

DEN BLÅ LINJEN

Ett styrdokument som vi jobbar efter inom
Jonstorp Hockey



Contents

Inledning.....	5
DEN BLÅ LINJEN.....	6
Målsättningar.....	6
Att vara ledare i Jonstorp Hockey.....	7
Säsongspanering.....	7
Riktlinjer för säsongspanering.....	8
Sätt människan i fokus.....	10
Ge alla chansen att utvecklas.....	11
Människor utvecklas i olika takt.....	11
Tävla för att växa.....	12
Förväntningar.....	14
Vilka förväntningar kan man ha på Jonstorps IF?.....	14
Vilka förväntningar har vi i Jonstorps IF på våra ledare?.....	14
Vilka förväntningar har vi i Jonstorps IF på våra spelare?.....	15
Vilka förväntningar har vi i Jonstorps IF på vuxna runt lagen?.....	15
Förhållningssätt.....	17
Jämställdhet.....	17
Kränkande behandling.....	17
Droger, doping, mediciner och kosttillskott.....	18
Doping.....	18
Sjukdomar och medicinering.....	18
Kost och kosttillskott.....	18
Konsekvenstrappan.....	18
Upp och nerflyttning.....	19
Tips på uppflyttningssmodeller.....	20
Nya spelare.....	21
Var sak har sin tid.....	22
Mental och social träningsplan.....	23
Varför Stationsträning?.....	23
TRE KRONORS HOCKEYSKOLA.....	24
Målsättning med verksamheten för Tre Kronors Hockeyskola.....	24
Träning.....	24

Matcher	24
U8-U9 (D2, D3)	25
Målsättning med verksamheten för U8-9	25
Träning.....	25
Matcher	25
Föräldrinformation	25
Spelplaner U8-U9 (D2, D3)	26
U10 (D1).....	27
Målsättning med verksamheten för U10	27
Träning.....	27
Matcher	27
Föräldrinformation	27
Spelplaner U10 (D1)	28
Fys 7-10 år – Träningens detaljplan.....	29
Is 7-10 år - Isträningens detaljplan	30
U11-12 (C2 & C1).....	33
Målsättning med verksamheten för U11-U12.....	33
Träning.....	33
Försäsongsträning	33
Matcher	33
Föräldrinformation	33
Spelplaner U11 (C2).....	34
Spelplaner U12 (C1).....	34
Fys 11-12 år - Träningens detaljplan	35
Isträning 11-12 år - Träningens detaljplan	35
U13-14 (B2 & B1).....	38
Målsättning med verksamheten för U13-U14.....	38
Träning.....	38
Försäsongsträning	38
Matcher	38
Föräldrinformation	39
Fys 13-14 år - Träningens detaljplan	39
Isträning 13-14 år - Träningens detaljplan	39

U15 (A2).....	43
Målsättning med verksamheten för U15	43
Målsättning med verksamheten för U15	43
Träning.....	43
Försäsongsträning	43
Matcher	43
Föräldrainformation	44
U16 (A1).....	45
Målsättning med verksamheten för U16	45
Träning.....	45
Försäsongsträning	45
Matcher	45
Föräldrainformation	45
Fys 15-16 år - Träningens detaljplan	46
Isträning 15-16 år - Träningens detaljplan	46

Inledning

Den "Blå linjen" är utformad utifrån riktlinjer från Svenska Ishockeyförbundets material och det är främst "Hemmaplansmodellen" som ligger till grund men också Ishockeyns ABC pärm. Dokumentet ska användas som ramverk i Jonstorps Hockeys verksamhet och på sikt också implementeras som ett helt naturligt arbetssätt i verksamheten. Vi vill ha ledare i vår verksamhet som har ett naturligt förhållningssätt till den Blå linjen eller åtminstone arbetar på det sätt som beskrivs i ramverket. Detta för att på bästa sätt sätta barnens välmående och psykosociala miljö i första rummet men också för att vi i Jonstorp ska ha en barn- och ungdomsverksamhet som borgar för utvecklandet av goda samhällsmedborgare men också för att ha en ishockeyutbildning som följer svenska ishockeyförbundets riktlinjer.

DEN BLÅ LINJEN

I Jonstorps IF behandlar vi varandra med öppenhet och respekt. Vi är ödmjuka och hjälpsamma. Vi har en positiv människosyn och tror gott om varandra. Vi är generösa med att dela vår framgång. Vi har alla ett ansvar att gemensamt bidra till trivsel.

GLÄDJE TILLSAMMANS

Glädjen att få växa upp och utvecklas tillsammans är kärnan i vår förening. På isen visar vi glädje genom att vara positiva, berömma, bygga och hjälpa varandra.

Glädje är att få tillhöra en positiv gemenskap som skapar vinnande känslor både på och utanför isen.

STOLTHET FÖR KLUBBEN

Stolthet och ödmjukhet bär vi alltid med oss. Vi respekterar alla människor både på och utanför isen. Vi är alltid goda ambassadörer för oss själva och för Jonstorps IF.

Vi är stolta över att vara en del av Nordvästskånsk hockey.

Vi ser till att ingen är offside!

TILLSAMMANS ÄR VI JONSTORPS IF

Målsättningar

- Jonstorps IF vill vara en mönsterförening.
- Jonstorps IF vill få fler barn och ungdomar att spela ishockey.
- Jonstorps IF vill skapa ett livslångt ishockeyintresse
- Jonstorps IF vill fostra goda medmänniskor med livslångt intresse för hälsa som värdesätter karaktär, arbetsmoral, disciplin, lagspelare och god hälsa.
- Jonstorps IF vill erbjuda en ishockeyutbildning av hög kvalité

Att vara ledare i Jonstorp Hockey

En av de viktigaste uppgifterna som ledare i Jonstorp Hockey är att skapa bra relationer med spelare, föräldrar och ledningen i föreningen. Ledarnas sätt att vara och leda deras lag präglar miljön inom vilken spelarna vistas och utvecklas i. Genom transparens och dialog med klubbledningen finns förståelse för klubbens helhetsarbete och den "blå linjen" blir följsam och enkel att följa.

Ledarna stöttar och coachar sina spelare, vilket i sin tur hjälper spelarna att utveckla deras intresse och motivation till att spela ishockey. Genom att visa att ledarna bryr sig om hur spelarna mår, skapar det förutsättningar till utveckling, till exempel genom pedagogiska övningar med glädje i grunden, Off Ice-aktiviteter, utvecklingsmål och fin kommunikation med både spelare och anhöriga stärker man hela laget.

Det är viktigt att ledarstaberna runt lagen pratar igenom vad man vill med sin medverkan i föreningen och vad man tillsammans vill uppnå. För spelarna och föräldragruppen är feedback och information viktigt. Att återkoppla på och förstärka beteenden och handlingar är centralt – annars är det lätt att endast matchresultat och antal segrar blir vägledande för ovan nämnda grupp.

För att lyckas driva ett lag i glädje och harmoni, är det viktigt att komma ihåg att det är barn och unga vuxna man leder. De älskar sin ishockey men de ska även kunna hinna med skolan, andra idrotter, familjeaktiviteter, kompisar och andra saker som berikar deras liv. Som ledare i Jonstorp Hockey är ledorden "ALLA SKA MED - så länge som möjligt!"

Säsongspanering

Som ett led i att säkerställa att den "Blå linjen" följs så ska varje ledarstab sitta ner innan säsongen och arbeta fram en säsongspanering. Detta gör man lämpligen med stöd från en representant från föreningen som är väl insatt i hur en säsong kan och ska planeras. Under säsongen kan säsongspaneringen givetvis revideras.

Efter säsongen så sätter man sig och går igenom vad som har varit bra och vad som skulle kunna förbättras. Samtidigt så finns det möjlighet för nästa årskull att få "ärva" ta del av förgående grupps säsongspanering.

Vad ska en säsongspanering innehålla?



Riktlinjer för säsongspanering

Säsongspaneringen är en process där samtliga ledare som ingår i gruppen ska involveras. Det är av största vikt att planeringen är förankrad hos de som ska genomföra planeringen som ledare, men också föräldragruppen och inte minst spelarna samt deras föräldrar bör vara väl medvetna om den övergripande planeringen för säsongen.

Ditt uppdrag som tränare i Jonstorp hockey innebär att du ansvarar för att utbilda spelarna enligt de riktlinjer som föreningen tillhandahåller. I dokumenterad form finns hemmaplansmodellen samt Ishockeyns ABC att luta sig mot. Dessa dokument är framtagna av svenska ishockeyförbundet och ska ses som ett styrmedel för verksamheten inom Jonstorp Hockey. Säsongspanens syfte är att ange de övergripande riktlinjerna för den träning, som ska utveckla spelarna både individuellt och som lagspelare. Träningen ska ge spelarna maximala förutsättningar att kunna utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och bidra till att få fram spelare till föreningens seniorlagsverksamhet.

Som tränare i föreningen finns det krav på noggrann säsongspanering samt en mer detaljerad planering för det enskilda träningspasset. Säsongspanen skall vara en hjälp för dig själv att strukturera Er verksamhet i olika former under året. Den skall också fungera som en total beskrivning av Er verksamhet för spelare och deras anhöriga. Att lägga tid på en detaljerad säsongspanering är grunden för att kunna lägga all kraft på själva verksamheten under säsongen.

