

Utvecklingspolicy Grästorps IK Ungdom

1. Inledning

- a. Klubbidé

2. Ekonomi

3. Regler och riktlinjer

- a. Värderingar
- b. Sportsliga mål

4. Rekrytering

- a. Skridskolek och Hockeyskolan (den första utrustningen-krav)
- b. Spelare

5. Ungdomsstyrelsen

6. Ledare

- a. Ledarpolicy
- b. Organisation runt lagen
- c. Lagledare
- d. Tränare
- e. Materialare ink . utrustning

7. Spelare

8. Matcher/Cuper/träningsläger

- a. Sportsliga mål
- b. Cuper
- c. Träningsläger

9. Träning

10. Förälder

11. Socialt

- a. Skola
- b. Andra idrotter
- c. Droger och doping
- d. Förälder

1. Inledning

1a. Klubbidé

Att genom en stabil och omfattande ungdomsverksamhet rekrytera spelare och ledare till junior- och senior verksamheten som skall hålla god regional kvalité.

Verksamheten skall kännetecknas av sportlighet, social fostran, sund och balanserad ekonomi, utbildade ledare samt en stark föreningskänsla med stort engagemang och "HJÄRTA" från ideella krafter.

2. Ekonomi

Grästorps IK är en ideell förening där vi alla ska hjälpas åt att komma framåt i utvecklingen.

Inkomsterna kommer ifrån medlemsavgifter, olika stöd, sponsorer etc.

Dessa pengar ska användas till att driva hela GIK framåt, genom att bland annat kunna ha bra utrustning till våra ungdomars träningar, utbilda våra ledare och tränare

3 Regler, riktlinjer och grundprinciper

Börja i unga år!

Ishockey är en motoriskt komplicerad idrott, så det är önskvärt att träningen påbörjas i unga år och då på ett lekfullt sätt.

Idrottslig framgång bygger bl a på:

- långsiktig planering mot ett bestämt mål.
- ambition och förutsättning hos spelarna.
- kunskap, "fingertoppskänsla", organisationsförmåga och personlig utstrålning hos tränare/ledare.

3.1 Grundprinciper för barn och ungdomsträning:

- Inte hindra spelare att jämsides med ishockey delta i andra idrotter eller fritidsaktiviteter.
- Acceptera att andra idrotter hindrar ungdomar att spela ishockey.
- Se till att ungdomar med speciell fallenhet och speciellt intresse för ishockey får möjlighet till kompletterad utveckling av sina talanger.
- **Främja kamratandan.** Ägna tid åt alla spelare, men glöm inte individen – **sätt "spelaren i centrum"** .
- **Det ska vara roligt och inspirerande att träna ishockey.**
- Kräv prestationer – **Kräv INTE resultat.** Försök vinna utifrån positiva ishockeyidéer och spelarnas individuella möjligheter.
- Tänk på att Du utbildar dina spelare på lång sikt, INTE resultatfixerat för stunden.
- Klubban och pucken används i så gott som alla moment i träningen.

4 . Rekrytering

4a. Skridskoskola och Hockeyskola

Information om skridskolek och hockeyskola.

Utrustning i början:

Det ska vara enkelt att prova på hockey! I de lägsta åldrarna krävs definitivt inte full utrustning, utan följande utrustning krävs:

- Hjälms med galler (Med barnets förnamn på en bit tejp fram)
- Skridskor
- Halsskydd
- Handskar/vantar (behöver ej vara hockeyhandskar)
- Eventuellt Klubba

...om barnet vill fortsätta spela så rekommenderas även att ha (speciellt i Björn- och Vargligan):

- Benskydd
- Armbågsskydd
- Bröstskydd

4.b Spelare

Ungdomsishockeyn verkar för att alla ungdomar mellan 6-16 år oavsett ursprung eller socialgrupp i det antal som resurserna tillåter får prova på och utveckla sitt hockeyspel. Ungdomsishockeyns upptagningsområde är Grästorpskommun och närliggande kommuner så som Vara, Essunga.

Rekryteringen ska ske genom annonsering, både i dagspress och på klubbens hemsida, informationsblad i primära upptagningsområdets skolor och personliga brev till kommunens alla 6 och 7 åringar.

