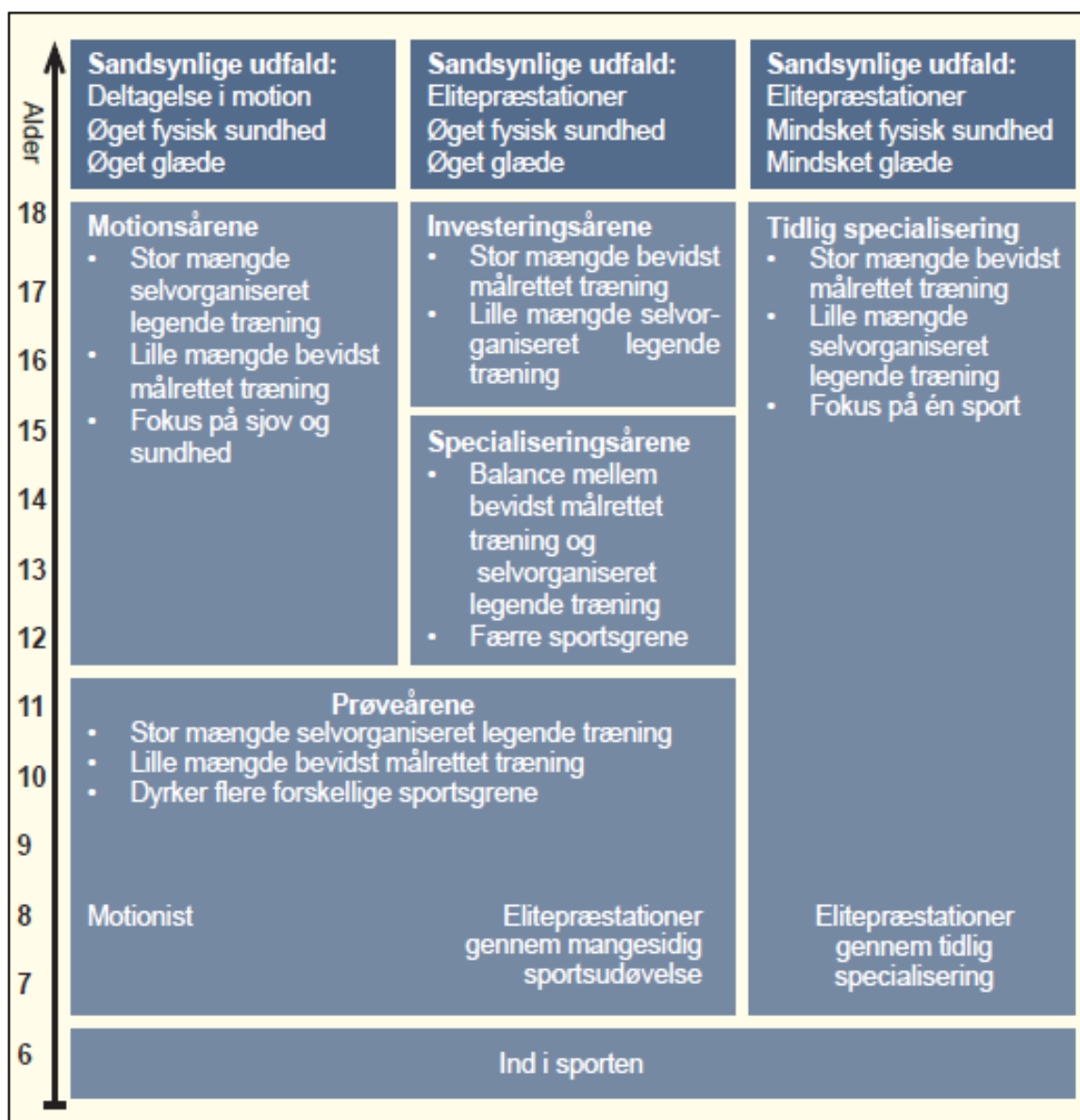


Sportslig rød tråd i OIK

Generelt handler det meget om at fastholde og udvikle ishockeyspillere i sporten så lang tid som muligt, samt at give dem der har potentialet mulighed for at prøve sit talent af på højeste mulige niveau i Danmark de bedste muligheder. I bund og grund går arbejder vi efter DIU's ATK 2.0 materiale i klubben.