Följande punkter skall enligt följande uppställning minst ingå i lagets säsongsplanering:

Organisation:

- Vem gör vad – enklare
- Tränare/ledare och kontaktuppgifter till dessa
- Föräldragruppen och kontaktuppgifter till denna

Träningar:

- Ispass och fyspass, antal, inriktning osv
- Målvaktsträning
- Teori

Beskriv översiktligt vilka moment som kommer att prioriteras i träning. Beskriv när på säsongen ni planerar att genomföra beskrivna moment (använd gärna perioderna försäsong, tävlingssäsong vår, sommarsäsong, tävlingssäsong höst och eftersäsong). Använd "Ishockeyns ABC" för att se vad som respektive åldersgrupp ska/bör inrikta sig på.

Tränings--/matchläger

- Träningsläger, cuper etc

Tävlingsaktiviteter

- Träningsmatcher – Seriematcher – DM

Lagens tävlingsverksamhet består av seriespel och turneringar, enligt lagets egen planering. Var noga med att kolla upp kvalitet på turneringen i förväg och stäm av med äldre åldersgrupper eller ungdomsansvarig(a) innan anmälan.

Gemensamma sociala aktiviteter

Denna bit är en viktig del för att skapa bl.a. samhörighet, glädje och förutsättning för att så många barn som möjligt fortsätter i föreningen så länge som möjligt.

Sätt människan i fokus

- **Sätt människan i fokus**
- **Ge alla chansen att utvecklas**
- **Anpassa träning och match efter målgrupp**
- **Bedriv en allsidig träning**

- ✓ Att skapa relationer är en av tränarens viktigaste uppgifter.
- ✓ Ditt sätt att vara sätter prägel på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor, atleter och ishockeyspelare och har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att engagera dig och genuint intressera dig för varje individ bygger du relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv – och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut
- ✓ Din roll som förebild är med andra ord oerhört viktig, därför är det av stor vikt att låta ord och handling gå i linje. Kom ihåg att spelarna gör som du gör, inte som du säger. Visa att du är sårbar och mänsklig och prata med spelarna om vilka gemensamma värderingar ni tycker är viktiga att leva efter, samt hur dessa tar sig uttryck i era beteenden.
- ✓ Ta er tid att prata igenom framtida målbilder och vilka förväntningar ni har på varandra, och ge därefter varje spelare meningsfulla och utmanande uppgifter. Var noga med att förstärka ansträngningarna som görs för att uppfylla det ni har kommit överens om – inte bara resultatet och utfallet.
- ✓ Att ge spelarna förtroende visar att du är intresserad och att du bryr dig, inte bara om laget i stort, utan även om varje enskild individ. Detta gör att varje individ känner sig sedd och förstår att hen är viktig för laget.
- ✓ Låt spelarna utöva eget ledarskap genom att vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen det bidrar till att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela lagets prestation och miljö.
- ✓ Delaktighet är en viktig pusselbit för spelarnas inläring, inte minst när det handlar om att ta beslut i spelsituationer på isen.

- ✓ För att lyckas är det viktigt att komma ihåg att det är människor vi leder. Människor som har valt att spela ishockey och som därtill ska hinna med skola, kompisar och andra fritidsintressen som också berikar deras liv.

Ge alla chansen att utvecklas

Du som tränare har ett ansvar för att spelarnas tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa spelare kommer att vara olika, i allt från ambition, ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer. Att ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter utvecklar oss alla.

Några blir elitspelare, men de allra flesta blir det inte. Alla kan däremot få ett livslångt intresse för ishockey.

Här fyller du som tränare en viktig roll genom att jobba aktivt mot följande målbilder:

- ✓ Varje enskild spelare utvecklas som människa.
- ✓ Varje spelare får ett livslångt intresse för ishockey och vill vara fortsatt fysiskt aktiv hela livet.
- ✓ Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

Människor utvecklas i olika takt

En viktig sak att alltid komma ihåg är att utvecklingskurvan för spelare inte är linjär. Alla utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med plåtår av stagnation och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller helt enkelt har lagt ner mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Med det sagt – vänta med att göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt.

Att göra permanenta nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är direkt dumt. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, istället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad.

Så se till att ha variation i hur du delar in laget och ha varje individs långsiktiga utveckling för ögonen, både under träning och match.

Inom Jonstorps IF har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Främst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.

Konkret betyder detta att ishockey ska spelas på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till att främja glädje, utveckling och lärande med målgruppens bästa för ögonen.

För att lyckas i praktiken är det viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ungdomshockeyn och elitverksamhet. Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior. Det innebär att barn- och ungdomsverksamheten heller inte ska se likadan ut som seniorverksamheten, varken på träning eller match. När det gäller träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren låta spelarna lära sig spelet genom att spela det – och i takt med stigande ålder via övningar börja fokusera på mer systematisk medveten träning.

Tävla för att växa

Tävlingen är ett naturligt inslag i ishockey och det är viktigt att skilja på hur vuxna tävlar och hur barn tävlar.

Generellt kan vi säga att barn tävlar i stunden, här och nu. Som tränare bör du skilja på begreppet tävla och på resultatet av tävlingen.

Tävla/spela match är processen och resultatet är utkomsten.

För barn är match och tävling något som ofta uppskattas, däremot är resultatet ofta av mindre vikt. Tävla kan också vara att försöka vinna ett kampmoment, vara först till pucken, göra allt för att rädda pucken – helt enkelt att barnen gör sitt yttersta. Det hjälper dem också att växa, både som spelare och som människor.

När det gäller matchspel så ser vi som klubb till att spelytor anpassas så att de har spelarnas glädje, utveckling och lärande i fokus. För dig som tränare är det viktigt att du inte lägger för stor vikt vid matchresultatet, utan håller fokus på varje spelares utveckling. Ett ökat fokus på utvecklingsprocessen ökar också chansen att på sikt nå bra prestationer och resultat. Det finns ingen motsättning här.

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att ge spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, i organiserad och/eller oorganiserad form är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det ännu viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

Multiidrottande ger en mer varierad träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar alltså både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är med andra ord inte farligt att träna mycket – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

Jonstorps IF vill vara en positiv faktor för regionens framtida utveckling och tillväxt genom att verksamheten och varumärket på ett naturligt sätt bidrar till att skapa glädje, passion och stolthet. Det är viktigt för oss att föreningen har höga ambitioner när det gäller socialt ansvar i samhället. Grunden i vårt sociala engagemang är en väl fungerande ungdomsverksamhet för både pojkar och flickor som vilar på bra värderingar.

Föreningens grundvärderingar ska vägleda ledarna i det dagliga arbetet.

Ungdomsverksamheten ska präglas av positiva känslor, och tillsammans utvecklar vi föreningen och samhället i en positiv riktning.

I Jonstorp behandlar vi varandra med öppenhet och respekt, vi är ödmjuka och hjälpsamma, vi har en positiv människosyn och tror gott om varandra. Vi är generösa med att dela vår framgång och hanterar motgångar tillsammans.

Huvudmålet för ungdomsverksamheten är att ha en väl fungerande breddverksamhet för både pojkar och flickor. En verksamhet där alla får en god fostran, där det finns en positiv miljö att vistas i och som skapar ett livslångt intresse för ishockey.

Man ska gilla Jonstorps IF för det vi gör och det vi står för.

Förväntningar

Vilka förväntningar kan man ha på Jonstorps IF?

- Att vi erbjuder unga spelare en bra verksamhet som ger varje individ goda möjligheter att utvecklas.
- Att vi jobbar för att utveckla varje spelare utifrån deras egna förutsättningar både som ishockeyspelare och som människa.
- Att vi har välutbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang för ungdomarna och Jonstorps IF.
- Att vi tar avstånd från all form av kränkande behandling.
- Att vi har en tydlig struktur i verksamheten och följer föreningens riktlinjer.
- Att vi verkar för en jämställd verksamhet där pojkar och flickor inom breddverksamheten får samma möjligheter att utöva sin idrott.
- Att vi avsätter resurser både ekonomiskt och personellt för att bidra till utveckling av både verksamheten och individen.
- Tränare och övriga ledare är våra viktigaste resurser i arbetet med att skapa en verksamhet i toppklass.
- De är förebilder som ledare och människor för våra ungdomar, både på och utanför isen.
- De skall också vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets krav och riktlinjer och med våra internutbildningar hjälper vi våra ledare ytterligare att vara väl förberedda för att bedriva en högklassig verksamhet.

Vilka förväntningar har vi i Jonstorps IF på våra ledare?

- Att Jonstorp IF's värderingar och policy följs.
- Att sportsliga direktiv från Jonstorp IF följs.
- Att träningar är väl förberedda och dokumenterade med ett tydligt syfte.
- Att man verkar som ambassadör för Jonstorps IF och är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen.
- Att man bryr sig om spelarna och är uppmärksam på hur de mår
- Är TYDLIG och KONSEKVENT i sitt ledarskap.
- Att man ger alla spelare samma chans, inga favoriter
- Att man ser och uppmärksammar lagets spelare på träning, match och övriga aktiviteter.

