



2024-05-28

HÄLLEFORS ISHOCKEYKLUBB STYRDOKUMENT 2024/2025





2024-05-28

FÖRENINGSPERSONAL/VERKSAMHETSIDÉ

Hällefors IK bedriver verksamhet för barn och ungdomar upp till 20 år samt seniorverksamhet. Föreningen ska skapa de bästa förutsättningarna för att alla skall få möjlighet att utvecklas som ishockeyspelare och lära sig kamratskap, laganda och fair play.

Verksamheten startar med Tre kronors hockeyskola som vänder sig till de allra yngsta barnen. Där är det glädjen att få åka skridskor och leka ishockey som gäller. I åldrarna 7-20 år är det drygt 100 aktiva spelare som upplever det härligaste som finns - att få spela ishockey.

Kamratskap och gemenskap är ett mycket viktigt inslag i verksamheten från hockeyskolan och uppåt i åldrarna. Ishockeyspelet med sin fart, intensitet och kamp attraherar, även om det är med skräckblandad känsla man täcker ett slagskott, åker i kapp mot sargen eller kommer fri med målvakten. I avbytarbåset, omklädningsrummet eller i omfamningen efter ett mål visar vi våra känslor. Det uttrycker samhörighet och gemenskap.

Förutom alla barn och ungdomar i verksamheten engagerar föreningen ca 20 ledare i olika funktioner.

En absolut nödvändighet för att kunna driva den här omfattande verksamheten är att det är många som hjälper till. Verksamheten är företrädesvis förlagd till MerEl arena på Hällevi. Där finns också vår kansli lokal.

Historik

Föreningen bildades 13 oktober 1961. Konstfrusen isbana till säsongen 74/75. Ishallen klar säsongen 85/86 efter mer än 8500 frivilliga arbetstimmar.

Personer som är värda all beundran för uppoffrande arbete i HIK är bl.a.

Stig Jernberg som allt sedan starten 1961 varit med i HIK:s styrelse. Han var vice ordförande i första styrelsen 1961, sedermera sekreterare i en mängd år.

Olan Bjurenhed, ordförande i 20 år.

Åke Sund, kassör i 25 år.

Gunnar "kröppa" Andersson, lagledare och materialförvaltare i A-laget i över 30 år.

Alf Engberg, ordförande under perioden kring ishallsbygget.

Benny Ekström, som under mer än 20 års tid varit tränare, allt från pojklag till A-lag. Benny var bl.a. HIK:s ansvarige när ishallen byggdes.

Stefan Molander nuvarande ordförande och kassör Camilla Ekström, som båda suttit i styrelsen sedan 2008 respektive 2007.

Sportsligt sett hade A-laget sin bästa tid i slutet av 70-talet med 2 andraplatser i dåvarande div.2. (motsvarar nu div.1). Numera får vi fungera som plantskola för elitklubbarna där bl.a. Rikard Ekström, Västerås IK & AIK, Michael Andersson, Bofors IK, Andreas Holfelt, Nybro, Erik Persson, Leksand J20 Sm-guld, Wilma Ekström Leksands IF Dam & Brynäs IF, Felicia Karlsson Leksands IF Dam och Ebba Andersson Leksands IF Dam, Elias Ekström Örebro Hockey.

Det är angeläget att alla som är engagerade i föreningen i någon form skaffar sig en god kännedom om föreningens historia, föreningsidé, regler och målsättning. Styrelsen har därför här tagit fram ett styrdokument som förtydligar föreningens riktlinjer och principer.

Styrdokumentet skall gås igenom och ev. uppdateras varje år efter årsmötet som senast skall äga rum innan juni månads utgång.



2024-05-28

MÅLSÄTTNING

- Att skapa ett livslångt intresse för idrottande.
- Att ledaren alltid ska ha barnens bästa i fokus.
- Att väcka drömmar till liv, inte släcka drömmar.
- Att ha som mål att få med så många som möjligt så länge som möjligt, vi anser att en stor bredd ger en bra topp.
- Att eftersträva att ha med tjejer i verksamheten.
- Att alla aktiva ska utvecklas som människor i en sund idrottsmiljö.
- Att ha minst 20-30st barn aktiva i Tre Kronors Hockeyskola och så många som möjligt nya börjar varje år.
- Att se talang hos alla, den ser bara olika ut beroende på individ.
- Att bereda väg för de spelare som vill elitsatsa.
- Att verksamheten leds av utbildade ledare som förbinder sig att följa föreningens regler och normer.
- Att ha en bra och väl fungerande organisation med ordnad ekonomi.
- Att välkomna spelare tillbaka till Hällefors, som spelat i andra klubbar.
- Att U12 årligen ska gå domarutbildning då HIK har lag i denna ålder. Därefter fortbildning för de som är intresserade.
- Att ha en aktiv målvaktstränare i föreningen.
- Bedriva hockeyfritids.