Vi skal give plads til talentet og bredden i det sportslige. Her vil vi gerne at flest muligt spillere går efter vejen i midten, og dem der vil fortsætte som breddespiller naturligt følger vejen til venstre. Det vil sikre at vi i OIK har både bredden og toppen længere op i årgangene. Vi skal have plads til alle i OIK, uden at gå på kompromis med spillerens talent.



U6/U8:

Fokus ligger på skøjte-teknik og leg. Der rekommanderes minimum 30 min off-ice træning/leg pr. Uge, her skal fokus ligge på motorik og balance via sjov og leg.

Træningsmængde pr. Uge: 1-2 x is + 1 x off-ice (off-ice med fokus på motorik og balance)

Inden sæsonstart, og senest 15/8 skal årgangen have lavet et årshjul for sæsonen. Denne skal afleveres og godkendes af sportsudvalget.

For at spilleren anses moden til spil på U10 skal spilleren kunne følgende:

- Være mentalt klar til at modtage mere "organiseret" træning.
- Skal kunne skøjte forlæns med og uden puck.
- Skal kunne skøjte baglæns med og uden puck.
- Skal kunne enkle driblinger. (fremad i lige linje med puck)
- Skal kunne lave vendinger på is.
- Kende forskel på inderskær/yderskær og hvordan det kan bruges på isen.

INGEN FASTE MÅLMÆND PÅ U6/U8!!

Mål for årgangen:

Vi skal øge antallet af spillere på U6/U8 under sæsonen, så vi som minimum kan aflevere 10 stk U10 spillere ved slutningen af sæsonen.

Spillere op og ned, retningslinjer:

- Skal altid give 100% på holdet. Lige meget om man spiller op eller ned
- Man møder op til træning på egen årgang og giver 100% også der
- Det er ingen der er selvskreven på noget hold.
- Det er trænerne på tværs af årgangene der tager beslutningen om hvem der spiller op og ned.
- Spilleren skal komme forberedt – og være klar til kamp og træning lige meget hvilken årgang spilleren træner på.

U10:

Fokus på at videreudvikle skøjteløbet, stokteknikken samt skud. Meget af træningen på is skal bestå af skøjtetræning, nu med lidt mere krav til teknik og skills.

Træningsmængde pr. Uge: 1-2 x is + 1-2 off-ice (off-ice med fokus på motorik og balance)

Inden sæsonstart, og senest 15/8 skal årgangen have lavet et årshjul for sæsonen. Denne skal afleveres og godkendes af sportsudvalget.

For at spilleren anses moden til spil på U12 skal spilleren kunne følgende (udover U6/U8 skills):

- Skal kunne ramme mål med almindelige trækskud
- Skal kunne afleverede pucken til en bestemt modtager, samt modtage en aflevering tilbage
- Skal kunne lave "rigtige" driblinger med puck, med retningsskift.
- Skal være mentalt klar til at deltage på mere organiserede træning på og udenfor is
- Mindre grad forstå forskellige positioner på is.
- Skal kunne krydse over til begge sider.
- Skal kunne lave et korrekt stop med begge skøjter og til hver side.

INGEN FASTE MÅLMÆND PÅ U10!

Mål for årgangen:

Vi skal øge antallet af spillere på U10 under sæsonen, og fastholde dem vi allerede har i gruppen. Målet er at vi som minimum kan aflevere 15 U10 spillere til U12 ved slutningen af sæsonen

Spillere op og ned, retningslinjer:

- Skal altid give 100% på holdet. Lige meget om man spiller op eller ned
- Man møder op til træninger på egen årgang og giver 100% også der
- Det er ingen der er selvskreven på noget hold.
- Det er trænerne på tværs af årgangene der tager beslutningen om hvem der spiller op og ned.
- Spilleren skal komme forberedt – og være klar til kamp og træning lige meget hvilken årgang spilleren træner på.