- Att man representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare, föräldrar och funktionärer.
- Att man tar hand om spelarna och försöker att skapa en bättre "Vi-känsla"
- Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av kränkande behandling.
- Deltar på alla obligatoriska utbildningstillfällen.
- Att man har rätt utbildningsnivå enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för det lag man tränar eller tillsammans med Jonstorps IF tar fram en handlingsplan för hur rätt utbildningsnivå kan uppnås.
- Att man är väl insatt i "hemmaplansmodellen" och använder Ishockeyns ABC som ett redskap och matris i all träningsplanering.
- Samlar inte pokaler på kort sikt utan, utbildar och utvecklar människor och spelare på lång sikt.

Vilka förväntningar har vi i Jonstorps IF på våra spelare?

- Att du är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar och helt tar avstånd från all form av kränkande behandling.
- Att du alltid kämpar och gör ditt bästa.
- Att du sköter skolan på ett bra sätt samt respekterar lärare och klasskamrater.
- Att du uppträder på ett respektfullt sätt mot alla människor du möter runt ishockeyn.
- Att du passar tider och lyssnar på ledarna.
- Att du skapar goda vanor gällande kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Att du sköter om din egen och föreningens utrustning.
- Att du alltid är en god ambassadör för Jonstorps IF.

Vilka förväntningar har vi i Jonstorps IF på vuxna runt lagen?

- Att man agerar stöttande och positivt mot spelare och ledare.
- Att man respekterar att det är ledarna som håller i träningar och genomgångar.
- Det är viktigt att våra spelare lär sig att ta eget ansvar.
- Föräldrar får inte uppehålla sig i spelarbåset eller omklädningsrummet före, under eller efter träning/match. Undantagsfall då hjälps behövs för att knyta skridskorna.
- Att man hjälper barnen att få ihop helheten med kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Att man ställer upp och arbetar vid gemensamma uppdrag som ingår i Jonstorp IF's verksamhet.

- Att man som förälder också representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt mot ledare, spelare, domare och funktionärer.
- Att man vid frågor eller synpunkter kring lagets verksamhet i första hand vänder sig till lagets ledare.
- Att du ser och pratar med ditt barn utan att jämföra med eller prata om andra barn.
- Att man läser igenom och följer Jonstorp IF's ungdomspolicy, Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder samt informationen som finns i "Hemmaplansmodellen". Förbundets dokument finns på hemmaplansmodellen.se
- Hockey är en idrott fylld av känslor och om det i samband med lagets verksamhet uppkommer synpunkter eller frågor av känslig karaktär, råder vi alla vuxna och ledare att först sova på saken innan det tas upp för diskussion. Detta ger oftast tid för eftertanke och ger möjlighet att formulera sina tankar på ett mer konstruktivt sätt. Den här typen av diskussioner tas vuxna emellan utan att barnen medverkar.

Förhållningssätt

Ledarskapet från tränare och föräldrar kommer starkt att påverka hur barnet upplever sin idrott. En positiv och duktig ledare anses vara en av de viktigaste faktorerna för att barnen har roligt och trivs med sin idrott...och tvärtom.

Jämställdhet

Jonstorps IF jämställdhetspolicy vilar på grundtanken att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter att utvecklas inom föreningen. Vi tror precis som Riksidrottsförbundet på att en jämställd idrott är en förutsättning för framgångsrik idrottsutveckling. Föreningen kan påverka jämställdhetsarbetet på olika sätt. Främst genom arbetet med de attityder och värderingar som styr vår förening. Genom detta arbete vill vi stärka varje individs medvetenhet om kvinnors och mäns lika rättigheter i samhället.

Nedan följer några grundvärderingar kring Jonstorps IF jämställdhetsarbete.

1. Det ska finnas möjlighet för alla, oavsett kön, att utöva ishockey i Jonstorps IF.
2. Inom vår verksamhet värderas och prioriteras flickor- och pojkars idrottande på ett likvärdigt sätt.
3. Jonstorps IF uppmuntrar flickor och pojkar att träna och spela tillsammans i den utsträckning spelarna själva tycker det passar.
4. Inom Jonstorp IF's ungdomsverksamhet ska alla deltagare, flickor som pojkar uppleva en kamratlig och trygg, social gemenskap.
5. Jämställdhetsperspektivet ska vara en naturlig del av vår dagliga verksamhet, och föreningens representanter ska påverka attityder och värderingar kring flickor och pojkars ishockeyspelande på ett positivt sätt.
6. Vi uppmuntrar alla både kvinnor och män, mammor och pappor, systrar och bröder att engagera sig i vår ungdomsverksamhet som tränare, ledare, domare och funktionärer.

Kränkande behandling

Jonstorps IF tar avstånd från alla former av kränkande behandling, såsom mobbing, rasism, sexism och trakasserier. Vi accepterar aldrig kränkningar kopplat till kön, könsöverskridande identitet, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

Våra barn och ungdomar inom Jonstorps IF ska fostras i ett positivt och tillåtande klimat. Ledare, funktionärer och andra vuxna har ett stort ansvar i föreningens arbete mot kränkande behandling. Vi ska alla föregå med gott exempel och på så sätt guida våra spelare mot att ta ansvar, visa respekt och vara en bra kamrat i alla lägen. Alla i föreningen har ett ansvar att vara uppmärksamma och att våga kommunicera kring vad som är rätt och fel och därigenom aktivt motarbeta alla former av kränkningar. Alla i föreningen har också ett ansvar att uppmärksamma ledare, föräldrar och representanter från Jonstorps IF om någon blir kränkt eller utsatt.

Kommunikation är nyckeln till ett öppet och utvecklande klimat.

Droger, doping, mediciner och kosttillskott

Under föreningens barn- och ungdomsverksamhet är allt bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla spelare och ledare på resor, cuper och i samband med matcher och träningar eller i andra sammanhang där man kan uppfattas som representant för föreningen. Barn och ungdomar skall inte heller röka eller snusa.

Vi vuxna skall vara goda förebilder.

Doping

Jonstorps IF förbjuder all användning av doping och andra illegala droger eftersom det varken är förenligt med vår förenings värderingar eller god hälsa.

Sjukdomar och medicinering

Det är viktigt att lagets ledare känner till eventuella sjukdomar och mediciner som kan vara av stor vikt för spelarens hälsa (exempelvis vid diabetes, astma eller allergier). Spelare i J16-J20 skall informera lagledare om alla mediciner i enlighet med Jonstorps IF policy för användande av mediciner för spelare i juniorlag.

Ledare och andra vuxna får inte ge läkemedel, om än icke receptbelagda, till spelare andra än sina egna barn.

Kost och kosttillskott

För att säkerställa att spelare inte får i sig ämnen som är skadliga eller förbjudna råder en restriktiv hållning till kosttillskott inom Jonstorps IF. Vanlig husmanskost, som konsumeras i tillräckliga mängder skall räcka som näringsförsörjning.

Konsekvenstrappan

Det finns olika tillvägagångssätt att hantera spelare, ledare, föräldrar och funktionärer som inte lever upp till våra förhållningssätt. Vi använder oss av en konsekvenstrappa som vägledning när vi hanterar händelser som faller utanför ramarna.

Oavsett om det handlar om en enskild incident eller upprepade händelser, ska respektive ledare samtala med berörda spelare, samt informera föräldrar och ansvariga för Jonstorps IF om vad som hänt.

1. Tillsägelse från ledare
2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar
3. Möte med ledare, inblandade spelare samt föräldrar

4. Möte med ledare, inblandade spelare, föräldrar samt ansvariga för Jonstorps IF för att göra en handlingsplan
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder löser problemet äger Jonstorps IF rätten att vidta åtgärder såsom att stänga av spelare.

Upp och nerflyttning

I ålderskullar innan U16 är permanent uppflyttning till ett äldre lag i stort sett inte aktuellt, utan då ingår man i hjulet med det antal spelare som anses mogna för att prova på träning och spel med äldre lag.

Men om en spelare hockeymässigt ligger långt före sina jämnåriga och anses mogen nog kan en uppflyttning till ett äldre lag bli aktuellt för att främja spelarens bästa och den individuella utvecklingen.