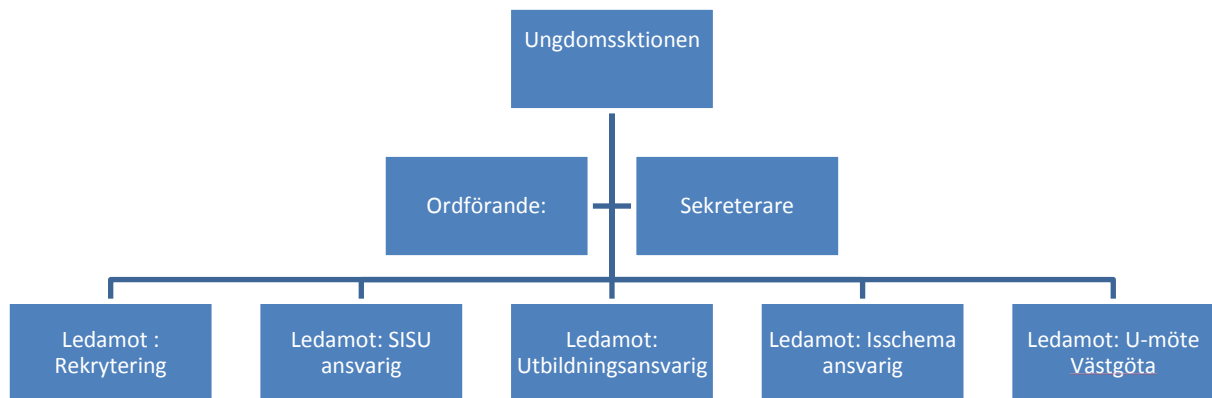
Alla är välkomna att börja i Grästorps IKS ungdomsverksamhet, den naturliga starten sker i klubbens skridskolek och hockeyskola. Äldre ungdomar rekommenderas att ta kontakt med den åldersgrupp han/hon tillhör.

5. Ungdomsstyrelse

Består av ordförande samt representanter från varje ungdomslag. Ordförande är ytterst ansvariga för ungdomsverksamheten.

Ungdomsstyrelsen skall bestå av en representant för varje åldersgrupp U9 - U16 samt ansvarig för skridskolek/hockeyskola.

Organisationsskissen nedan beskriver vilka ansvarsområden som skall finnas. Självklart skall det finnas utrymme för rekrytering av andra lämpliga ledare/styrelsemedlemmar. Det ska klart framgå vilken uppgift dessa representanter har i ungdomsstyrelsen



6. Tränarråd

Tränarrådet består av tränare från varje ungdomslag. Dessa skall hjälpas åt att utveckla träningen inom Grästorps IK, ge varandra tips och råd på träningar etc

7 Ledare

7.a Ledarpolicy

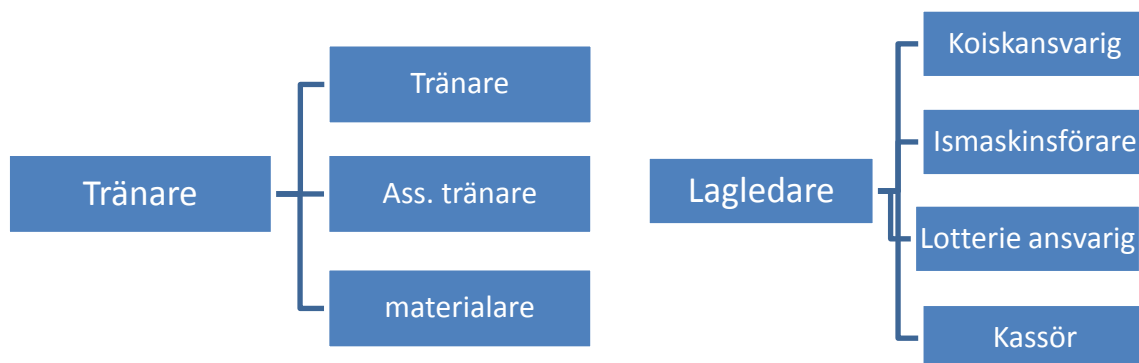
Ledare och tränare inom Grästorps IK ungdomsverksamhet ansvarar för:

- att Ungdomspolicyn följs, att beslut av huvudstyrelse/ungdomsstyrelse följs,
- att information från huvudstyrelse /ungdomsstyrelse förs vidare ut i verksamheten.
- att idéer, synpunkter och konflikter diskuteras mellan ledare och ungdomsstyrelse (vid behov) och löses i rätt forum.
- att verka för en positiv atmosfär mellan ledare, spelare och föräldrar.