U12:

Stadig masser af skøjteløb til træning, gerne med endnu mere teknisk karakter på skøjtræningen. Spillet til kamp skal nu have mere fokus på positioner, positionsskift og afleveringer.

Udover videreudvikling af tidligere færdigheder, skal spilleren nu også begynde på styrketræning med egen krop.

Der skal også varmes op inden hver træning, og løbes ned efter træningen er slut. Det er nu vi skaber de gode vaner som hockeyspiller.

Træningsmængde pr. Uge: 2-3 x is + 1-2 gange off-ice (både motorik, balance og styrkeøvelser)

Inden sæsonstart, og senest 15/8 skal årgangen have lavet et årshjul for sæsonen. Denne skal afleveres og godkendes af sportsudvalget.

For at spilleren anses moden til spil på U14 skal spilleren kunne følgende.

- I høj grad kunne skøjte fremad uden puck
- I høj grad kunne skøjte fremad med puck
- I høj grad kunne skøjte baglæns uden puck
- I nogen grad kunne skøjte baglæns med puck
- Skal kunne krydse over til begge sider og samtidigt generere mere fart
- I større grad kunne skude almindelige trækskud
- I større grad kunne lægge gode afleveringer.
- I mindre grad forstå positioner på isen, og nu begynde kunne bruge dette i kampsituationer (forstå spillet med og uden puck)
- I mindre grad udvikle sin stokteknik og puckbehandling (ikke hovedfokus)

VI MÅ MEGET GERNE VINDE KAMPE PÅ U12!

MINIMUM 2 MÅLMÆND PR. ALDERSÅRGANG, OG HUSK DRENGE OGSÅ KAN VÆRE MÅLMÆND! INGEN FASTE MÅLMÆND PÅ U12!

Mål for årgangen:

Vi skal som minimum fastholde antallet af spillere på U12 under sæsonen. Målet er at vi kan aflevere 15 U12 spillere til U14 ved slutningen af sæsonen.

Spillere op og ned, retningslinjer:

- Skal altid give 100% på holdet. Lige meget om man spiller op eller ned
- Man møder op til træninger på egen årgang og giver 100% også der
- Det er ingen der er selvskreven på noget hold.
- Det er trænerne på tværs af årgangene der tager beslutningen om hvem der spiller op og ned.
- Spilleren skal komme forberedt – og være klar til kamp og træning lige meget hvilken årgang spilleren træner på.

U14:

På U14 begynder vi arbejde mere med detaljer både i skøjteløb og andre færdigheder som vi har med os fra de yngre årgange. Stadig fokus på skøjteløb og teknikken i skøjteløbet.

Vi skal også arbejde med forståelsen om hvordan man tackler og hvordan man modtager en tackling på isen og ved banden.

Træningsmængde pr. Uge: 3 x is 2 gange off-ice (motorik, balance, kondition, styrketræning, vægttræning kan introduceres, dog med fokus på korrekt teknik)

Inden sæsonstart, og senest 15/8 skal årgangen have lavet et årshjul for sæsonen. Denne skal afleveres og godkendes af sportsudvalget.

For at spilleren anses moden til spil på U16 skal spilleren kunne følgende:

- Skal mestre at skøjte fremad med og uden puck.
- Skal mestre at skøjte baglæns med puck.
- Skal i høj grad kunne skøjte baglæns med puck.
- Skal mestre at krydse over til begge sider og tage farten med videre.
- I nogen grad forstå nærkampsspil (1v1, 2v2).
- I større grad forstå positioner på isen i kampsituationer.
- I større grad forstå spillet med og uden puck.
- I større grad udvikle sin stokteknik og puckbehandling.
- I større grad være i stand til at lave gode afleveringer
- Skal mestre at skyde trækskud.
- I nogen grad kunne skyde et håndledsskud.
- I mindre grad kunne skyde et slagskud.
- Skal i mindre grad kunne skyde baghånd.
- I mindre grad forstå spillet 1v1 (stav mod puck – afstands bedømmelse mv.)