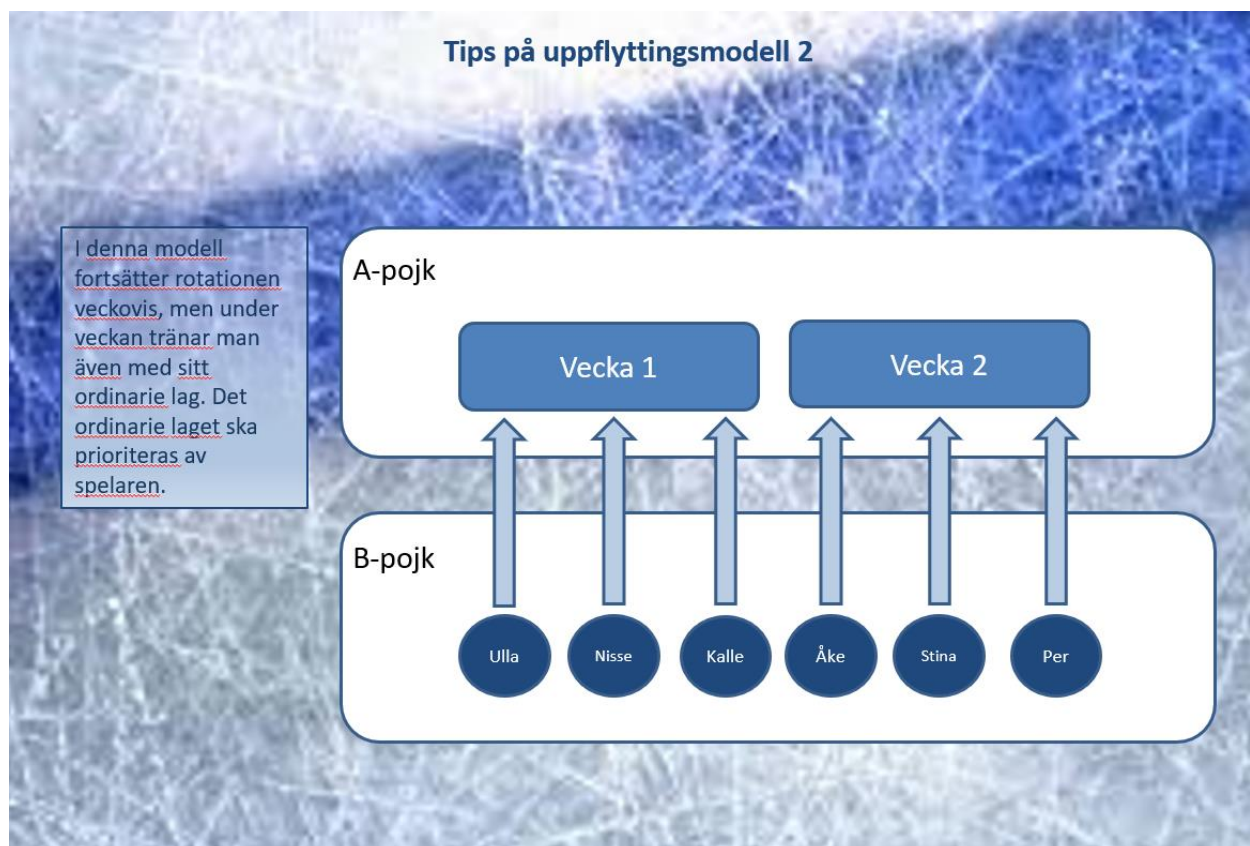
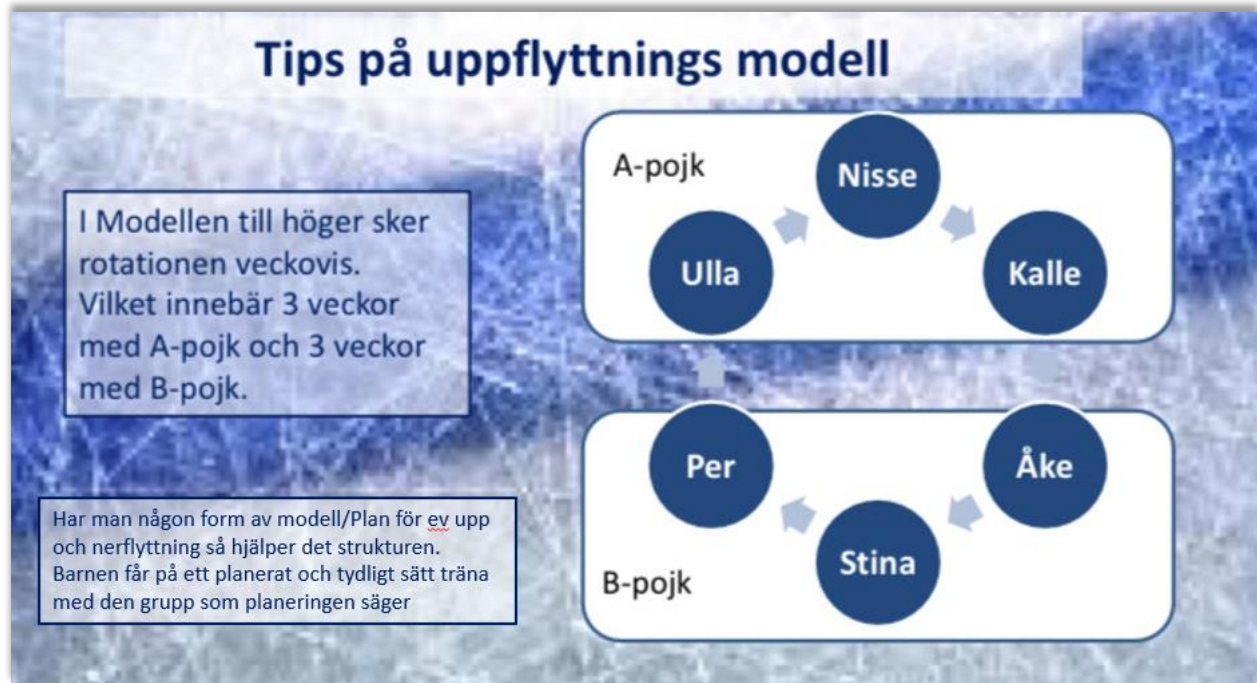
Ungdomsledare i olika lag får inte själva besluta om upp-och nedflyttningar eller flyttningar av spelare mellan trupper. Upp och nerflyttningar, oavsett om det är temporärt eller permanent, skall naturligtvis beredas i samverkan med berörda tränare i resp. åldersklass och beslutas av klubbens styrelse. För att underlätta detta ska principerna för upp-och nedflyttning finnas med i säsongsplaneringen för årskullen. Normalt sett flyttas inga spelare upp permanent till åldersgruppen över, före U16. Däremot kan/skall medverkan i träning och match i åldersgruppen över ses som positivt fr o m U-12.

Avancera hellre lite för långsamt än lite för fort.
Bättre att vara

”A big fish in a small pond”

Att flyttas upp har oftast ingen betydelse på slutprodukten

Tips på uppflyttningsmodeller



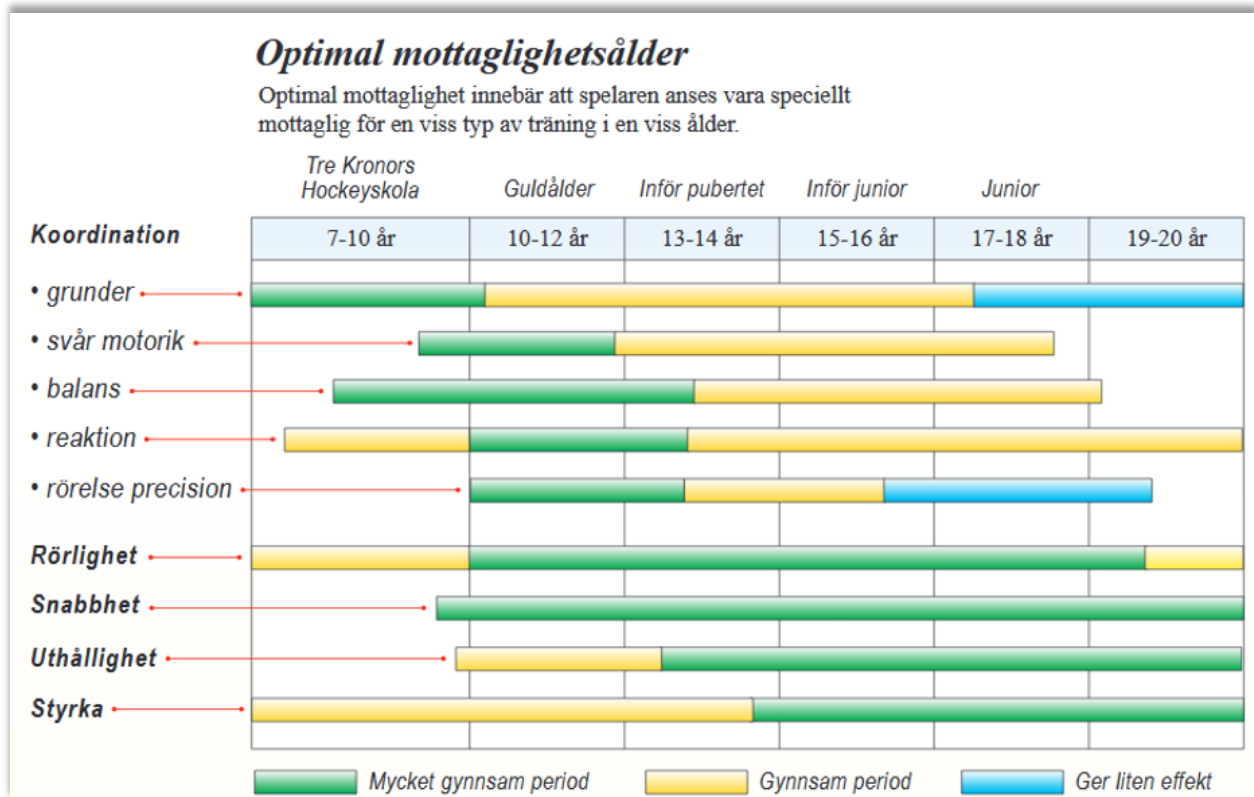
Nya spelare

För spelare som börjar senare än sina jämnåriga så finns möjligheten till träning och eventuellt spel i ett yngre lag.

Som spelare börjar man alltid i Tre Kronors Hockeyskola. Därefter gör tränarna i samråd med barnet och föräldrarna en succesiv förflyttning uppåt så att spelaren på sikt kan spela, träna och tillhöra till sin egen åldersgrupp.

