



**AKADEMIEN**

# ***Den Grönvita Vägen***

Block 3

## 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.

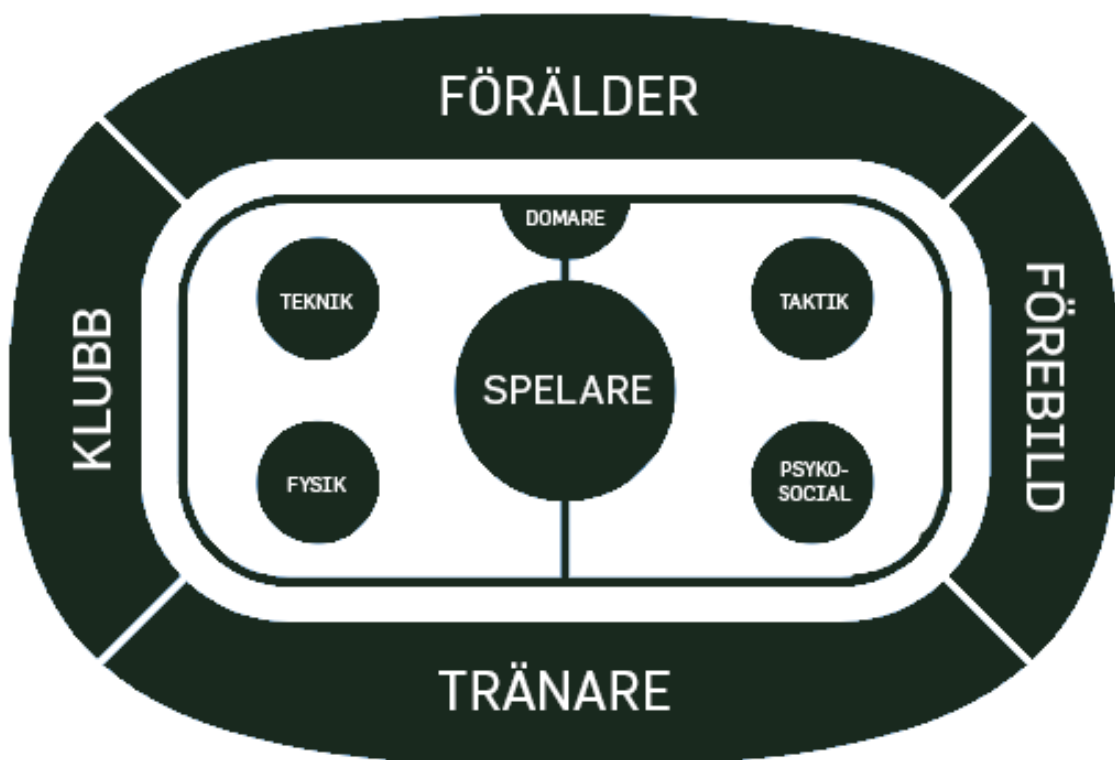
Verksamheten syftar till att öka engagemanget för ishockey där alla individer oavsett nivå är välkomna.

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.

## Elevens val

Att spela ishockey ska vara roligt samtidigt som det ska bidra till individens utveckling på och utanför planen. Att ha ishockey som elevens val under högstadiet ger kunskaper inom såväl ishockey som det vardagliga livet. Idrott är en livsstil som skapar positiva upplevelser och erfarenheter under uppväxten och i resten av livet.



Syftet med undervisningen i elevens val är att utveckla allsidiga hockeykunskaper samt ta del av sunda och goda värderingar inom idrott. Genom undervisningen ska eleverna få många och olika utmaningar som främjar deras utveckling både som individ och som ishockeyspelare.

Det är viktigt att undervisningen anpassas utifrån nivå, varför eleven ska ges förutsättningar att skapa en förståelse om vilka grunder som behövs för att bli en bra ishockeyspelare. Samtidigt ska eleverna ges förutsättningar för att utveckla goda levnadsvanor samt ges kunskaper om hur hockey förhåller sig till fysisk och psykiskt välbefinnande.

Undervisningen syftar till att ge eleverna möjlighet att utveckla kunskaper i att planera, genomföra och värdera olika träningsformer. Därigenom ska eleven utveckla kunskaper om begrepp som beskriver fysiska aktiviteter och ges förutsättningar att ta ställning i frågor som rör etik, moral och livsstil. Utöver detta ska undervisningen även utvecklas elevernas samarbetsförmåga och respekt för andra människor.

## Block 3

### U13-U15

Verksamheten ska utgå från den värdegrund och det uppdrag samt de övergripande mål och riktlinjer som finns framtagna av föreningen. Verksamheten är progressivt utformad för att utvecklas i riktning mot de kunskapskrav som kommer att ställas under block 4 och således även under juniortiden.

#### Syfte

Verksamheten U13-U15 ska stimulera utövarnas hockeymässiga förmåga och fortsätta idrottsliga utveckling. Detta ska fortsatt ske genom att aktiviteterna tar sin utgångspunkt i utövarnas behov, intressen och erfarenheter, men också att utövarna kontinuerligt utmanas i enlighet med sin idrottsliga förmåga. Verksamheten i block 3 ökar genom progression mängden träning som i allt högre grad blir mer individanpassad.