**MINIMUM 2 MÅLMÆND PR. ALDERSÅRGANG, OG HUSK DRENGE OGSÅ
KAN VÆRE MÅLMÆND! GERNE FASTE MÅLMÆND FRA U14!**

VI VIL OG SKAL VINDE KAMPE PÅ U14.1!!

Mål for årgangen:

Fastholdelse, fastholdelse og fastholdelse!! Målet er at aflevere 15 spillere til U16 ved slutningen af sæsonen.

Spillere op og ned, retningslinjer:

- Skal altid give 100% på holdet. Lige meget om man spiller op eller ned
- Man møder op til træninger på egen årgang og giver 100% også der
- Det er ingen der er selvskreven på noget hold.
- Det er trænerne på tværs af årgangene der tager beslutningen om hvem der spiller op og ned.

- Spilleren skal komme forberedt – og være klar til kamp og træning lige meget hvilken årgang spilleren træner på.

U16:

På U16 kan man begynde at stille krav til spilleren om at deltage mere og mere til den hockey relaterede træning. Stadig skal der dog være plads til en anden sport om så ønskes!

På U16 finpudser vi de skills vi har haft med os fra de yngre årgange, og begynder at "uddanne" spilleren i de forskellige positioner der findes. (wing, center, back) dog uden at fastlåse dem i en position eller rolle.

Stille med bedste mulige hold på U16.1, og spille bredt på U16.2. Vi kan derfor ikke garantere at alle spiller det samme antal minutter til kampe på U16.1.

Taktisk skal der begyndes at arbejdes en del med opspil og powerplay/boxplay. Træningsmængde pr. Uge: 3-4 x is + 2-3 gange off-ice (balance, strækøvelser, styrke med vægte, kondition)

Inden sæsonstart, og senest 15/8 skal årgangen have lavet et årshjul for sæsonen. Denne skal afleveres og godkendes af sportsudvalget.

For at spilleren anses moden til spil på U18 skal spilleren kunne følgende:

- Skal mestre at skøjte fremad og baglæns både med og uden puck.
- Skal i høj grad forstå nærkampsspil (1v1, 2v2).
- Skal i høj grad forstå positioner på is og kunne bruge det i kamp.
- Skal i høj grad forstå spillet med og uden puck.
- Skal have videreudviklet sin stokteknik og puckbehandling.
- Skal i høj grad lave gode afleveringer
- Skal mestre trækskud og håndledsskud
- Skal i større grad kunne skyde et slagsskud
- Skal i større grad kunne skyde baghånd
- Skal i større grad forstå spillet 1v1 (stav mod puck, afstandsbedømmning mv.)
- Skal i større grad forstå spillet i powerplay/boxplay

FASTE MÅLMÆND PÅ U16 MED FOKUS PÅ AT UDVIKLE DERES TALENT.

VI VIL OG SKAL VINDE KAMPE PÅ U16.1!!

Mål for årgangen:

Fastholde de spillere vi har på årgangen! Vi skal levere en større gruppe spillere til unionens breddesamlinger. Vi skal levere spillere til U16 landsholdssamlinger og det endelige U16 landshold. Målet er at have 5 spillere på breddesamlingerne og 2 spillere på U16 landsholdet. Ved slutningen af året skal vi aflevere minimum 10 spillere til U18, men meget gerne flere!!

Spillere op og ned, retningslinjer:

- Skal altid give 100% på holdet. Lige meget om man spiller op eller ned
- Man møder op til træninger på egen årgang og giver 100% også der
- Det er ingen der er selvskreven på noget hold.

- Det er trænerne på tværs af årgangene der tager beslutningen om hvem der spiller op og ned.
- Spilleren skal komme forberedt – og være klar til kamp og træning lige meget hvilken årgang spilleren træner på.

U18:

U18 spilleren skal fortsætte med at udvikle sine ishockey-kompetencer. Der skal begyndes at arbejde med spillerens egen rolle på holdet. Hvad er jeg?? Back, wing eller center.

