt.



All träning bedrivs så att individen finner glädje, lärande och utveckling i sitt utövande. Genom detta främjas den långsiktiga utvecklingen av ishockeyspelare vilket bidrar till att behålla fler barn inom idrottande i stort, och inom ishockey i synnerhet.

Utbildningen syftar till att träna spelarnas förmåga inom huvud (spelförståelse), händer (klubbteknik) och fötter (skridskoåkning) – därtill adderas människan genom att sätta individen i fokus.

## Fysisk träning

I tidig ålder ligger fokus på att ha roligt och lägga grunder i rörelsemönster. Allt eftersom spelaren blir äldre läggs mer specialiserad träning in, belastning och intensitet ökar successivt. Som tränare är det viktigt att vara medveten om hur utvecklingskurvan skiljer sig mellan individer. Tidig utveckling kan lätt missuppfattas som fysisk talang och sen utveckling kan dölja en potentiell talang. Därför bör tidig toppning och selektering bland spelare undvikas i största mån inom ungdomshockey.

Träning och matchspel ska ses som en förberedande fas för att prestera när fysiken är fullt utvecklad. För att skapa de bästa förutsättningar för ett starkt seniorlag bör varje individ få möjlighet att utveckla sina fysiska förmågor innan rätt slutsats kan dras om dennes kapacitet som hockeyspelare.

En annan aspekt att ta hänsyn till är motivationen att träna hårt vid under lång tid. Risken med en för tidig satsning och specialisering gör att individen tappar motivation att fortsätta träna hårt genom hela tonåren och tappar intresset för sporten innan potentialen är fullt utvecklad.

## Matcher

Samtidigt som matcher är höjdpunkten för de flesta ishockeyspelare så är även matcher en möjlighet att överföra träning och teori till praktik genom matchmoment.

Ungdomsansvarig beslutar i huvudsak för vilka matcher som ska spelas samt för vilka turneringar som Färjestad BK ska delta i.

Huvudfokus för spelarnas utbildning ska alltid vara utveckling varför resultatet inte ska prägla den vardagliga verksamheten och dess träningar. Oavsett utgången för respektive match eller turneringen ska planeringen genomföras utifrån spelarnas utvecklingsplan.

Medan träningarna är den del av vardagen för att ständigt utveckla och förbättra, ger matcherna goda indikationer för prestationer som istället kan bli viktiga verktyg för att mäta hur spelarna följer utvecklingsplanen. Planering och genomförande av träningar bör således ske utifrån prestationer under matcher kopplade till spelarnas utvecklingsplan.

Det är viktigt att intressenter runt om Färjestad BK får en positiv bild av klubben. Med hjälp av positiv inställning, ödmjukhet och respekt gentemot motståndare, domare och föräldrar sprids en positiv bild av Färjestad BK vilket påverkar klubben positivt och långsiktigt ökar attraktionskraften.

## Block 2

### U8-U12

Verksamheten ska utgå från den värdegrund och det uppdrag samt de övergripande mål och riktlinjer som finns framtagna av föreningen. Verksamheten ska även säkerställa att utövarna



på ett fortsatt lekfullt sätt men nu med bredare inslag av ishockey får förutsättningar att utvecklas i riktning mot de kunskapskrav som kommer att ställas under block 3.

## Syfte

Verksamheten U8-U12 ska stimulera utövarnas utveckling och lärande samt erbjuda utövarna en meningsfull idrottsaktivitet. Detta ska ske genom att aktiviteterna tar sin utgångspunkt i utövarnas behov, intressen och erfarenheter, men också att utövarna kontinuerligt utmanas ytterligare genom att de inspireras till nya upptäckter inom ishockey. Verksamheten i block 2 kompletterar block 1 genom att lärandet i högre grad ska vara situations- och individstyrt i allt högre grad.

Träningarna ska utformas genom stationsträning och ha så många spelare som möjligt aktiva samtidigt. Ha gärna många ledare/vuxna på isen så att alla barn blir sedda och för att kunna ge så mycket individuell feedback som möjligt. Använd övningar där flera tekniska färdigheter tränas i en och samma övning och anpassa svårighetsgraden i övningarna så att barnen upplever att de lyckas men ändå utmanas genom att de själva kan höja ribban, det stärker den självbestämmande motivationen. Visa övningarna praktiskt istället för att rita och med ord förklara hur de går till. Detta sparar tid och gör att barnens aktivitetsgrad går upp.

Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman. Kom ihåg att barnen vill spela hockey och att spelet därför är den bästa övningen även i träning, matcherna är ett tillfälle som syftar till lärande och utveckling. Roter positioner för att uppmuntra spelarna att prova på att spela på alla positioner (målvakt, back, forward), det främjar för möjligheten att låta alla ha samma chans att lyckas. Matchspelet i dessa åldrar sker på mindre spelytor och vid spel på mindre ytor kommer barnen alltid vara beredda att möta en motståndare vilket gör att närkampsspelet blir ett naturligt inslag i varje spel, i smålagsspel tränas nämligen flera tekniska och taktiska färdigheter samtidigt.

Övningar med fokus på att förbättra spelarnas tekniska och taktiska förmågor – två av de fyra fokusområdena som berör individens utveckling.

## Centralt innehåll

- Skridskoteknik och balansövningar.
- Skridskoteknik i kombination med puckbehandling.
- Grundläggande begrepp inom spelförståelse såsom passningskugga och spelalternativ.
- Stimulans inom spelförståelse genom smålagsspel.
- Grundläggande kunskap inom skott.
- Kunskaper inom passningar, såväl teoretiskt som praktiskt, såsom sveppass, tryckpass samt forehand/backhand.

## Vid träning och match

- Huvudledare ansvarar för fördelning av spelare till respektive lag.
- Vid all matchning så disponeras speltiden i syfte att låta alla spela och delta så mycket som möjligt.
- Vid såväl laguttagningar som vid matchning skall fokus alltid ligga på individens långsiktiga utveckling snarare än lagets kortsiktiga resultat.

## Verksamhet

- Fokus på att utveckla och utbilda individen långsiktigt.
- Arbetar med värdegrundsfrågor i linje med FBK:s värdegrund.

## Utbildning

- 2-3 utbildningstillfällen/vecka inklusive fysträning.
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

## Matcher, cuper och DM

- Lagen deltar i seriespel, poolspel samt upp till 4 cuper/spelare per säsong.
- Val av cuper görs i samråd med tränare och ungdomsansvarig.
- Alla ska ha möjlighet till att spela.
- Ingen matchning av laget får förekomma.
- Träningsnärvaro, fokus och ambition styr till viss del laguttagning där acceptansen för andra idrotter skall vara hög för att främja allsidig träning.

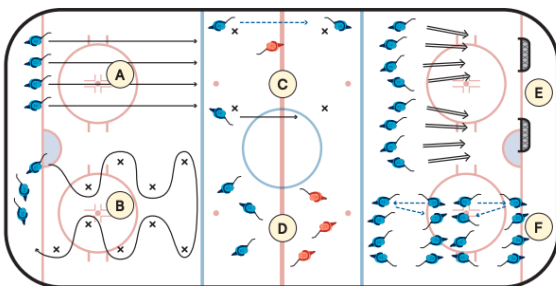
## Ledare

- För huvudledare (2 st per kull) är BU1 samt TL1 krav.
- Utbildning inom ramen för "Ledarakademien" erbjuds i kombination med övriga utbildningar från extern part.
- Föräldrar tillhörande första kullen för block 2 erbjuds årligen särskilt riktat utbildningstillfälle.

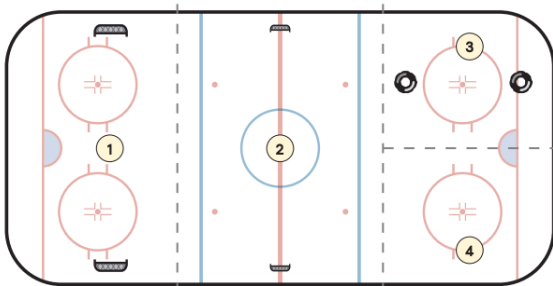
## Budord ledare:

- Engagemang
- Leende på läpparna
- Uppmuntran
- Närvarande
- Skapa trygghet, längtan, lust och glädje

## Träningsstruktur



50% av träningstillfället: består av stationsträning.



50% av träningstillfället: består av smålagsspel och tävling