Grästorps IK:s ungdomsledare utbildas enligt föreningens utbildningsplanering där utbildningsnivån anpassas till barnens och ungdomarnas ålder och utveckling. Det bör finnas minst en ledare i varje lag med rätt utbildningsnivå. Strävan ska vara att så många ledare som möjligt är utbildade

7.b Organisation runt laget

Nedan är ett exempel på den organisation som behöver finnas på plats i varje lag. Lämpligt är att börja jobba med denna från hockeyskolan inför att man bildar lag – U9. Inför lagbildning sammankallar ungdomsstyrelsen till föräldramöte och informerar om klubben och vad som krävs för att starta ett lag.



7.c Lagledaren

Lagledaren gör tillsammans med tränarna en säsongsplanering för kommande säsong under våren innan säsongen startar. Lagledaren fördelar ut information från ungdomssektionen till lagets föräldrar, sköter lagets sida och håller alla uppdaterade. Lagledaren tar med sig frågor till ungdomsmöten.

7.d Tränaren

Tränarens uppgift är att skapa bästa möjliga inlärningsförhållande och ge ramar och mål för träningen.

Tränare ska:

- vara ombytt vid all träning.
- Planera alla träningspass.
- Visa övningarna i omklädningsrummet innan träningen.
- Var flexibel under träningen.
- Bekräfta ungdomarna. Se och hör alla!
- Fokusera på färdigheter - inte på resultat.
- Passa tider!
- Skapa laganda genom att prioritera trivseln, sprid glädje, skapa trygghet, var ett föredöme som ledare, samarbeta och kommunicera med spelarna. Utarbeta gemensamma målsättningar.
- Var uppmärksam på missförhållanden i truppen. I omklädningsrummet lägger Du grunden för den kommande träningen.
- Kräv uppmärksamhet, noggrannhet och fokusering på träningen. Spelarna vill bli sedda.

7.e Materialare

Materialaren ansvarar för lagets gemensamma material samt står för slipning av lagets skridskor. Laget kommer själva fram till en rutin kring slipning av skridskor.

Utrustning

Skydd som är godkända av Svenska ishockeyförbundet ska användas av samtliga spelare såväl på träning som på match. Ansvaret för att detta efterlevs ligger hos föräldrarna och

lagens tränare/ledare. Tränaren/ledaren ska också kunna vara ett stöd till föräldrar vid köp av lämplig utrustning för barn och ungdomar.

Grästorps IK utsedda materialansvariga i respektive lag, ska se till att samtliga lag har nödvändig utrustning enligt allmän rekommendation för akut omhändertagande vid idrottsskada.

Grästorps IK står för målvaktsutrustning upp tom U11 sedan får spelaren själv bekosta utrustningen?

8. Spelare

Som spelare i Grästorps IK skall du:

- följa dina tränares anvisningar under träning och match.
- vara ombytt och uppvärmd i god tid före du går ut på is. Tränaren bestämmer tidsramen.
- inte beträda isen förrän ismaskinen är färdig och dörrarna är helt stängda.
- efter träningen duscha tillsammans med laget i omklädningsrummet/hygien utrymme.
- Meddela frånvaro i god tid till tränare eller lagledare. Tidsram bestäms av tränarna.

Som spelare i ett av Grästorps IK:s lag ska vi:

- ha kul tillsammans
- jobba för att vi tillsammans är ett lag
- heja och stötta varandra
- inte håna motståndarna
- alltid tacka motståndarna och publiken efter match.
- uppträder på ett trevligt sätt mot kompisar, tränare, funktionärer, föräldrar.
- veta att skötsamhet utanför planen är en förutsättning om man vill nå framgång på planen!

9. Träning/Matcher/Cuper

sportsliga mål

Lag:	Träningstillfällen på is:	Matcher:	Cup:	Övrigt:
Hockeyskola	1ggr/v	-	1	Billys cup
U9	2 ggr/v	3 ggr/säsong		Billys cup
U10	2 ggr/v	5-8 ggr/säsong		
U11	2 ggr/v	12 ggr/säsong	2	
U12	3ggr/v	12 ggr/säsong	2	
U13	3ggr/v	1 gång/vecka	2	
U14	3ggr/v	2 ggr/vecka	1	DM
U15	3ggr/v	2ggr/vecka	1	
U16	3ggr/v	2ggr/vecka	1	DM

Lagtillhörighet:

Vi skall försöka att hålla ihop årskullarna så gott vi kan. Man ska i första hand spela med sin egna åldersgrupp.