Var sak har sin tid

Hur vi prioriterar träningsmomenten

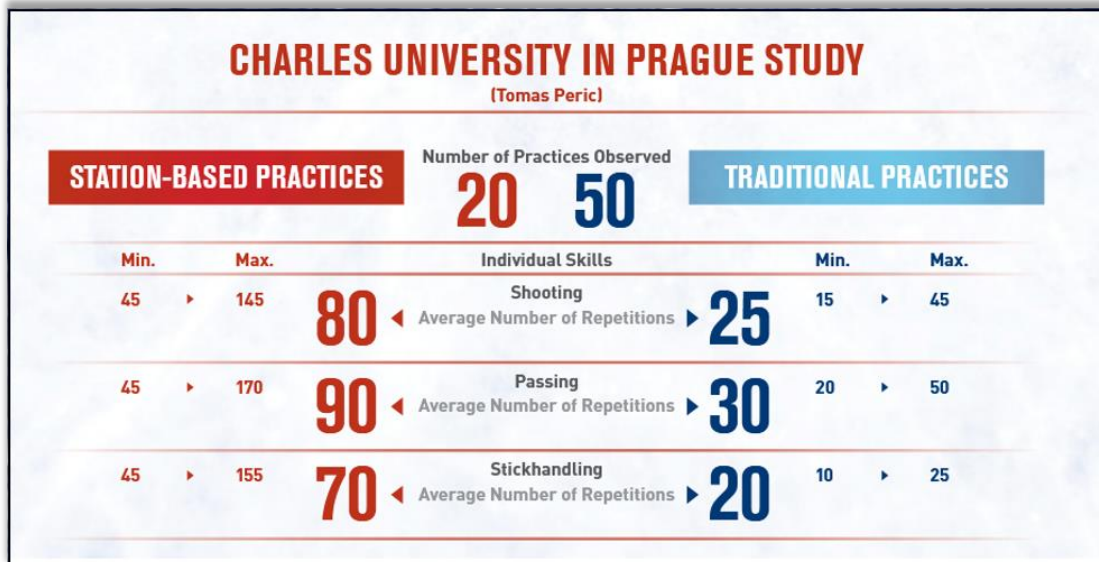


Mental och social träningsplan

Huvuddel anger hög träningsprioritet – Delmoment lägre prio – Tom inget

	7-10 år		11-12 år		13-14 år		15-16 år	
<i>Sociala förmågor</i>	Huvuddel	Delmål	Huvuddel	Delmål	Huvuddel	Delmål	Huvuddel	Delmål
Kompisövningar	•		•			•		
Fair play	•		•		•			•
Regler och normer	•		•		•			•
Kommunikation och feedback				•	•		•	
Lagövningar						•	•	
Moral och etik						•	•	
Rutiner				•	•		•	
Ansvar				•	•		•	
<i>Mentala förmågor</i>								
Motivationsövningar		•		•	•		•	
Avslappningsövningar	•		•		•		•	
Modellinläring	•		•			•		•
Träna matchlikt					•		•	
Koncentrationsövningar				•	•		•	
Målsättningsövningar				•		•	•	
Positivt tänkande				•		•	•	
Stresshantering						•	•	
Självförtroendeövningar						•	•	

Varför Stationsträning?



TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

För de yngsta spelarna i Jonstorps IF handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

Målsättning med verksamheten för Tre Kronors Hockeyskola

- Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Att rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

1 ispass/vecka. Säsongen startar i början av september.

Matcher

Inga matcher spelas mot andra lag under tiden man är med i Tre Kronors Hockeyskola.

U8-U9 (D2, D3)

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

Målsättning med verksamheten för U8-9

- Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

2-3 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:

2 ispass/vecka och 1 fypass/vecka i anslutning till ispass.

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas

Matcher

- Sammandrag med matcher mot övriga lag i närområdet. Matcherna spelas på småplaner.
- Matcher är att likställa med träningar.
- Alla spelar lika mycket och ingen toppning får ske.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

Spelplaner U8-U9 (D2, D3)

D3/D2 (U8/U9) Flickor D3

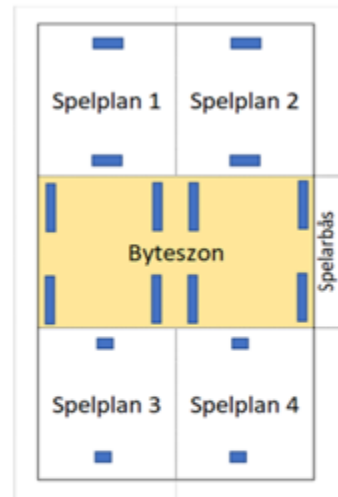
Spelyta 15 x 20 meter

- 4 spelplaner med byteszon i neutrala zonen.
- 4 föreningar per tillfälle
- Matchtid 1x12 minuter/match
- 4 matcher per omgång
- Stor målbur med målvakt på plan 1 & 2, små målburar utan målvakt på plan 3 & 4, *(respekt för att alla hallar inte har 8 stora målburar)*
- Alla lag spelar 2 matcher på respektive storlek av målbur.
- Tutbyte efter 90 sekunder
- 100 meter sarg

4 föreningar på plats

Lag 1:1 Lag 1:2
 Lag 2:1 Lag 2:2
 Lag 3:1 Lag 3:2
 Lag 4:1 Lag 4:2

Match 1	Match 2	Match 3	Match 4
Stor målbur	Stor målbur	Liten målbur	Liten målbur
Lag 1:1 Lag 3:1 Lag 2:1 Lag 4:1	Lag 1:1 Lag 4:1 Lag 2:1 Lag 3:1	Lag 1:1 Lag 2:1 Lag 4:1 Lag 3:1	Lag 1:1 Lag 3:1 Lag 2:1 Lag 4:1
Liten målbur	Liten målbur	Stor målbur	Stor målbur
Lag 1:2 Lag 3:2 Lag 2:2 Lag 4:2	Lag 1:2 Lag 4:2 Lag 2:2 Lag 3:2	Lag 1:2 Lag 2:2 Lag 4:2 Lag 3:2	Lag 1:2 Lag 3:2 Lag 2:2 Lag 4:2



SKÅNES ISHOCKEYFÖRBUND

U10 (D1)

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Träningen utformas med stationer och smålagsspel.

Målsättning med verksamheten för U10

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

3 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:

2 ispass/vecka och 1 fys/vecka. Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.

Ingen organiserad försäsongsträning.

Matcher

- Sammandrag med matcher mot övriga lag i närområdet. Matcherna spelas på småplaner.
- 1-2 cuper per säsong i närområdet.
- Alla spelar lika mycket och ingen toppning får ske under matcher.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

Spelplaner U10 (D1)

Spelyta 15 x 30 meter

- 3 spelplaner med byteszon mellan planerna för att undvika att spelare krockar.
- 3 föreningar per tillfälle
- Matchtid 1x15 minuter/match
- 3 matcher per lag och omgång
- Tutbyte efter 60 sekunder
- 120 meter sarg.

3 föreningar på plats

Lag 1:1 Lag 1:2

Lag 2:1 Lag 2:2

Lag 3:1 Lag 3:2

Match 1

Lag 1:1 Lag 3:2

Lag 2:1 Lag 1:2

Lag 3:1 Lag 2:2

Match 2

Lag 1:1 Lag 2:2

Lag 2:1 Lag 3:2

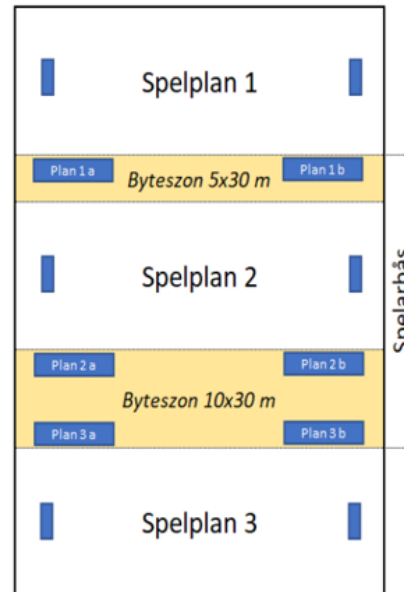
Lag 3:1 Lag 1:2

Match 3

Lag 1:1 Lag 3:1

Lag 2:1 Lag 1:2

Lag 3:2 Lag 2:2



SKÅNES ISHOCKEYFÖRBUND

Fys 7-10 år – Träningens detaljplan

Huvuddel anger hög träningsprioritet – Delmoment lägre prio – Tom inget

Fysträning	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Lek-fantasi-rytmik	x	
Koordination	x	
Kombinationsmotorik	x	
Balans	x	
Allsidig, komplex träning	x	
Rörlighet		x
Snabbhet-frekvens-reaktion-aktion	x	
Styrka - egen kropp		x
Styrka - parövningar		
Styrka - m-bollar		
Styrka - inläring redskap		
Styrka - mobil		
Styrka - redskap-skivstång		
Spänsthopp		
Aerob (kondition)		
Anaerob (teknikinriktad mjölksyraträning)		

Spelförståelse	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Spelförståelse - passningsskugga	x	
Spelförståelse - skapa/krympa		x
Spelförståelse - "give and go"		x
Spelförståelse - split-vision		x
Spelförståelse - spelbredd		x
Spelförståelse - speldjup	x	
Spelförståelse - zonspel		
Spelförståelse - man/manspel		

