

KURSPLAN FÖR RIKS- OCH REGIONALA ISHOCKEYGYMNASIER



SPECIALIDROTT / ISHOCKEY KURS A OCH KURS B

RIKS- OCH REGIONALA ISHOCKEYGYMNASIER

Riks- och regionala ishockeygymnasier auktoriseras av Svenska Ishockeyförbundet. Detta innebär att SIF står som garant för den *sportsliga kvaliteten* och den nationella likvärdigheten. Dessutom bevakar SIF att anordnande kommun och förening uppfyller kraven på goda skolmässiga och sportsliga förhållanden.

Undervisningen i ishockey förutsätter en kontinuerlig *samverkan* med specialidrottsförbundet på riks- och distriktsnivå samt mellan den på orten verksamma ishockeyföreningen och skolan.

SIF och/eller distriktsförbundet bedömer tillsammans med huvudansvarig förening/gymnasium elevens sportsliga kvaliteter och avgör utifrån SIF:s auktorisationskrav om eleven är berättigad till *intagning*, samt upprättar i förekommande fall aktuell turordningslista.

Ämnet ishockey syftar till att underlätta för ungdomar att förena kvalificerad *ishockeyträning* med *studier* på gymnasienivå. Eleven skall erbjudas tillfällen till teoristudier och målmedveten träning, så att den egna förmågan att utöva spelet utvecklas och förbättras.

Vid riks- och regionala ishockeygymnasierna studeras kurserna Specialidrott A (200 p) och Specialidrott B (100 p) inom ramen för det i gymnasieförordningen angivna utrymmet för individuellt val. Specialidrott/Ishockey skall anordnas inom *den samlade skoldagen* och schemamässigt fördelas över gymnasiets *samtliga tre årskurser*. Elev vid riks- och regionalt ishockeygymnasium erhåller betyg i ämnet Specialidrott/Ishockey samt av SDF utfärdat intyg om tränarbehörighet.

Verksamheten skall ledas av *välutbildade tränare* med minst Steg 3-utbildning. Eleverna skall ha tillgång till "professionell support" i form av materiell, medicinsk och kurativ service. Viss del av denna verksamhet kan om möjligt inordnas inom ramen för skolhälsovården.

Hänsyn skall tas till den enskilde elevens förutsättningar och verksamheten skall planeras och bedrivs därefter. Utbildningen är i första hand *individuellt* inriktad och syftar till att ge den enskilde spelaren en optimal utveckling.

I de fall en elev inte kan fullgöra sin idrottsliga satsning, t ex på grund av skada, skall möjligheter till fördjupning av förekommande moment inom ämnet ishockey kunna erbjudas.

Spelare som kommer från annan ort och är hänvisade till att bo inackorderade, på elevhem eller i egen studentlägenhet, skall ges goda förutsättningar att klara av ett självständigt boende, att känna social trygghet och att uppleva en gynnsam studiesituation samt en meningsfull fritid.

Eleverna skall medvetandegöras om vad som förväntas och krävs av dem i sina roller som representanter och "signalbärare" för verksamheten, dvs ett *skötsamt uppträdande* skall avkrävas av dem både på och utanför banan.

Kursplanen för Specialidrott/Ishockey syftar till att ge instruktörer vid riks- och regionala ishockeygymnasier hjälp och vägledning med uppläggnings och genomförandet av verksamheten, liksom med utformningen av den lokala arbetsplanen.

Denna kursplan är utarbetad våren 1997 av Svenska Ishockeyförbundet och reviderad våren 2000 samt våren 2004.

MÅL

Kursen skall ge eleven kunskap och färdighet i specialidrotten i form av en god grundutbildning, så att förutsättningar skapas för en eventuell senare elitkarriär på nationell seniornivå.