Träning övrigt:

Träning kan växlas upp när behov finns. Annan träning? April-augusti? Får ej krocka med annan idrottsverksamhet.

Föräldrarna måste godkänna att spelaren får träna med laget ovanför U9-U11, spelaren måste själv vilja och tränaren i det egna laget måste bedöma att spelaren har tillräcklig kompetens.

Matcher övrigt:

Utöver ovan beskrivna matchtillfällen är det fritt för laget (tränare/lagledare) att bestämma ytterligare matchtillfällen med andra klubbar utöver spelschemat som ges ut av hockeyförbundet.

Uppflyttning vid match: U9-U11, godkännande blankett (bilag 1) till föräldrar som godkänner att barnet får spela med äldre barn. Spelaren skall själv vilja och tränaren avgör tillsammans med spelaren om det är moget.

U12-U14 spelaren avgör själva om de vill spela med äldre eller yngre spelare. Tränaren bedömer kompetens och mognad hos spelaren.

All flyttning mellan lagen sker enligt rullande schema/ lista (på de spelare som vill och bedöms mogna) som tränaren/lagledaren ansvarar över.

Toppning: Grästorps IK toppar inte inom ungdomshockeyn, tidigast i A- pojk

Träning

Grästorp IK ungdomsverksamhet skall alltid bedrivas enligt:

- Glädjefyllda träningar, Skapa trygghet, längtan, lust och glädje
- Tålmod, all inläring sker stegvis i egen takt
- Bekräfta spelarna, se och hör alla!
- Skapa aktivitet - UNDVIK KÖER!
- Stationsträna med fler övningar och tränare.
- Korta muntliga instruktioner. Visa! Prova!
- Barn behöver lyckas - ANPASSA ÖVNINGARNA. Låt spelarna och laget träna efter sin mognads- och kunskapsnivå.

Skridskolek/Hockeykolan

U9-U10

Bra ungdomsträning för denna åldersgrupp skall vara: planerad, individanpassad, allsidig, varierad och kontinuerlig

Motorisk guldålder 9-12år

- Motorik och koordinationsövningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras. (Spel, lekar, balans, åkbanor och kroppskontroll).
- Skridskoåkningen är det dominerande inslaget i träningen. Utan klubba.
- Puckföring och passningar.
- Motivera, stimulera och nivågruppera barnen, barnen behöver lyckas.
- Träna och spela på alla platser.
- Prova som målvakt.
- Regelträning U10.

U11-U12

- Nivå anpassa. Låt spelarna och laget träna efter sin mognads- och kunskapsnivå.
- Övningar som förbättrar barnens kroppsuppfattning och grovkoordination bör prioriteras (kan bedrivas on och off-ice under hela året)
- Teknikträningen, utveckla grunderna. Skridskoåkning, skott, passningar, dribblingar.
- Snabbhetsträning (grund, frekvens, aktion, acceleration och ishockeysnabbhet).
- Spelförståelseträningen, grunder i spelarnas arbetsområde på banan.

- Utveckla individuell träning i teknik och spelförståelse U12.
- Välja ut målvakt U12.

Träning 3-4 ggr/vecka 80minuter. Matcher 1-2 ggr/vecka

U13-U14

Fysisk tillväxt, Uppbyggnadsträning

- Träning av individuell teknik med ökad fart
- Utveckling av den individuella spelförståelsen.
- Specifik målvakt-, back-, och forwardsträning.
- Spelövningar
- Försvars- och anfallsspel för hela femman.
- Börja med försäsongsträning och off ice träning.
- Börja med styrketräning med betoning på teknik (utan vikter)samt rörlighetsträning och kondition, **U14**.

U15-16

- Juniorförberedande träning
- Ambition och attityd till träning och match.
- Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart.
- Utveckla spelförståelse och den taktiska förmågan både individuellt och i större enheter.
- Power play och Boxplay träning
- Specifik målvakt-, back-, och forwardsträning.
- Krav på försäsongsträning och off-ice träning med inriktning på styrka med lämpliga vikter samt rörlighetsträning och kondition.

10. Föräldrar

Som förälder, vill vi framförallt att Du:

I samband med träningar och matcher inom vår verksamhet, hemma såväl som borta, uppträder på ett för klubben hedervärt och sportmannamässigt sätt

Lämnar dina eventuella åsikter om hur verksamheten bedrivs, till de ansvariga. Det vill säga via föräldragruppen som i löpande möten med huvudtränaren/ lagledaren kan diskutera eventuella problem. Det går även bra att kontakta ungdomsstyrelsen.