Is 7-10 år - Isträningens detaljplan

Huvuddel anger hög träningsprioritet – Delmoment lägre prio – Tom inget

Balans/Koordination	Huvuddel	Delmoment
Glidisar	x	
Ett ben slalom växelvis	x	
Knädropp framåt - bakåt	x	
Enbensvändning hö - vä	x	
Skridskodans	x	
"Köttbullen"	x	
Bubblor	x	
Zick/zack	x	

Åkning framåt	Huvuddel	Delmoment
Grundställning	x	
Rakt framåt	x	
Start - stopp	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	

Åkning bakåt	Huvuddel	Delmoment
Start - stopp	x	
Rakt bakåt	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	
Zick/zack	x	

Åkriktningsförändringar	Huvuddel	Delmoment
Vändningar hö - vä	x	
Höftöppning F-B / hö - vä	x	
Höftöppning B-F / hö - vä	x	
Höftöppning (Dahlén)		x
Hälvändning F-B / hö - vä	x	
Hälvändning B-F / hö - vä	x	
Plogen ett ben hö - vä	x	
Sidstep	x	
Frånvändning hö - vä		x

Snabbhet	Huvuddel	Delmoment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

Puckteknik	Huvuddel	Delmoment
Puckbehandling	x	
Radar och högt huvud		x
Handleder (vicka)		x
Frekvens (växling)		x
Framför	x	
Sida	x	
Diagonalt	x	
Enhand		x
Två händer		x
Nära kropp		x
Långt från kropp		x
Åttan / en - två händer		
Flip över klubba		
Skydda puck		

Finter	Huvuddel	Delmoment
Enkel fint	x	
Dubbelfint	x	
Huvudfint	x	
Kroppsfint	x	
Skottfint		x
Passningsfint		x
Pausfint		x
Sidledsfint "toarullen"		
Sidledsfint "Sudden"		
Sidledsfint "Lemieux"		
Överstegsfint		
Dahlénfint		
V-fint		
Sternerfint		
Skridskofint		x
Snurrfint		

Passningar	Huvud- del	Delmo- ment
Sveppassning	x	
Handledspassning		x
Flippassning		
Backhandpassning	x	
Droppassning		
Direktpassning		
Sargpassning		
Maskerad passning		x
Skridskopassning		
Enhandspassning		

Mottagningar	Huvud- del	Delmo- ment
Klubban	x	
Skridskorna		
Händerna och kroppen		
Maskerade mottagningar		

Skott	Huvud- del	Delmo- ment
Forehand	x	
Backhand		x
Snabbskott		
Slagskott		

Individuellt försvarsspel	Huvud- del	Delmo- ment
Svepbrytning		
Stötbrytning		
Blockera skott		

Närkampsspel	Huvud- del	Delmo- ment
Tacklingar höft-axel		
Kroppblockering		
Rullningar		x

Spelförståelse "basic"	Huvud- del	Delmo- ment
Passningsskugga	x	
Skapa/krympa yta		x
Give and go		x
Split-vision	x	
Spelbredd	x	
Speldjup	x	
Triangelspel		x
Zonspel		
Man/man-spel		x

Spelförståelse/roller-självklarheter	Huvud- del	Delmo- ment
Arbetsområden på banan		
Platsväxlingar		
Screening		
Passningstaktik		
Styra skott		x
Returtagning		x

Spelförståelse/självklarheter-offensivt	Huvud- del	Delmo- ment
En mot en		
Två mot en		
Två mot två		
Tre mot två		
Tre mot tre		
Spelvändningar		

Tekningar	Huvud- del	Delmo- ment
Tekningar		

<i>Spelförståelse/indiv. taktik-defensivt</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Arbetsområden utan puck		x
Forechecking		
Fördröjningsspel		
Backchecking		x
Spelet om linjerna		
Double up (2-1 i kampsituationer)		

<i>Femmans taktik</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Försvarszon - försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>		
Försvarszon - anfallsspel <i>med puck, rörlighet och uppspel</i>		
Mittzon - försvarsspel <i>utan puck, markering och brytning</i>		
Mittzon - anfallsspel <i>med puck, inbrytning i anfallszon</i>		
Anfallszon - försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>		
Anfallszon - anfallsspel <i>med puck, positionsspel och avslutningar</i>		

U11-12 (C2 & C1)

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning, men också klubbteknik, passningar och skott. Nu börjar vi även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen ökar. Viss nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ.

I den här åldern börjar målvakterna att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning varannan vecka.

Målsättning med verksamheten för U11-U12

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis

Träning

- 4-5 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:
- 2,5 ispass/vecka.
- 2 fyspass/vecka.
- 1 teoripass/vecka.
- Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.

Försäsongsträning

- 2 ggr per vecka och/eller andra idrotter.
- Uppehåll hela juli.

Matcher

- Sammandrag med matcher mot övriga lag i närområdet. Matcherna spelas på småplaner.
- 2-3 cuper per säsong i närområdet efter godkännande av säsongsplanering av Jonstorps IF's ledning.
- Alla spelar lika mycket sett över hela säsongen. Ingen toppning får ske under matcher.
- I samråd med klubbledning och tränaren för äldre åldersgrupp kan spelare som är tillräckligt utvecklade få prova att träna och spela någon match i ett äldre lag.

Föräldrainformation

- Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

Spelplaner U11 (C2)

Spelyta 15 x 30 meter

- 3 spelplaner med byteszon mellan planerna för att undvika att spelare krokar.
- 3 föreningar per tillfälle
- Matchtid 1x15 minuter/match
- 3 matcher per lag och omgång
- Tutbyte efter 60 sekunder
- 120 meter sarg.

3 föreningar på plats

Lag 1:1	Lag 1:2			
Lag 2:1	Lag 2:2			
Lag 3:1	Lag 3:2			

Match 1		Match 2		Match 3	
Lag 1:1	Lag 3:2	Lag 1:1	Lag 2:2	Lag 1:1	Lag 3:1
Lag 2:1	Lag 1:2	Lag 2:1	Lag 3:2	Lag 2:1	Lag 1:2
Lag 3:1	Lag 2:2	Lag 3:1	Lag 1:2	Lag 3:2	Lag 2:2

The diagram shows a rectangular playing area divided into three horizontal courts labeled 'Spelplan 1', 'Spelplan 2', and 'Spelplan 3'. Between 'Spelplan 1' and 'Spelplan 2' is a yellow 'Byteszon 5x30 m' with 'Plan 1 a' and 'Plan 1 b' on either side. Between 'Spelplan 2' and 'Spelplan 3' is a yellow 'Byteszon 10x30 m' with 'Plan 2 a', 'Plan 2 b', 'Plan 3 a', and 'Plan 3 b' on either side. A vertical 'Spelarbas' is located on the right side of the courts.

Spelplaner U12 (C1)

Spelyta 20 x 30 meter

- 2 spelplaner med byteszon mellan planerna för att undvika att spelare krokar.
- 2 föreningar per tillfälle
- Matchtid 1x15 minuter/match
- 3 matcher per lag och omgång
- Rullande byte
- 60 meter sarg

Lag 1:1	Lag 1:2		
Lag 2:1	Lag 2:2		

Match 1		Match 2		Match 3	
Lag 1:1	Lag 2:1	Lag 1:1	Lag 2:1	Lag 1:2	Lag 2:1
Lag 1:2	Lag 2:2	Lag 1:2	Lag 2:2	Lag 1:1	Lag 2:2

The diagram shows a rectangular playing area divided into two horizontal courts labeled 'Spelplan 1' and 'Spelplan 2'. Between them is a yellow 'Byteszon 20 x 30 m' with 'Plan 1 a', 'Plan 1 b', 'Plan 2 a', and 'Plan 2 b' on either side. A vertical 'Spelarbas' is located on the right side of the courts.

Fys 11-12 år - Träningens detaljplan

Fysträning	Huvud-del	Delmo-ment
Lek-fantasi-rytmik	x	
Koordination	x	
Kombinationsmotorik	x	
Balans	x	
Allsidig, komplex träning	x	
Rörlighet		x
Snabbhet-frekvens-reaktion-aktion	x	
Styrka - egen kropp	x	
Styrka - parövningar	x	
Styrka - m-bollar		x
Styrka - inläring redskap		x
Styrka - mobil		
Styrka - redskap-skivstång		
Spänsthopp		
Aerob (kondition)		x
Anaerob (teknikinriktad mjölksyraträning)		

Spelförståelse	Huvud-del	Delmo-ment
Spelförståelse - passningsskugga		x
Spelförståelse - skapa/krympa	x	
Spelförståelse - "give and go"	x	
Spelförståelse - split-vision	x	
Spelförståelse - spelbredd	x	
Spelförståelse - speldjup	x	
Spelförståelse - zonspel		
Spelförståelse - man/manspel	x	

Isträning 11-12 år - Träningens detaljplan

Huvuddel anger hög träningsprioritet –Delmoment lägre prio – Tom inget

Balans/Koordination	Huvud-del	Delmo-ment
Glidisar	x	
Ett ben slalom växelvis	x	
Knädrop framåt - bakåt	x	
Enbensvändning hö - vä	x	
Skridskodans	x	
"Köttbullen"	x	
Bubblor	x	
Zick/zack	x	