Svenska Hockeyförbundet har tagit fram Ishockeyns ABC som handlar om fair play och respekt. Detta material ska gälla som ledord inom föreningens ungdomsverksamhet.



2024-05-28

FÖRÄLDRADIREKTIV

En stor del av Hällefors IK's verksamhet sköts av ideellt engagerade föräldrar. Föräldrarnas insatser är förutsättningen för föreningen. Att kunna något om ishockey inte är nödvändigt eftersom det finns många olika uppgifter både inom lagen och i klubben. Föräldrarna i Hällefors IK respekterar föreningens verksamhetsidé samt ledarnas beslut kring samarbeten över åldersgränser, lagindelningar och utpekande av spelarnas positioner.

Föreningens uppmaning till föräldrarna:

- Engagera Dig och skaffa information om föreningens mål, regler och inriktning.
- Stötta, uppmuntra och var alltid positiv till barnens idrott.
- Uppträd som ett vuxet föredöme och tillåt barnen vara barn.
- Uppmuntra barnen att pröva på flera idrotter.
- Se till att barnen får rätt mat och tillräckligt med vila.
- Lyssna till barnens funderingar kring spelet, kamraterna och föreningen.
- Stötta barnen till att de så tidigt som möjligt klarar av de praktiska frågorna på egen hand, t.ex. kontakt med ledare, skötsel av utrustningen mm.
- Skäll eller skrik aldrig på domare eller spelare. Ge däremot gärna beröm.
- Skapa en trygg och positiv stämning både runt arenan och på planen.
- Tillåt barnen att få misslyckas i deras försök att praktiserar det de lärt sig. Stötta dem till fortsatt utveckling.

Respektera ledarna och det jobb de ideellt lägger ner på att jobba med laget. Under säsong kommer det att vara en del aktiviteter som respektive lagledning tar fram för att skapa bra ekonomiska förutsättningar för lagen och föreningen. Det kan handla om försäljning eller annat. Det är viktigt att alla föräldrar engagerar sig efter bästa förmåga i detta arbete. Lika viktigt är det att betala medlems- och deltagaravgift varje år.



2024-05-28

FÖRENINGENS MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

Medlemsavgiften skall betalas inom 10 dagar från fakturadatum, deltagaravgiften skall vara betald före 30/9 förutom för TKH som startar senare.

Utebliven betalning av medlemsavgiften innebär att man inte får delta i föreningens aktiviteter, detta gäller även ledare då detta är en försäkrings och ansvarsfråga. Utebliven betalning av deltagaravgiften innebär att man inte äger rätt att delta i isaktiviteter som träning eller match. Åldern styr vilken avgift den aktiva medlemmen ska betala.

Åldersgrupp	Medlemsavgift	Deltagaravgift	Summa
Upp till U8	400 kr	0 kr	400 kr
U9	400 kr	500 kr	900 kr
U10	400 kr	500 kr	900 kr
U11	400 kr	500 kr	900 kr
U12	400 kr	500 kr	900 kr
U13	400 kr	700 kr	1100 kr
U14	400 kr	700 kr	1100 kr
U15	400 kr	700 kr	1100 kr
U16	400 kr	700 kr	1100 kr
J18	400 kr	1500 kr	1900 kr
J20	400 kr	1500 kr	1900 kr
Representationslag*	400 kr	2000 kr	2400 kr
Veteran	400 kr	600 kr	1000 kr
Ledare/vuxna	400 kr	0 kr	400 kr

*Både dam- och herrlag

Detta ingår i medlems- och deltagaravgifterna:

Domare, försäkring, förrådshyra, hockeykortet, istider/matchtider, ledarutbildningar, lokalhyror, matchtröjor/träningströjor, målvaktsutrustning upp t.om. U11, seriespel/cup, slipning, eventuella bussresor mm.