Tänker på att domare, liksom spelare, är under utbildning och behöver stöttning och uppmuntran istället för kritik för att utvecklas.

Vid match, ej kritisera egna/andra lagets spelare/ledare negativt.

Uppmuntra och beröm ditt barn för det han/hon är och för det han/hon gör.

11. socialt

11.a Skola

Skola och utbildning går i första hand, spelare skall inte missgynnas om personen stannar hemma från träning för att läsa in sina läxor.

Vi vill kunna hjälpa till med arbetet mot mobbning och ska vara föredömliga i och utanför ishallen mot varandra och andra.

11.b Andra idrotter

Det ska inte vara negativt att träna, om man håller på andra sporter jämte ishockey, skall man inte särbehandlas åt något håll.

11.c Droger och doping

Alkohol, droger och dopingpreparat är förbjudet. Inom GIK skall vi med stort engagemang arbeta mot det destruktiva som droger, alkohol innebär och upplysa våra spelare om vilka konsekvenser detta bruk får. Droger och alkoholhaltiga drycker får inte nyttjas eller medföras till träningar, matcher eller andra aktiviteter arrangerade av GIK.

Om spelare, ledare, funktionär uppträder drog- eller alkoholpåverkad i samband med träning, match eller liknande skall han/hon med omedelbar verkan lämna sitt uppdrag.

Spelare/ledare/funktionär under 18 år får inte nyttja eller medföra tobak till träningar, matcher eller andra aktiviteter.

Föräldrarollen

9

15 budord om Din roll som förälder:

- 1** Informera Dig om Er förenings mål med sin verksamhet. Detta kan ge svar på om Du vill delta eller ej med Ditt barn.
- 2** Föräldraambition kan lätt bli en fallgrop för ungdomarna. Ett led i utbildningen som ishockeyspelare är att så tidigt som möjligt klara sina åtaganden på egen hand (kommunikationen med ledarna, skötsel av sin utrustning, dagsplanering m.m.).
- 3** Stötta Ditt barn och ledarna i laget. Problem kan Du bäst lösa genom att kommunicera med ledarna i laget utan att ungdomarna finns med. Splittring mellan ledarna och föräldragruppen går alltid ut över ungdomarna.
- 4** Låt ungdomarna (så långt som det är möjligt) uppleva sin ishockey på egen hand.
- 5** Attityder och värderingar är viktiga. Ditt barn får naturligtvis lära sig respekt och rent spel, vikten av kamratskap och ett idrottsriktigt leverne.
- 6** Uppfostra Dina barn så att de i sin idrottsmiljö själva vågar uttrycka och visa sina känslor. Besvikelser kan då hanteras på ett godtagbart sätt.
- 7** Älska Ditt barn som det är. Utan krav på prestation, var positiv och lyssna på funderingar om spelet, kamraterna och ledarna. Barn vill ha något att berätta när de kommer hem.
- 8** Se till att Ni i laget enas kring normer och regler som är viktiga för Era barns utveckling som människor och ishockeyspelare.
- 9** Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare.
- 10** Hetsa aldrig fram resultat i matcher. Var sak har sin tid! Utbildningen till ishockeyspelare är en lång process. Varje spelare är unik!
- 11** Variera Ditt barns idrottande under hela ungdomsperioden. VARIATION ÄR BÄTTRE INLÄRNING!

12 Tänk på att Ditt barn idrottar för att få uppleva:

- Gemenskap
- Utveckla skicklighet
- Spänning
- Tävlning / framgång / status
- Fysisk form
- Utlopp för energi

13 Under träning lär man sig nya saker. Under match praktiserar spelarna kunskapen.

ÖVERVÄRDERA ALDRIG MATCHENS BETYDELSE UNDER UNGDOMSPERIODEN.

14 Informera Dig om ledarnas principer när det gäller laguttagningar.

- När tas laget ut?
- Efter vilka principer?
- Riktlinjer vid femmans indelning?
- Spelarnas ambition, träningsdeltagande, vilja m.m.

Alla spelar lika innebär att:

DOM SOM VILL MEST - SPELAR MEST!

15 Se till att Ditt barn äter rätt och vilar i tillräcklig mängd. Stötta Ditt barn i skolan och idrotten. Låt ungdomarna (så långt det är möjligt) uppleva sin idrott på egen hand.