TIMPLAN

Specialidrott/Ishockey Kurs A omfattar sammanlagt 200 poäng. Fördelningen mellan ämnets tre olika huvudområden bör vara:

Isträningca 100 timmar	ca 50 %
Fysisk träning	ca 60 timmar	ca 30 %
Teorica 40 timmar	ca 20 %

BETYGSKRITERIER

Förutom av skolverket angivna betygskriterier i kursen Specialidrott A gäller följande kriterier gemensamt för betygen *godkänd*, *väl godkänd* och *mycket väl godkänd*, nämligen att efter genomgången kurs skall eleven:

- ha självinsikt och medvetenhet om en tydlig idrottslig utveckling.
- ha utvecklat sina färdigheter inom specialidrotten ishockey.
- ha utvecklat och förbättrat sin fysiska status.
- vara väl förtrogen med ishockeyns teknik, taktik och regler.
- ha kunskap och färdighet i olika träningsmetoder och deras effekt för utveckling av egenskaper som uthållighet, styrka, koordination, snabbhet och rörlighet.
- ha kunskap om människokroppens byggnad och dess funktion.
- ha grundläggande insikt i idrottspsykologi och dess betydelse för prestationen.
- ha kunskap om hur man förebygger och behandlar vanliga idrottsskador.
- ha kunskap om kostens betydelse för prestation och hälsa.
- kunna lägga etiska perspektiv på sitt eget idrottsutövande och på idrotten i sig.
- känna till hur media arbetar och kunna svara på journalisternas frågor.
- känna till ishockeyns historia och utveckling.

Godkänd

För betyget *godkänd* gäller dessutom att eleven med god skicklighet och ambition utövar sin specialidrott och utför tekniska och taktiska moment på god nivå.

Väl godkänd

För betyget *väl godkänd* gäller dessutom att eleven med mycket god skicklighet och ambition utövar sin specialidrott och utför tekniska och taktiska moment på mycket god nivå.

Mycket väl godkänd

För betyget *mycket väl godkänd* gäller dessutom att eleven med synnerligen god skicklighet och ambition utövar sin specialidrott och klarar att utföra tekniska och taktiska moment på synnerligen god nivå och med hög intensitet.

För betygen *väl godkänd* och *mycket väl godkänd* skall även nivån på elevens fysiska status och utveckling beaktas liksom nivån på teoretiska kunskaper och övriga angivna betygskriterier. **Helheten** är det som skall värderas och betygssättas.

KURSLITTERATUR

Som *kurslitteratur* rekommenderas:

Uppladdningen.....(Kungsörnen)
 Nya bäst när det gäller(W.Railo)
 Ishockeyspelares fysiska träning 1-2 (SIF)
 Fysisk träning(A. Forsberg)
 Som *fördjupningslitteratur* rekommenderas:
 Prestationspsykologi i praktiken (J.Platt)
 Integrerad mental träning(Uneståhl)
 Anatomi och rörelselära(Wirhed)
 Ishockey för barn upp till 13 år(SIF)
 Ishockey för ungdom 1(SIF)
 Ishockey för ungdom 2(SIF)
 Spelförståelse(SIF)
 Följande *videofilmer* rekommenderas:
 Ishockeyspelares fysiska träning(SIF)
 Att spela back(SIF)
 Lirarna och liren(SIF)
 Fit for fight(Undervisningsvideo)
 Teknik CD utespelare(SIF)
 Målvakts CD/Video(SIF)
 Spelförståelse i ishockey(SIF)
 – Basic och roller

ISHOCKEYNS HISTORIA 2 TIM

- o Ishockey – en ung sport
- o Ishockeyn i Kanada
- o Ishockeyn till Europa och Sverige
- o 70-talet, 80-talet och 90-talet
- o Framtidens ishockey

ETIK OCH MORAL..... 2 TIM

- o Regelkunskap / domarens situation
- o Rent spel – ”Fair play”
- o RF:s kampanj – ”Starta vågen”

TRÄNINGSLÄRA 8 TIM

- o Människokroppens byggnad och funktion
- o Uppvärmning och nedvärmning
- o Syreupptagning
- o Förbränningsträning / Spjälkningsträning
- o Styrketräning
- o Koordinationsträning
- o Rörlighetsträning
- o Snabbhetsträning

MEDIAKUNSKAP 2 TIM

- o Intervjuteknik - frågor och svar
- o Sportjournalistens arbete och vardag
- o Studiebesök på ortstidning

IDROTTPSYKOLOGI6 TIM

- o Självförtroende och positivt tänkande
- o Motivation - olika påverkande faktorer
- o Målsättning och förväntningar
- o Nervositet och spänningsreglering
- o Koncentration – ”On line”
- o Mental träning – Mental styrka