GYMAVGIFT

I deltagaravgiften ingår det att man som aktiv medlem får träna i gymmet på de av tränaren utsatta tränarledda lagträningarna. Vill man som aktiv medlem träna utöver dessa tider måste man betala en gymavgift.

För att få träna själv i gymmet måste man vara medlem i Hällefors IK och vara över 15år.

Avgiften är 200kr i månaden alternativt en säsongskortavgift som sträcker sig från 1:a maj till sista april kommande år.

Åldersgrupp	Gymavgift
U15	500 kr
U16	500 kr
J18	500 kr
J20	500 kr
Representationslag*	500 kr
Veteran	500 kr
Ledare/vuxna	0 kr
Medlem som ej tillhör lag och som inte betalt deltagaravgift	1600 kr



2024-05-28

CAFETERIAN

Cafeterian ska vara en naturlig mötesplats för alla oavsett ålder.

Det är vi medlemmar som har byggt upp cafeterian och det är vi medlemmar som ska förbättra och förnya cafeterian efterhand. I cafeterians sortiment finns tex. korv, dryck samt toast.

I cafeterian säljs också souvenirer, tejp och skidskosnören.

Cafeterian är en viktig inkomstkälla för föreningen och vi vill därför behålla cafeterian i föreningens regi.

Alla lag i föreningen ansvarar för att bemanna cafeterian vid respektive lags hemmamatcher eller om annan överenskommelse fattas med byte med annat lag.

Under Länscupen eller andra speciella tillfällen fördelas cafeteriatider ut på de olika lagen.

När man bemannar cafeterian är det viktigt att tänka på att man representerar föreningen. Var glad och positiv när du står i cafeterian! Tänk också på att vi handhar livsmedel. Tvätta händerna ofta! Plasthandskar finns att tillgå. Cafeterian har som mål att vara öppen 1 timme före match samt stängning 1 timme efter avslutad match.

Vid samtliga matcher ska cafeterian vara öppen.



2024-05-28

TRAFIKDIREKTIV

Målet med Hällefors IK's trafikpolicy är att förening och föräldrar tar ansvar för en ökad trafiksäkerhet. Då verksamheten innebär omfattande transporter av barn och ungdomar är det viktigt att resorna görs på ett så trafiksäkert och riskfritt sätt som möjligt.

En policy ger också en tydlig signal att vi måste hjälpas åt för att få en så säker trafikmiljö som möjligt.

Egna transporter med motorfordon

Vid resor med personbilar ska samtliga i bilen använda säkerhetsbälte och antalet passagerare får inte överstiga det som anges i bilens registreringshandlingar.

Föraren bör ha mångårig erfarenhet av bilkörning. Vidare förutsätts naturligtvis att man följer aktuella trafik- och hastighetsregler.

Den som tar på sig ansvaret som förare skall ställa sig följande frågor.

- Hur lång tid tar resan och hur utvilad kommer jag att vara?
- Behöver jag avbytare och behöver vi planera för raster?
- Hur är väglaget och standarden på vägen?
- Hur påverkar väglaget restiden?
- Är jag tillräckligt erfaren för att köra under rådande förhållande?
- Hur är bilens kondition?

Köpta transporter

Vid bussresor anlitas endast auktoriserade bussföretag. Tänk på att alltid kontrollera att det är en buss med säkerhetsbälten.

Krav skall ställas på föraren att man inte överskrider de tillåtna hastigheterna.

Bussbolag

Vi använder föreningens samarbetspartner och kräver att lagen ska i första hand boka bussar från vår samarbetspartner.



2024-05-28

UTRUSTNINGSKRAV

Kraven på utrustning är minimal i början, men ökar succesivt efter något år. Föreningens rekommendationer i utrustningsväg är följande.

Skridskoskola

Skridskor, hjälm med galler, halsskydd (finns begränsat antal prova på utrustning).

Tre kronors hockeyskola

Hjälm med galler, halsskydd, skridskor, ishockeyhandskar, bentskydd och ishockeyklubba (finns begränsat antal prova på utrustning).

U9 – U13 Nu har man all utrustning som behövs. Men kanske är en del av utrustningen urväxt och sliten och behöver bytas ut.