Träningarna bygger i grunden på stationsträning men kompletteras även med hel- och halvplansövningar i allt större utsträckning än i block 2. Övningar där flera tekniska färdigheter tränas i en och samma övning är här att föredra. Välj övningar där barnen får fatta egna beslut och undvik att ge dem färdiga lösningar, låt dem hitta egna. Bygg övningar på matchlika situationer och spela klart situationer, d.v.s. ta retur med mera. Anpassa svårighetsgraden i övningarna så att barnen upplever att de lyckas men ändå utmanas, detta främjar känslan av att det är roligt. Ge feedback genom att ställa frågor så att barnet själv tränas i att reflektera över sitt spel. Räkna gärna poäng eller skapa pedagogiska regler som uppmuntrar önskvärda beteenden såsom att vinna eller tävla. Detta främjar just tävlingen och utvecklingen hos barnen.

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 både på mindre spelytor och på helplan där det finns separata spelregler för respektive spelyta. I pojksier blir det tillåtet med tacklingar varför en viktig del i spelarutbildningen är att gå igenom såväl hur man delar ut en tackling som hur man tar emot. I flicksier är det inte tillåtet med tacklingar men det är fortfarande viktigt att lära sig grunderna i närkampsspel med kroppskontakt. Arbeta främst utifrån spelförståelsens fyra roller:



- Anfallande spelare med puck.
- Anfallande spelare utan puck.
- Försvarande spelare mot puckförare.
- Försvarande spelare mot icke puckförare.

## Centralt innehåll

- Smålagsspel, 3-3 med skytt eller liknande där spelarna får träna på kampen runt båda målen såväl offensivt som defensivt.
- Puckbehandling med fokus på att skydda/täcka puck.
- Passningar/mottagningar i rörelse.
- Skotteknik såsom indragsskott genom att dra puck i sidled.
- Direktskott med pass i fart.
- Drivet på mål med backcheckande försvarare bakom.
- Frånvändningar för att separera från försvarare.

## Vid träning och match

- Huvudledare ansvarar för fördelning av spelare till respektive lag.
- Vid all matchning så disponeras speltiden i syfte att låta all 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.
- Laget tränar inom ålderskullen där träningen bedrivs i gemensam karaktär. Alla tränar tillsammans men kan i vissa fall ske i nivåanpassade grupper, dock inte i någon form av permanenta nivåindelningar.

## Verksamhet

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

## Utbildning

- 3-5 utbildningstillfällen/vecka på is.
- 2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning.
- 4-5 ledarledda utbildningstillfällen/vecka under försäsong.
- 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 ges möjlighet att delta i lika antal cuper under säsong.
- Träningsnärvaro, fokus och ambition styr till viss del laguttagning.
- Cuplagen kan anpassas efter nivå på cup med hänsyn till skaderisk och mognad under U14-U15.

## Ledare

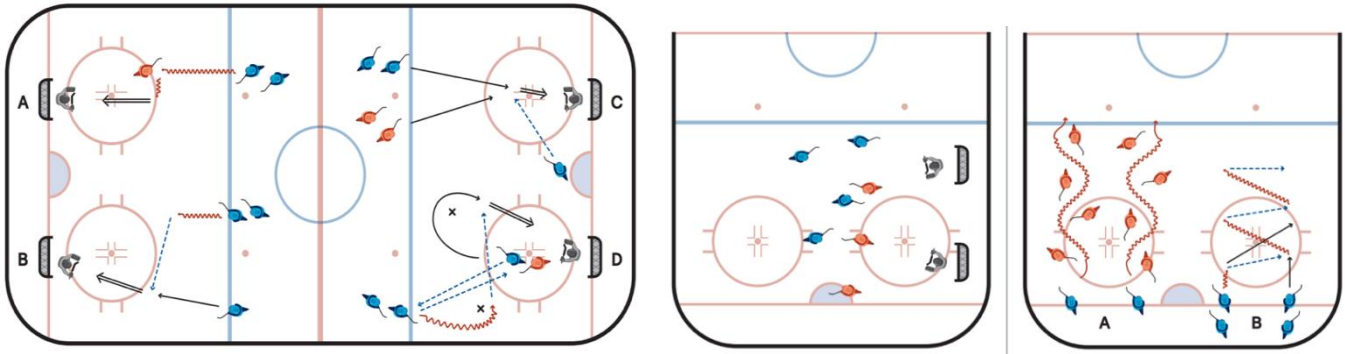
- För huvudledare (2 st per kull) är BU2 samt TL2 krav.
- Utbildning inom ramen för "Ledarakademien" erbjuds i kombination med övriga utbildningar från extern part.

## Budord ledare

- Engagemang
- Leende på läpparna
- Uppmuntran

- Närvarande
- Se varje individ
- Skapa trygghet, längtan, lust och glädje

## Träningsstruktur



50% av träningstillfället: består av smålagsspel och tävling.

50% av träningstillfället: består av grundläggande träning genom stationer.