KOST OCH HÄLSA 6 TIM

- o Kost och näringslära
- o Hygien och hälsa
- o Idrottsskador – skadeförebyggande åtg.
- o Snus-alkohol-tobak-narkotika-doping

ISHOCKEYTEORI..... 10 TIM

- o Tecken och termer
- o Spelsystem / 2-1-2 / 2-2-1 / 1-3-1/
- o Försvarsspel - individuellt / grp / lag
- o Anfallsspel - individuellt / grp / lag
- o Boxplay / Powerplay
- o Mv / back / forward - Speciell teori

ÖVRIG TEORI4 TIM

- o Gästföreläsare – ”auktoriteter”
- o Aktuella ishockeyfrågor och analyser

KOMMENTARER TILL TEORIAVSNITTET I KURS A

Timfördelningen mellan de olika huvudmomenten är att betrakta som en vägledande disposition. Inom kursplanens ram finns möjlighet till viss flexibilitet beroende på elevernas förkunskaper och behov.

Teoriavsnittet i Kurs A syftar till att utveckla och förbättra kunskaper och färdigheter, som eleven kan tillämpa och utnyttja i sitt eget utövande av specialidrotten. En viss del av teorimaterialet är dock gemensamt för både spelareutbildning i Kurs A och för den senare tränare/ledareutbildningen i Kurs B.

Inom vissa teoriavsnitt kan med fördel externa föreläsare engageras, ”specialister” inom olika ämnesområden som t ex i: Kost och hälsa, Mediakunskap, Etik och moral m m. Denna expertkunskap finns ofta att tillgå via bl a distriktsidrottsförbunden.

Varje teoriavsnitt bör följas upp med någon form av utvärdering, t ex skriftligt prov, seminarium eller studieuppgifter att redovisa. Detta bl a för att få en bild av vilka kunskaper eleven har inhämtat i respektive ämne samt om och huruvida eleven uppnått de mål som kursplanen beskriver.

MÅL

Kursen skall ytterligare utveckla och förbättra elevens färdigheter i ishockey samt förbereda eleven för kommande spel på seniornivå. Eleven skall också förvärva både teoretiska och praktiska kunskaper inom ishockeyns funktionärs- och ledarskap.

FÖRKUNSKAPSKRAV

Eleven skall tidigare ha genomgått Specialidrott/Ishockey Kurs A (200 poäng).

TIMPLAN

Specialidrott/Ishockey Kurs B omfattar sammanlagt 100 poäng. Fördelningen mellan ämnets tre olika huvudområden bör vara:

Isträningca 50 timmarca 50 %
 Fysisk träning ca 35 timmarca 35 %
 Teorica 15 timmarca 15 %

BETYGSKRITERIER

Förutom av skolverket angivna betygskriterier i kursen Specialidrott B gäller följande kriterier gemensamt för betygen *godkänd*, *väl godkänd* och *mycket väl godkänd*, nämligen att efter genomgången kurs skall eleven:

- genom praktisk tillämpning befästa och vidareutveckla de teorikunskaper som eleven inhämtat under Specialidrott A.
- ha vidareutvecklat och förbättrat sina färdigheter inom specialidrotten ishockey.
- ytterligare ha förbättrat sin fysiska status.
- individuellt och i grupp kunna genomföra och förstå betydelsen av den i specialidrotten förekommande uthållighets-, styrke-, rörlighets-, snabbhets- och koordinationsträningen.
- ha kunskap om idrottsrörelsen och dess organisation.
- med hjälp av sin tränareutbildning och sin föreningsdomareutbildning kunna planera, organisera och leda tränings- och tävlingsverksamhet i ishockey för barn och ungdom.
- vara mogen att ta steget över till att utöva sin ishockey på kvalitativt hög seniornivå.

Godkänd

För betyget *godkänd* gäller dessutom att eleven med god skicklighet och ambition utövar sin specialidrott och utför tekniska och taktiska moment på god nivå.

Väl godkänd

För betyget *väl godkänd* gäller dessutom att eleven med mycket god skicklighet och ambition utövar sin specialidrott och utför tekniska och taktiska moment på mycket god nivå.

Mycket väl godkänd

För betyget *mycket väl godkänd* gäller dessutom att eleven med synnerligen god skicklighet och ambition utövar sin specialidrott och klarar att utföra tekniska och taktiska moment på synnerligen god nivå och med hög intensitet.