U14 – U16

Nu ställs större krav på att skydden verkligen är skyddande. Spelet är snabbare och hårdheten i spelet tilltar, vilket ställer större krav på skydd. Tala med din sporthandlare, så hjälper de dig.

Målvaktsutrustning

Föreningen erbjuder utlåning av målvaktsutrustning till de yngsta åldersgrupperna TKH till U11 (säsongen då man fyller 11år). Det för att alla ska få möjlighet att prova på målvaktsspel.

Tröjor

Föreningen skall tillhandha hålla match och träningströjor till samtliga spelare i alla årgångar.

Alla spelare, tränare samt ledare i föreningen oavsett nivå som beträder isen skall använda hjälm.



2024-05-28

REKLAM/SPONSRING

Hällefors IK uppfattas som en välorganiserad och välskött förening.

Därför är varumärket Hällefors IK föreningens starkaste tillgång och får endast användas utifrån styrelsens godkännande och fastställda regler.

Samtliga lag/team tillhörande Hällefors IK får använda varumärket Hällefors IK under följande förutsättningar.

Budskap

Vid all form av sponsring får inte varumärket förknippas eller sammankopplas med verksamhet som kan äventyra föreningens goda rykte eller förtroende. Som exempel kan nämnas reklam för alkohol, tobak och politisk verksamhet.

Emblem

Föreningens emblem skall alltid vara Hällefors IK's klubbmärke och får enbart användas enligt de regler som Hällefors IK har gällande avtal med.

Sponsring och skyltreklam

All form av sponsring skall administreras via styrelsen/sponsoransvarig. Sponsring till enskilt lag är som grundregel ej tillåtet, men kan godkännas efter styrelsebeslut.

Sponsring på profilkläder

Matchtröjor och träningströjor ansvarar föreningen för och enskilda lag får inte sälja reklam på dessa tröjor eller annan utrustning.

Företagshockey

All form av företagshockey ska planeras och administreras av styrelsen och schemaansvarig.



2024-05-28

ALKOHOL - OCH DROGPOLICY

Hällefors IK är en ideell förening som bedriver verksamhet med barn och ungdomar. Föreningens verksamhet skall bedrivas på ett sunt och utvecklande sätt som gagnar både kropp och själ.

Därför tar föreningen kraftfullt ställning mot allt som är hälsomässigt skadligt och nedbrytande.

Hällefors IK tillåter inte någon som helst form av alkohol eller andra droger i samband med föreningens verksamhet med barn och ungdomar. Föräldrar skall kunna känna tillit till föreningen och med förtroende låta sina barn delta i vår verksamhet.

Hällefors IK accepterar inte att någon person uppträder påverkad av alkohol eller droger i samband med föreningens verksamhet med barn och ungdomar. Det gäller inte bara ledare, funktionärer och spelare utan även föräldrar och övriga intresserade.

Hällefors IK's alkohol- och drogpolicy skall årligen presenteras i samband med de ordinarie informations- och upptaktsträffarna som hålls med ledare, föräldrar och spelare.

Eventuella överträdelser av Hällefors IK's alkohol- och drogpolicy ska alltid och omgående rapporteras till föreningens styrelse. Föreningen tar avstånd från alla kosttillskott och energidrycker till barn och ungdomar.



2024-05-28

POLICY FÖR SOCIALA MEDIER

Denna policy beskriver riktlinjer för samtliga medlemmar, ledare och förtroendevalda som representerar Hällefors IK avseende sociala medier.

Med sociala medier menas till exempel bloggar, hemsidor, Facebook, Twitter, Youtube osv. I sociala medier har medlemmar, ledare och förtroendevalda möjlighet att marknadsföra

Hällefors IK och stärka vårt varumärke och skapa kontakter och kommunicera. Kommunikation över internet innebär också risker för Hällefors IK då det som skrivs kan få stor spridning och vara svårt att stoppa.

Syftet med denna policy är att medlemmar, ledare och förtroendevalda ska få riktlinjer så att sociala medier används på ett positivt sätt, och att det ger fler möjlighet att hitta till Hällefors IK och vår verksamhet.

Hällefors IK ser positivt på användandet av sociala medier. Våra medlemmar, ledare och förtroendevaldas engagemang i sociala medier sprider vårt budskap och stärker vårt varumärke. Det stärker också bilden av organisationen som öppen och tillgänglig.

