



Nynäshamns IF Hockey Club, Hockeyskolan riktlinjer

Hockeyskolan är från ca 5 års ålder och är i grunden åldersindelad fördelat på 3 grupper samt 1 flickgrupp. Alla spelare börjar i grupp 1 för att succesivt, utifrån sin utvecklingskurva, flytta upp till sin åldersgrupp. Alla spelare har möjlighet att spela i flera grupper för att öka sin utvecklingskurva.

Träningen

Var medveten om att inlärningsprocessen tar olika tid för olika individer, ha tålamod och låt varje spelare få den tid som behövs. Prestationen är det du ser framför dig direkt, men det har väldigt lite med lärande på sikt att göra. För att optimera lärandet behöver spelaren utmanas i att vara kreativ, få tänka efter och få fatta beslut på egen hand.

I grupp 1 börjar vi att lära oss grunderna med skridskoåkning.

I grupp 2 fortsätter vi med grunderna i skridskoåkningen samt att vi lägger in enklare övningar med puck.

I grupp 3 fortsätter vi med skridskoteknik och ökar svårighetsgraden och börjar även göra enklare övningar med puck och klubba.

Att ha kul är tveklöst det viktigaste av allt och det främsta skälet till att spelarna börjar och väljer att fortsätta med ishockeyn – oavsett kön eller ålder. När det inte längre är kul väljer man att sluta. Forskning visar att tränaren har stor betydelse för att verksamheten ska upplevas som kul. Det är viktigt att ha positiva tränare som ger beröm och behandlar spelarna med respekt och ger konstruktiv feedback.

Träningsupplägg

Stationsträning och ha så många spelare som möjligt aktiva samtidigt – ingen köbildning – är grundläggande. Ha gärna många ledare på isen så att alla barn blir sedda och för att kunna ge så mycket individuell feedback som möjligt.

- > Visa övningarna praktiskt hur de går till. Detta sparar tid och gör att barnens aktivitetsgrad går upp.
- > Träningen i hockeyskolan ska fokusera på att utveckla skridskoåkningen.
- > Träningen ska vara lekfull och allsidig med hög aktivitetsnivå.
- > Träningsstunden ska användas optimalt, därför är det viktigt att undvika köbildning.

Huvudfokus under hela hockeyskolan ska vara skridskoteknik.

Övningar

Hockeyskolan har en gemensam övningsbank i form av fysiska pärmar som är inriktade för respektive grupp. Övningspärmarna finns i hockeyskolans materialförråd.

Utbildning ledare

Ishockeyförbundet erbjuder, varje höst, utbildning för Tre Kronors Hockeyskola, föreningen blir tilldelade platser där i första hand onice ledare från grupp 1 deltar vid utbildningen.

Hockeyskolan ska erbjuda 1-2 praktiska utbildningar onice varje termin, där minst ett pass är obligatoriskt att delta vid. Träningsplanering och upplägg görs av föreningens utvalda representanter. Föreningen bidrar med föreningsövergripande utbildningar som ledare ska/kan delta vid, praktiska och teoretiska.

Resan från hockeyskolan till lag

Grupp 3 börjar bygga sitt lag 1 januari det år spelarna fyller 8 år, gruppen tillhör fortfarande hockeyskolan. Grupp 3 kan anordna och delta vid hockeyskoj under hela säsongen. Föreningen erbjuder grupp 3 ett extra ispass/vecka under vårterminen som benämns som utökad hockeyskola, extra spelaravgift tillkommer.

Första riktiga säsong som lag är hösten det år spelarna fyller 8 år. Laget får ta del av det som övriga U-lag har inom föreningen som exempelvis summercamp, lagkassa, förråd, matchtröjor etc.

Antagen av

Nynäshamns IF Hockey Club, styrelsen
2023-12-15