För betygen *väl godkänd* och *mycket väl godkänd* skall även nivån på elevens fysiska status och utveckling beaktas liksom nivån på teoretiska kunskaper och övriga angivna betygskriterier. **Helheten** är det som skall värderas och betygssättas.

PROJEKTARBETE

Elev som önskar göra sitt obligatoriska projektarbete 100 poäng i åk 3, inom ramen för ämnet ishockey, skall under handledning erbjudas denna möjlighet.

KURSLITTERATUR

Som *kurslitteratur* rekommenderas samma som för A-kursen med tillägg av:

Ishockeyn vill(SIF)

Spelregler - populärversion(SIF)

Som *fördjupningslitteratur* rekommenderas:

Funktionärskompendium(SIF)

Beträffande *videofilmer* så rekommenderas samma studiematerial som i Specialidrott/Ishockey Kurs A.

Med fördel kan viss *upplevelselitteratur* tillhandahållas, aktuella och populära böcker som bär framgångsrika spelares, ledares eller föreningars signatur.

LEDARSKAP 3 TIM

- o Ledarens roll och uppgifter
- o Individen och gruppen - gruppnormer
- o Olika ledningssätt
- o Inläring och kunskap / Feed-back
- o Att fatta beslut

UNGDOMSIDROTT..... 2 TIM

- o Barns utveckling
- o Träning och tävling för barn/ungdom
- o Principen om optimal mottaglighetsålder

TRÄN.PASSETS METODIK 2 TIM

- o Träningspassets olika delar
- o Planering och organisation
- o Olika träningsmetoder på is
- o Instruktionsmetodik
- o Träningspassets pedagogik

ISHOCKEYMETODIK 3 TIM

- o Skridskoåkning i alla dess moment
- o Puckföring, passningar, finter, skott
- o Försvarsspel och anfallsspel
- o Spelmoment i anfall och försvar
- o Mv / back / forward - Ind. Metodik

IDROTTENS ORGANISATION ... 1 TIM

- o RF och specialidrottsförbunden
- o Distriktsförbund och föreningar

TRÄNARPROV..... 1 TIM

- o Skriftligt prov för tränare

DOMARUTBILDNING 3 TIM

- o Utbildning till föreningsdomare
- o Regel- och domarprov

KOMMENTARER TILL TEORIAVSNITTET I KURS B

Teoriavsnittet i Kurs B syftar till att ge eleven de kompletterande kunskaper, som behövs för att kunna bli godkända ungdomstränare och föreningsdomare. Av distriktsförbundet utarbetat prov skall avläggas med godkänt resultat för att erhålla legitimation som tränare respektive domare.

SAMORDNING MELLAN SKOLAN OCH FÖRENINGEN

Specialidrott/Ishockey utgör ca 1/3 av elevens totala ishockeyutbildning. Skolans aktiviteter förläggs till dagtid och huvuddelen av verksamheten skall utgöras av individuell teknikträning, teknisk/taktisk spelmomentsträning i mindre enheter, individuellt inriktad fysisk träning, fys- och tekniktester och i huvudsak all teori inom Specialidrott/Ishockey Kurs A och B.

Den andra delen av utbildningen, omfattande ca 2/3, genomförs i form av teori, träning och matcher i respektive förenings regi på kvällstid och helger. Huvuddelen av denna verksamhet består av teknikträning, teknisk/taktisk spelmomentsträning i både mindre och större enheter, spelsystemsträning, lagbyggnad, fysisk träning och matchning. Verksamheten sker med fördel i helgrupp om 18-24 st.

Skolans och föreningens aktiviteter skall samplaneras och integreras och skall tillsammans betraktas som en helhet. Hänsyn skall tas till elevens samlade vardag och aktuella studiesituation och verksamheten bör formas därefter. Det är av största vikt att sträva mot en bra balans mellan träningar/matcher - mat/näring - vila/sömn.

TEKNIKTRÄNING

Eleven skall genom speciell teknikträning få grundläggande färdigheter i ishockeyns alla tekniska moment. Teknikträningen skall vara individuellt inriktad och genomföras i form av teknikövningar, spelövningar och olika former av smålagsspel.