Du som person och din medverkan i sociala medier påverkar inte bara bilden av dig själv utan också bilden av Hällefors IK. Du är alltid personligt ansvarig för sådant du publicerar på eget initiativ oavsett om publiceringen skett i egenskap av medlem, ledare eller förtroendevald eller privat.

Vi eftersträvar en sund och frisk fysisk- och psykosocial hockeymiljö där förtal, förolämpningar eller mobbing av med/motspelare, ledare, domare eller andra intressenter inom hockeyn inte får förekomma och då inte heller på sociala medier.

Förhållningsregler

- Kommentera aldrig någon nedsättande. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Att publicera och kommentera online är aldrig privat. Det du publicerar kan för all framtid finnas på Internet.
- Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra.
- Respektera dina kamraters integritet – använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller.
- Tänk på att länkar kan uppfattas som en rekommendation från Hällefors IK.
- Beakta personuppgiftslagens, PUL- samt GDPR-regler genom att vara noga med att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter och att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak, men personliga påhopp, mobbing, ryktesspridning, spekulationer eller annan medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte ge den trovärdighet genom att svara.



2024-05-28

POLICY FÖR SOCIALA MEDIER (fortsättning)

Påföljder

Övertramp i sociala medier kommer behandlas utav ledare och om nödvändigt av styrelse, så att lämpliga påföljder kan verkställas.

Exempel:

Spelare - samtal med spelaren och kontakt med föräldrar. Åtgärd efter bedömning av överträdelsens storlek.

Ledare - enskilt samtal mellan ledare och styrelse, åtgärd efter bedömning av överträdelsens storlek.



2024-05-28

SPORTSLIGA DIREKTIV

Säsongstart & avslut

Issäsongen startar i slutet på augusti/början av september och håller på till slutet av mars.

Utlandsresor

Utlandsresor måste sanktioneras hos styrelsen när planeringen startar.

Närvarokrav

För att få spela matcher krävs det att man tränar regelbundet. Detta för att minska skaderisken och kunna prestera på planen. Fördelning av antal spelade matcher görs av ansvariga tränare i varje lag. Närvaro, träningsflit, inställning och noggrannhet kan påverka antalet spelade matcher.

Närvaro är en viktig del för spelarens utveckling och för den sociala gemenskapen.

Från U14-U16 är närvaro ett större kriterium för att spela matcher. Mer detaljerad info får man under respektive ålders beskrivning.

Hällefors IK vill uppmuntra barn och ungdomar till att hålla på med olika sporter. Varierad och komplex träning innebär att spelaren blir mer allsidigt tränad vilket gynnar ishockeykarriären i längden.

Vi ser gärna att man håller på med andra idrotter under hela året.

Fokus för vår verksamhet är september-mars.

När spelaren kommer upp i tonåren (läs U13) börjar föreningen ställa högre krav på närvaro vid träning och lagaktiviteter. Då det är ett större kriterium då det kommer till laguttagningar till matcher och cuper. Spelare som är aktiva i andra idrotter parallellt bör hålla en dialog med huvudtränaren för att hitta en hållbar lösning.

Alla individer ska ges en möjlighet att parallellt dubbelidrotta hela ungdomstiden.

Där rekommenderar vi att tränarna i de olika idrotterna har en kontakt och kan hitta ett upplägg tillsammans med spelaren som är hållbart.

Bredd

Om ålderskullen har fler än ett lag skall dessa delas upp anpassade efter motstånd. Ledarna i respektive lag ansvarar för uppdelningen.

Nivå- och individanpassning inom träningsgruppen

Nivå- och individanpassning är när vi låter alla träna och spela på den egna nivån. Tillämpningen är till för att individen ska få bästa möjliga chans att utvecklas som hockeyspelare genom att träna med jämbördiga och att få spela jämna matcher.

Nivåanpassning tillåts på träningar from U9 samt vid match på de ålderskullar där matchningsdirektiven tillåter det.

Nivå- och individanpassning för individen

I största möjliga mån ska nivåanpassad träning tillämpas istället för att flytta spelare permanent mellan åldersgrupper. De spelare som ligger i framkant i sin träningsgrupp kan erbjudas möjlighet till extraträning med äldre träningsgrupper. Uppflyttning mellan träningsgrupperna sker i samråd mellan tränare i båda lagen. Spelaren bedöms efter sina fysiska, tekniska och taktiska färdigheter.