Åkning framåt	Huvud-del	Delmo-ment
Grundställning	x	
Rakt framåt	x	
Start - stopp	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	

Åkning bakåt	Huvud-del	Delmo-ment
Start - stopp	x	
Rakt bakåt	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	
Zick/zack	x	

Åkriktningsförändringar	Huvud-del	Delmo-ment
Vändningar hö - vä	x	
Höftöppning F-B / hö - vä	x	
Höftöppning B-F / hö - vä	x	
Höftöppning (Dahlén)	x	
Hälvändning F-B / hö - vä	x	
Hälvändning B-F / hö - vä	x	
Plögen ett ben hö - vä	x	
Sidstep	x	
Frånvändning hö - vä	x	

Snabbhet	Huvud-del	Delmo-ment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

Puckteknik	Huvud-del	Delmo-ment
Puckbehandling	x	
Radar och högt huvud	x	
Handleder (vicka)	x	
Frekvens (växling)	x	
Framför	x	
Sida	x	
Diagonalt	x	
Enhand	x	
Två händer	x	
Nära kropp	x	
Långt från kropp		x
Åttan / en - två händer		x
Flip över klubba		x
Skydda puck		x

Finter	Huvud-del	Delmo-ment
Enkel fint	x	
Dubbelfint	x	
Huvudfint	x	
Kroppsfint	x	
Skottfint	x	
Passningsfint	x	
Pausfint	x	
Sidledsfint "toarullen"		x
Sidledsfint "Sudden"		x
Sidledsfint "Lemieux"		x
Överstegefint	x	
Dahlénfint		x
V-fint	x	
Sternerfint	x	
Skridskofint	x	
Snurrfint		

Skott	Huvud-del	Delmo-ment
Forehand	x	
Backhand	x	
Snabbskott	x	
Slagskott		x

Passningar	Huvud-del	Delmo-ment
Svepppassning	x	
Handledspassning	x	
Flippassning		x
Backhandpassning	x	
Droppassning		x
Direktpassning	x	
Sargpassning	x	
Maskerad passning		x
Skridskopassning		x
Enhandspassning		x

Mottagningar	Huvud-del	Delmo-ment
Klubban	x	
Skridskorna		x
Händerna och kroppen		x
Maskerade mottagningar		x

Individuellt försvarsspel	Huvud-del	Delmo-ment
Svepbrytning	x	
Stötbrytning	x	
Blockera skott		x

Närkampsspel	Huvud-del	Delmo-ment
Tacklingar höft-axel	x	
Kroppblockering	x	
Rullningar	x	

Spelförståelse "basic"	Huvud-del	Delmo-ment
Passningsskugga	x	
Skapa/krympa yta	x	
Give and go	x	
Split-vision	x	
Spelbredd	x	
Speldjup	x	
Triangelspel	x	
Zonspel		x
Man/man-spel	x	

<i>Spelförståelse/roller-självklarheter</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Arbetsområden på banan	x	
Platsväxlingar	x	
Screening		x
Passningstaktik	x	
Styra skott		x
Returtagning	x	

<i>Spelförståelse/självklarheter-offensivt</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
En mot en	x	
Två mot en	x	
Två mot två	x	
Tre mot två		
Tre mot tre		
Spelvändningar		x

<i>Tekningar</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Tekningar	x	

<i>Spelförståelse/indiv. taktik-defensivt</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Arbetsområden utan puck	x	
Forechecking		x
Fördröjningsspel		
Backchecking		x
Spelet om linjerna		
Double up (2-1 i kampsituationer)		x

<i>Femmans taktik</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Försvarszon - försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>		x
Försvarszon - anfallsspel <i>med puck, rörlighet och uppspel</i>		x
Mittzon - försvarsspel <i>utan puck, markering och brytning</i>		x
Mittzon - anfallsspel <i>med puck, inbrytning i anfallszon</i>		x
Anfallszon - försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>		x
Anfallszon - anfallsspel <i>med puck, positionsspel och avslutningar</i>		x

U13-14 (B2 & B1)

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). Vi tränar nu även på positionsspel och spelförståelse. Viss nivåanpassning kan göras under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till en äldre åldersgrupp för träning och matchspel. Detta beslut tas av Jonstorp IF's sportsliga ledning i samråd med berörda tränare

Målsättning med verksamheten för U13-U14

- Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- 6 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:
- 3 ispass/vecka.
- 2-3 fyspass/vecka.
- 1 teoripass/vecka.
- Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.

Försäsongsträning

- 3-4 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli. För U14 är närvaro 1 gång/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.
- Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall.

Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- Deltagande i cuper sker efter godkännande av säsongsplanering av Jonstorp IF's ledning.
- Alla ska få spela lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet. Ingen toppning får ske under matcher.
- Vid DM kan nivåanpassad laguttagning förekomma baserat på motstånd. Målet är dock att alla spelare deltar i denna turnering.

Föräldrainformation

- Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

Fys 13-14 år - Träningens detaljplan

Huvuddel anger hög träningsprioritet – Delmoment lägre prio – Tom inget

Fysträning	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Lek-fantasi-rytmik		x
Koordination	x	
Kombinationsmotorik	x	
Balans	x	
Allsidig, komplex träning	x	
Rörlighet	x	
Snabbhet-frekvens-reaktion-aktion	x	
Styrka - egen kropp	x	
Styrka - parövningar	x	
Styrka - m-bollar	x	
Styrka - inläring redskap	x	
Styrka - mobil		x
Styrka - redskap-skivstång		x
Spänsthopp	x	
Aerob (kondition)		x
Anaerob (teknikinriktad mjölksyraträning)		

Spelförståelse	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Spelförståelse - passningsskugga		x
Spelförståelse - skapa/krympa	x	
Spelförståelse - "give and go"	x	
Spelförståelse - split-vision	x	
Spelförståelse - spelbredd	x	
Spelförståelse - speldjup	x	
Spelförståelse - zonspel		x
Spelförståelse - man/manspel	x	

Isträning 13-14 år - Träningens detaljplan

Huvuddel anger hög träningsprioritet – Delmoment lägre prio – Tom inget

Balans/Koordination	Huvud- del	Delmo- ment
Glidisar	x	
Ett ben slalom växelvis	x	
Knädropp framåt - bakåt	x	
Enbensvändning hö - vä	x	
Skridskodans	x	
"Köttbullen"	x	
Bubblor	x	
Zick/zack	x	

Åkning framåt	Huvud- del	Delmo- ment
Grundställning		x
Rakt framåt		x
Start - stopp		x
Översteg hö - vä		x
Glidsväng hö - vä		x
Scooting hö - vä		x

Åkning bakåt	Huvud- del	Delmo- ment
Start - stopp	x	
Rakt bakåt	x	
Översteg hö - vä	x	
Glidsväng hö - vä	x	
Scooting hö - vä	x	
Zick/zack	x	

Åkriktningsförändringar	Huvud- del	Delmo- ment
Vändningar hö - vä		x
Höftöppning F-B / hö - vä		x
Höftöppning B-F / hö - vä		x
Höftöppning (Dahlén)	x	
Hälvändning F-B / hö - vä		x
Hälvändning B-F / hö - vä		x
Plogen ett ben hö - vä		x
Sidstep		x
Frånvändning hö - vä	x	

Snabbhet	Huvud- del	Delmo- ment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

Puckteknik	Huvud- del	Delmo- ment
Puckbehandling	x	
Radar och högt huvud	x	
Handleder (vicka)	x	
Frekvens (växling)	x	
Framför	x	
Sida	x	
Diagonalt	x	
Enhand	x	
Två händer	x	
Nära kropp	x	
Långt från kropp	x	
Åttan / en - två händer	x	
Flip över klubba	x	
Skydda puck	x	

Finter	Huvud- del	Delmo- ment
Enkel fint	x	
Dubbelfint	x	
Huvudfint	x	
Kroppsfint	x	
Skottfint	x	
Passningsfint	x	
Pausfint	x	
Sidledsfint "toarullen"	x	
Sidledsfint "Sudden"	x	
Sidledsfint "Lemieux"	x	
Överstegsfint	x	
Dahlénfint	x	
V-fint	x	
Sternerfint	x	
Skridskofint	x	
Snurrfint	x	

Skott	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Forehand	x	
Backhand	x	
Snabbskott	x	
Slagskott	x	

Passningar	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Svepppassning		x
Handledspassning	x	
Flippassning	x	
Backhandpassning	x	
Droppassning	x	
Direktpassning	x	
Sargpassning	x	
Maskerad passning	x	
Skridskopassning	x	
Enhandspassning	x	

Mottagningar	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Klubban	x	
Skridskorna	x	
Händerna och kroppen	x	
Maskerade mottagningar	x	

Individuellt försvarsspel	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Svepbrytning	x	
Stötbrytning	x	
Blockera skott	x	

Närkampsspel	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Tacklingar höft-axel	x	
Kroppblockering	x	
Rullningar	x	

Spelförståelse "basic"	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Passningsskugga		x
Skapa/krympa yta	x	
Give and go	x	
Split-vision		x
Spelbredd	x	
Speldjup	x	
Triangelspel	x	
Zonspel	x	
Man/man-spel	x	

Spelförståelse/roller-självklarheter	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Arbetsområden på banan	x	
Platsväxlingar	x	
Screening	x	
Passningstaktik	x	
Styra skott	x	
Returtagning	x	

Spelförståelse/självklarheter-offensivt	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
En mot en	x	
Två mot en	x	
Två mot två	x	
Tre mot två	x	
Tre mot tre	x	
Spelvändningar	x	

<i>Spelförståelse/indiv. taktik-defensivt</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Arbetsområden utan puck	x	
Forechecking	x	
Fördröjningsspel		x
Backchecking	x	
Spelet om linjerna		x
Double up (2-1 i kampsituationer)	x	

<i>Tekningar</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Tekningar	x	

<i>Femmans taktik</i>	<i>Huvud- del</i>	<i>Delmo- ment</i>
Försvarszon - försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>	x	
Försvarszon - anfallsspel <i>med puck, rörlighet och uppspel</i>	x	
Mittzon - försvarsspel <i>utan puck, markering och brytning</i>	x	
Mittzon - anfallsspel <i>med puck, inbrytning i anfallszon</i>	x	
Anfallszon - försvarsspel <i>utan puck, närspel och markering</i>	x	
Anfallszon - anfallsspel <i>med puck, positionsspel och avslutningar</i>	x	

U15 (A2)

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för U16 kommande säsong.