TEKNISK/TAKTISK TRÄNING

Eleven skall förstå och kunna tillämpa grunderna och begreppen i anfallsspel och försvarsspel. Han skall känna till olika principer och lösningar för de individuella, parvisa och gruppvisa teknisk/taktiska momenten i vanliga förekommande spelsituationer som t ex 1 mot 1, 2 mot 1, 1 mot 2, 2 mot 2, 3 mot 2, 2 mot 3, osv.

Träningen genomförs i form av spelmomentsträning i små enheter med inslag av allsidiga spelövningar och tvåmålsspel i olika former.

SPELSYSTEMSTRÄNING

Eleverna skall orienteras om principerna i olika spelsystem, om dess för- och nackdelar. Spelsystemsträningen genomförs dock i huvudsak som en del i föreningsträningen. Dock kan den ändå med fördel provas på i undervisande syfte inom ramen för skolans verksamhet.

UPPVÄRMNING/NEDVARVNING

Eleven skall känna till betydelsen och principerna för uppvärmning och nedvarvning, samt kunna genomföra dessa båda aktiviteter individuellt i samband med varje träningstillfälle eller match.

UTHÅLLIGHETSTRÄNING

Eleven skall känna till principer och metoder för förbrännings- och spjälkningsträning. Förbränningssträningen (distans/intervall) kan genomföras individuellt eller i grupp som en del i föreningsträningen både på och utanför isen.

STYRKETRÄNING

Eleven skall ha elementära kunskaper om musklers läge och deras funktion samt vara medveten om principer och metoder för olika typer av styrketräning i både uppbyggande och skadeförebyggande syfte. Stor vikt skall läggas vid inläring av korrekt lyftteknik. Huvuddelen av styrketräningen bör vara av dynamisk karaktär och syfta till att bygga upp spelarnas muskulatur.

Styrketräningen bedrivs lämpligen hela året om, både individuellt och i grupp, inom ramen för både skolans och föreningens verksamhet.

RÖRLIGHETSTRÄNING

Eleven skall förstå och känna till olika principer och metoder för rörlighetsträning. Träningen skall kunna genomföras individuellt av eleven i samband med varje träningstillfälle.

KOORDINATIONSTRÄNING

Eleverna skall känna till syftet med koordinationsträning, träningsprinciper och övningar för träning av olika koordinativa degenheter.

SNABBHETSTRÄNING

Eleverna skall känna till och förstå olika typer av snabbhet, principer och metoder för snabbhetsträning.

KOMPLEX TRÄNING

Den komplexa träningen bygger på en allsidig träning där flera fysiska egenskaper tränas samtidigt.

Eleven skall förstå och kunna tillämpa denna form av sammansatt träning.

Träningen bedrivs utanför isen, t ex i hinderbanor, cirkelträning eller som gymning/work out etc.

FYS- OCH TEKNIKTESTER PÅ BARMARK OCH IS KURS A + B

Eleven skall provas inom de olika huvudmomenten för uppföljning av dels sin kunskapsnivå och sin fysiska status och dels för att ha mätbara resultat på om träningen bedrivits på ett tillfredsställande sätt. Varje skola skall genomföra tester enligt central överenskommelse ev kompletterat med några "egna tester" allt utifrån de lokala förutsättningar som finns. Förslag till tester finns i häftet "Ishockeyspelares fysiska träning – del 2". Direktiv om obligatoriska tester skickas ut från SIF. Program för datorbaserad testregistrering och uppföljning finns.

AV SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET AUKTORISERADE ISHOCKEYGymNASIER

Region Norr:

Team Kiruna IF
Bodens IK
Luleå HF
Skellefteå AIK
Vännäs HC / IF Björklöven
MoDo Hockey
Östersunds IK
Timrå IK

Region Väst:

Mora IK
Leksands IF
Brynäs IF
Västerås IK
Färjestads BK
HC Örebro 90



Region Öst:

Uppsala AIS
Södertälje SK

Region Syd:

Linköpings HC
Mariestad BoIS
Östergötlands ISHF
Västra Frölunda HC
Tingsryds AIF
Rögle BK
Malmö IF
HV 71

**YTTERLIGARE INFORMATION FÅR DU FRÅN
SYV-FUNKTIONÄREN PÅ DIN HÖGSTADIESKOLA**