2024-05-28

Vid uppflyttning till match med äldre ålderskullar ska de spelare som ligger rätt i nivå för matchen erbjudas spel. Ansvariga ledare i båda lagen bestämmer i samråd vilka spelare som skall flyttas upp till match.

Ålderskullar

Vi strävar efter att i första hand att alla spelare i sin egen ålderskull. Dock kan spelare flyttas upp för att under ett år tillhöra en äldre ålderskull. Flytten ska ske i samråd mellan båda lagens ledare, spelaren och dennes föräldrar. Ny bedömning ska ske inför varje säsong och spelaren kan då komma att flyttas tillbaka eller erbjudas att stanna kvar.

Rekrytering & Övergångar

Spelare som bor i Hällefors Kommun samt angränsande kommuner är välkomna att spela hockey hos oss. Vi rekryterar inte spelare till ungdomslag från andra föreningar då detta kan utarma länet på motståndare i serierna.

MATCHNINGSDIREKTIV

Lag	Träningsmatch	Serie	Cupspel
J20	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Nivåanpassat
J18	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Nivåanpassat
U16	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Nivåanpassat
U15	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Nivåanpassat
U14	Bredd	Bredd	Nivåanpassat
U13	Bredd	Bredd	Bredd
U12	Bredd	Bredd	Bredd
U11	Bredd	Bredd	Bredd
U10	Bredd	Bredd	Bredd
U9	Bredd	Bredd	Bredd
Tre kronor	Bredd	Bredd	Bredd



2024-05-28

LEDARE/TRÄNARE

Grunden till en bra verksamhet är väl utbildade ledare i samverkan. Utbyte av erfarenhet och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet. Alla ledare i Hällefors IK uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som ishockeytränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar till ledare baserat på klubbens ekonomiska förmåga. Vissa steg är obligatoriska andra styrs av eget intresse. Som ledare i Hällefors IK har man ett ansvar att följa Hällefors IK's verksamhetsidé och försöka att se och motverka all form av bråk och mobbing i samband med träning och matcher. Föreningen har rätt att kräva in utdrag ur belastningsregistret för verksamma ledare.

Som ledare ska man:

- Ge alla spelare samma chans, inte ha favoriter.
- Tänka på att du är en förebild för ungdomarna.
- Inte skrika på domare eller spelare utan coacha sina spelare i båset, ge konstruktiv kritik och vägled.
- Bry sig om spelarna och var uppmärksam på hur de mår.
- Ta hand om spelare som kan ha det tungt, bygg självförtroende!
- Lyssna på spelarna, skapa vi-känsla i laget.
- Se till att laget och dess spelare alltid uppträder schysst mot varandra och motståndare. Gäller både på isen och utanför ex. i omklädningsrummen.

Materialförvaltare

- Det ska finnas minst en materialförvaltare på plats i samband med lagets matcher och träningar.
- Ansvarar för att lagets material är i ordning och finns tillgänglig för verksamheten.
- Ansvarar för slipning av skridskor och för att det finns rutiner i laget för detta.
- Ansvarar för att material kommer med till bortamatcher.
- Ha en rak, öppen och ärlig dialog med föreningen.



2024-05-28

SPELARE

Som spelare ska man:

- Passa de tider som är uppgjorda med dina ledare och lagkamrater.
- Anmäla förhinder i god tid.
- Duscha efter varje träning/match.
- Värma upp ordentligt!
- Rätta sig efter ledarnas anvisningar på träning, match och i andra sammanhang där du representerar Hällefors IK.
- Kontrollera att din utrustning är i ordning.
- Sköta kost och sömn på ett bra sätt för att kunna sköta skolarbete och träningar.
- Kom ihåg att du är här frivilligt och att ishockey ska vara roligt!
- Kunna känna tillit och förtroende för tränarna så att man kan ta upp frågor som rör din ishockey eller annat.
- Inte vara närvarande när man är sjuk så att man kan smitta andra.
- Vara en god kamrat i alla lägen och sätta laget före jaget!
- Kritisera inte domaren och respektera dina motståndare.
- Alla i laget är lika viktiga.