Även om man fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter jobbar man nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen.

Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till en äldre åldersgrupp för träning och matchspel. Detta beslut tas av Jonstorp IF's sportsliga ledning i samråd med berörda tränare.

Målsättning med verksamheten för U15

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för U16 kommande säsong.

Även om man fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter jobbar man nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen.

Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till en äldre åldersgrupp för träning och matchspel. Detta beslut tas av Jonstorp IF's sportsliga ledning i samråd med berörda tränare.

Målsättning med verksamheten för U15

- Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att förbereda spelarna för U16.
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- 7-8 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:
- 3,5 ispass/vecka.
- 2-3 fyspass/vecka.
- 1 teoripass/vecka.

Försäsongsträning

- 4-5 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli. Närvaro 2 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.
Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall.

Matcher

- Seriespel i förbundsserie.

- Alla ska få spela så mycket som möjligt i seriespelet förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- Vid DM förekommer nivåanpassad laguttagning baserat på motstånd. Målet är dock att alla spelare deltar även i dessa matcher.
- Deltagande i cuper sker efter godkännande av säsongsplanering av Jonstorp IF's ledning.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår).

Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

U16 (A1)

Verksamheten kan jämföras med våra juniorlag J18 och J20. Syftet med verksamheten är att utbilda spelarna för i första hand J18 men med slutmålet att de ska bli A-lags spelare.

Många moment i träningen är tävlingsinriktade och man tränar nu på alla olika moment i spelet. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till J18 för träning och matchspel. Detta beslut tas av Jonstorp IF's sportsliga ledning i samråd med berörda tränare

Målsättning med verksamheten för U16

- Att ge spelarna möjligheten att utveckla sina tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att ge spelarna möjlighet till utveckling utifrån deras egna förutsättningar.
- Att förbereda spelarna för spel i J18
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- 7-8 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:
- 3,5 ispass/vecka.
- 2-3 fypass/vecka.
- 1 teoripass/vecka.

Försäsongsträning

- 5-6 ggr per vecka. Ishockeyn är prioriterad och annan idrott kommer i andra hand.
- Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli där spelarna själva ansvarar för träningen.

Matcher

- Seriespel mot så bra motstånd som möjligt.
- DM är prioriterade matcher.
- Ansvarig tränare sköter matchningen av laget.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

Fys 15-16 år - Träningens detaljplan

Huvuddel anger hög träningsprioritet – Delmoment lägre prio – Tom inget

Fysträning	Huvud- del	Delmo- ment
Lek-fantasi-rytmik		x
Koordination		x
Kombinationsmotorik		x
Balans	x	
Allsidig, komplex träning		x
Rörlighet	x	
Snabbhet-frekvens-reaktion-aktion	x	
Styrka - egen kropp	x	
Styrka - parövningar	x	
Styrka - m-bollar	x	
Styrka - inläring redskap	x	
Styrka - mobil		x
Styrka - redskap-skivstång	x	
Spänsthopp		x
Aerob (kondition)	x	
Anaerob (teknikinriktad mjölkhydratträning)		x

Spelförståelse	Huvud- del	Delmo- ment
Spelförståelse - passningsskugga		
Spelförståelse - skapa/krympa	x	
Spelförståelse - "give and go"	x	
Spelförståelse - split-vision	x	
Spelförståelse - spelbredd	x	
Spelförståelse - speldjup	x	
Spelförståelse - zonspel	x	
Spelförståelse - man/manspel	x	

Isträning 15-16 år - Träningens detaljplan

Balans/Koordination	Huvud- del	Delmo- ment
Glidisar		x
Ett ben slalom växelvis		x
Knädropp framåt - bakåt		x
Enbensvändning hö - vä		x
Skridskodans		x
"Köttbullen"		x
Bubblor		x
Zick/zack		x

Åkning framåt	Huvud- del	Delmo- ment
Grundställning		x
Rakt framåt		x
Start - stopp		x
Översteg hö - vä		x
Glidsväng hö - vä		x
Scooting hö - vä		x

Åkning bakåt	Huvud- del	Delmo- ment
Start - stopp		x
Rakt bakåt		x
Översteg hö - vä		x
Glidsväng hö - vä		x
Scooting hö - vä		x
Zick/zack		x

Åkriktningsförändringar	Huvud- del	Delmo- ment
Vändningar hö - vä		x
Höftöppning F-B / hö - vä		x
Höftöppning B-F / hö - vä		x
Höftöppning (Dahlén)		x
Hälvändning F-B / hö - vä		x
Hälvändning B-F / hö - vä		x
Plogen ett ben hö - vä		x
Sidstep		x
Frånvändning hö - vä		x

Snabbhet	Huvud- del	Delmo- ment
Frekvens/acceleration	x	
Reaktion/aktion	x	

Puckteknik	Huvud- del	Delmo- ment
Puckbehandling		x
Radar och högt huvud		x
Handleder (vicka)	x	
Frekvens (växling)	x	
Framför		x
Sida		x
Diagonalt		x
Enhand	x	
Två händer		x
Nära kropp	x	
Långt från kropp	x	
Åttan / en - två händer	x	
Flip över klubba	x	
Skydda puck	x	

Finter	Huvud- del	Delmo- ment
Enkel fint		x
Dubbelfint		x
Huvudfint		x
Kroppsfint		x
Skottfint		x
Passningsfint		x
Pausfint		x
Sidledsfint "toarullen"	x	
Sidledsfint "Sudden"	x	
Sidledsfint "Lemieux"	x	
Överstegsfint	x	
Dahlénfint	x	
V-fint	x	
Sternerfint	x	
Skridskofint	x	
Snurrfint	x	

Skott	Huvud- del	Delmo- ment
Forehand	x	
Backhand	x	
Snabbskott	x	
Slagskott	x	

Passningar	Huvud- del	Delmo- ment
Svepppassning		x
Handledspassning	x	
Flippassning	x	
Backhandpassning	x	
Droppassning	x	
Direktpassning	x	
Sargpassning	x	
Maskerad passning	x	
Skridkopassning	x	
Enhandspassning	x	

Närkampsspel	Huvud- del	Delmo- ment
Tacklingar höft-axel	x	
Kroppsblokering	x	
Rullningar		x

Spelförståelse "basic"	Huvud- del	Delmo- ment
Passningsskugga		x
Skapa/krympa yta	x	
Give and go	x	
Split-vision		x
Spelbredd		x
Speldjup		x
Triangelspel		x
Zonspel	x	
Man/man-spel	x	

<i>Spelförståelse/roller-självklarheter</i>	<i>Huvud-del</i>	<i>Delmo-ment</i>
Arbetsområden på banan		x
Platsväxlingar	x	
Screening	x	
Passningstaktik		x
Styra skott	x	
Returtagning	x	

<i>Spelförståelse/självklarheter-offensivt</i>	<i>Huvud-del</i>	<i>Delmo-ment</i>
En mot en	x	
Två mot en	x	
Två mot två	x	
Tre mot två	x	
Tre mot tre	x	
Spelvändningar	x	

<i>Spelförståelse/självklarheter-offensivt</i>	<i>Huvud-del</i>	<i>Delmo-ment</i>
En mot en	x	
Två mot en	x	
Två mot två	x	
Tre mot två	x	
Tre mot tre	x	
Spelvändningar	x	

<i>Spelförståelse/individ. taktik-defensivt</i>	<i>Huvud-del</i>	<i>Delmo-ment</i>
Arbetsområden utan puck	x	
Forechecking	x	
Fördröjningsspel	x	
Backchecking	x	
Spelet om linjerna	x	
Double up (2-1 i kampsituationer)	x	

<i>Femmans taktik</i>	<i>Huvud-del</i>	<i>Delmo-ment</i>
Försvarszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering	x	
Försvarszon - anfallsspel med puck, rörlighet och uppspel	x	
Mittzon - försvarsspel utan puck, markering och brytning	x	
Mittzon - anfallsspel med puck, inbrytning i anfallszon	x	
Anfallszon - försvarsspel utan puck, närspel och markering	x	
Anfallszon - anfallsspel med puck, positionsspel och avslutningar	x	
<i>Tekningar</i>	<i>Huvud-del</i>	<i>Delmo-ment</i>
Tekningar	x	