Taktisk skal vi arbejde med forståelsen omkring spillesystem. Der vil også være mere fokus på powerplay/boxplay.

Spilleren skal kunne tage hurtige og rigtige beslutninger i kampsituationer.

Træningsmængde pr. Uge: 4-5 x is + 3 x off-ice (primært styrke, kondition og bevægelse)

Stille med bedste mulige hold på U18.1 og spille bredt på U18.2. Vi kan derfor ikke garantere at alle spiller det samme antal minutter til kampe på U18.1.

Inden sæsonstart, og senest 15/8 skal årgangen have lavet et årshjul for sæsonen. Denne skal afleveres og godkendes af sportsudvalget.

For at spilleren skal anses moden til spil på "Ny Liga" skal spilleren kunne følgende:

- Skal mestre at skøjte fremad og baglæns både med og uden puck.
- Skal mestre nærkampsspil (1v1, 2v2).
- Skal mestre at forstå positioner på is og kunne bruge det i kamp.
- Skal i stor grad forstå spillet med og uden puck.
- Skal have videreudviklet sin stokteknik og puckbehandling.
- Skal mestre at lave gode og præcise afleveringer.
- Skal mestre trækskud og håndledsskud.
- Skal mestre et slagsskud.
- Skal mestre et baghåndsskud.
- Skal mestre spillet 1v1 (stav mod puck, afstandsbedømmning mv.)
- Skal i høj grad forstå og kunne spille styrespil, gap-control og powerplay/boxplay

VIDEREUDVIKLE MÅLMÆNDENE PÅ U18

VI VIL OG SKAL VINDE KAMPE PÅ U18.1

Mål for årgangen:

Vi skal levere spillere til U18 landsholdssamlinger og det endelige landshold. Målet er 2 spillere på U17 og 2 spillere på U18. Vi vil også have at spillerne der tilhører toppen af årgangen, træner opad på "Den Ny Liga" og får lov at vise sig op på Bulldogs under sæsonen.

Vi skal være med og slås i toppen af serien, og spille os videre til slutspillet!

Spillere op og ned, retningslinjer:

- Skal altid give 100% på holdet. Lige meget om man spiller op eller ned
- Man møder op til træninger på egen årgang og giver 100% også der

- Det er ingen der er selvskreven på noget hold.
- Det er trænerene på tværs af årgangene der tager beslutningen om hvem der spiller op og ned.
- Spilleren skal komme forberedt – og være klar til kamp og træning lige meget hvilken årgang spilleren træner på.

Kvinder/Piger:

Som udgangspunkt følger pigespilleren sin “dreng-årgang” op til og med U14. Spilleren bliver herefter kvindespiller og træner og spiller kun med kvinde 1&2.

Såfremt kvindetræneren og sportsudvalget sammen vurderer at, spillerens udvikling vil fremmes ved at spille “dreng” hockey, så fortsætter spilleren på sit “drengehold”. “Drengeholdet” bliver da spillerens første prioritet til træning og kamp.

Inden sæsonstart, og senest 15/8 skal årgangen have lavet et årshjul for sæsonen. Denne skal afleveres og godkendes af sportsudvalget.

Stille med bedste mulige hold på Kvinde 1 og spille bredt på Kvinde 2. Vi kan derfor ikke garantere at alle spiller det samme antal minutter til kampe på Kvinde 1.

VIDEREUDVIKLE DE KVINDelige MÅLMÆNDEND PÅ KVINDE 1&2

Mål for årgangen:

Vi skal levere en større gruppe spillere til de forskellige landsholdssamlinger og endelige landshold under sæsonen. Målet er 4 spillere på U16 og 4 på U18 landsholdet samt 3 spillere på Kvindelandsholdet.

Vi skal være med og slås i toppen af ligaen hver sæson. Målet er et dansk mesterskab senest 2023/2024 sæsonen!

VI VIL OG SKAL VINDE KAMPE PÅ KVINDE 1!!