En bra kompis:

- Visar respekt.
- Sprider glädje.
- Ger beröm, stöttar och hjälper.
- Lyssnar på andras åsikter.
- Kan prata med alla.
- Kritiserar inte sina lagkamrater. Tränarna sköter coachningen!
- Ser sina egna brister och skyller inte på andra. Alla kan göra fel ibland.

Våra grundläggande regler är:

- Vi tacklar aldrig för att skada, endast för att vinna fördel av pucken.
- Vi ger aldrig efterslängar.
- Vi accepterar domarnas beslut.
- Vi gör inga hämndaktioner.
- Vi spelar hårt men inte fult.
- Vi uppträder på ett positivt sätt på och utanför isen!



2024-05-28

LEDARUTBILDNING

Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege

Hällefors IK strävar efter att ha bra och välutbildade instruktörer. Föreningens många ledare behöver utbildning inom ramen för Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege.

Kravspecifikation:

- Huvudtränare: Ledarutbildning som motsvarar tränarlegitimationen för sin ålderskull/division.
- Assisterande: Ledarutbildning som motsvarar tränarlegitimationen för sin ålderskull/division.
- Istränare: Grundkurs.
- Målvaktstränare U9-U13: Grundkurs samt Målvakt 1.
- Målvaktstränare U14-U16: Målvakt 1 & 2 samt Grundkurs och Träningslära 1.
- Materialförvaltare: Materialförvaltarutbildning.

Samarbete över laggränserna

Hällefors IK är en breddförening och är övertygade om att genom bredd skapas den bästa spetsen.

När det gäller träning med andra lag i föreningen finns tydliga regler. Först och främst tränar man med sitt ordinarie lag (se mer info under sportsliga direktiv). Det är inte meningen att man ska byta ut sin ordinarie träning mot ett annat lag. Däremot finns det möjlighet att träna eller spela match med ett yngre eller äldre lag som extra träning.

När det gäller spel och träning är alla lika välkomna att träna oberoende av nivå (se mer info under matchningsdirektiv).

Det är tränarna i varje lag som efter denna lista kallar rätt spelare till match eller träning. Detta är viktigt att det respekteras så att ingen känner sig utanför eller att det skapas otydlighet eller osäkerhet i organisationen.

Om du tränar och spelar:

- 25% mot spelare som kommit lite längre,
- 50% mot spelare på samma nivå
- 25% mot spelare som ligger lite senare i utvecklingen

så sker den största utvecklingen.



2024-05-28

VERKSAMHETSPLANER

Skridskokolan / Tre Kronors Hockeyskola / (TKH)



Säsongspanering – målsättning

IS: 1 ggr/vecka

Mål

- Skapa trygghet, glädje, kamratskap och intresse för ishockey.
- Tränare och ledare rekryteras från föreningen men även genom föräldraled.
- Börja få till en bra organisation runt de äldre deltagarna i gruppen för kommande U9-lag.

Träning

- Skridskogrunder
- Hockeygrunder skridskor och klubba
- Lek och glädje. Lyssna aktivt! Bry dig om!
- Alla nya ishockeyspelare mellan 6-10 år är välkomna till Skridskokolan och Tre Kronors Hockeyskola (TKH)
- Stationsträning där vi jobbar med:
Skridskoteknik, puckbehandling, motorik, skott, passningar och en massa lek.



2024-05-28

Tjejlag

Säsongspanering – målsättning

IS: 2 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen

MATCHER: ca 5-7 tillfällen/säsong - jämnt indelade lag

Mål

- Utveckla hockeygrunder. Fokus på skridsko- och klubbteknik
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
- Alla är välkomna!

Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
- Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
- Hockeygrunder
- Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med pojklag för att få mer istid, oavsett nivå på spelaren. Syftet är att skapa stimulans och utveckling. Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Tränarna ska ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar samt upp- och nedflyttning av spelare.
- Stationsträning, mycket smålagsspel är starka rekommendationer.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppning är inte tillåtet.
- 1 målvakt plus 10 utespelare är optimalt. Maximalt 15 utespelare.
- Endast vänskapsmatcher/poolspel enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.



2024-05-28

U9

Säsongspanering – målsättning

IS: 2 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen

MATCHER: ca 5-7 tillfällen/säsong - jämnt indelade lag

Mål

- Utveckla hockeygrunder. Fokus på skridsko- och klubbteknik
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
- Alla är välkomna!

Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
 - Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
 - Hockeygrunder
 - Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
 - Tävla!
 - Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, oavsett nivå på spelaren. Syftet är att skapa stimulans och utveckling.
- Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull.
Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Tränarna ska ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar samt upp- och nedflyttning av spelare.
 - Stationsträning, mycket smålagsspel är starka rekommendationer.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppling är inte tillåtet.
- 1 målvakt plus 10 utspelare är optimalt. Maximalt 15 utspelare.
- Endast vänskapsmatcher/poolspel enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.



2024-05-28

U10

Säsongspanering – målsättning

IS: 2 ggr/veckan

FYS: Integrerad i uppvärmningen

MATCHER: ca 5-7 tillfällen/säsong - jämnt indelade lag

Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
- Börja lära sig grundläggande hockeyregler.
- Alla är välkomna!

Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
 - Anpassa övningarna. Från det lätta till det svåra. Barn behöver lyckas!
 - Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
 - Tävla!
 - Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, oavsett nivå på spelaren. Syftet är att skapa stimulans och utveckling.
- Grundförutsättning är att man tränar med sin egen ålderskull. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Tränarna ska ha en bra dialog med intilliggande årskullar gällande samträningar samt upp- och nedflyttning av spelare.
 - Stationsträning, mycket smålagsspel är starka rekommendationer.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppning är inte tillåtet.
- 1 målvakt plus 10 utespelare är optimalt. Maximalt 15 utespelare.
- Endast vänskapsmatcher/poolspel enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.



2024-05-28

U11

Säsongspanering – målsättning

IS: 2-3 ggr/vecka

FYS: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

TEORI: 1 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka - jämnt indelade lag.

CUPER: 1-2 cuper/spelare - jämnt indelade lag.

Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.
- Alla ska när säsongen är slut kunna knyta sina skridskor och klä på sig sin utrustning helt själv.
- Lära sig grundläggande hockeyregler.
- Att få mer spelförståelse för helplansspel.
- Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.

Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
- Nivåanpassning i viss mån för stimulans och glädjefyllda träningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Stationsträning, mycket smålagsspel är starka rekommendationer.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppning är inte tillåtet.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
- Serie enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.



2024-05-28

U12

Säsongspanering – målsättning

IS: 3 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

TEORI: 1 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka - jämnt indelade lag.

CUPER: 1-2 cuper/spelare - jämnt indelade lag.

Mål

- Utveckla spelarnas hockeygrunder. Skridsko- och klubbteknik.
- Förstå och utveckla spelförståelsen för helplansspel.
- Utbilda spelarna i rörelse och smidighet.
- Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.
- Skapa trygghet, kamratskap och glädje till hockeyn.

Träning

- Bra träning för denna årskull skall vara planerad, individanpassad, allsidig och kontinuerlig.
- Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Snabbhetsträning bör prioriteras.
- Bryt ner spelmoment och jobba på mindre ytor. Stationsträning och mycket smålagsspel rekommenderas.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Ambitionen skall vara att alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppning är inte tillåtet.
- 1-2 målvakter plus 15 utspelare.
- Serie enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.



2024-05-28

U13

Säsongspanering – målsättning

IS: 3 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: April-Aug 2 pass/veckan

TEORI: 1 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka - jämnt indelade lag.

CUPER: 1-2 cuper/spelare - jämnt indelade lag.

Mål

- Utveckla spelarnas spelförståelse och den individuella taktiken.
- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför U14 spel.
- Utbilda spelarna i rörelse och smidighet.
- Snabbhets- och koordinationsträning prioriteras.

Träning

- Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Snabbhetsträning bör prioriteras.
- "Äga pucken", Skapa trygghet, klubbteknik, vårda puck, kommunicera, snabbt återta puck.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning – hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Alla ska bli erbjudna att spela lika många matcher under säsongen.
- Ambitionen skall vara att alla uttagna spelare skall erbjudas lika mycket speltid vid match.
- Matchning/Toppning är inte tillåtet.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
- Serie enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

Individuella utvecklingssamtal

- 1-2 gånger/säsong



2024-05-28

U14

Säsongspanering – målsättning

IS: 3 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: April-Aug 2 pass/veckan

TEORI: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka

CUPER: 1-2 cuper/spelare

Mål

- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt på vad som krävs för att bli en bra hockeyspelare.
- Se och utveckla alla individer på den nivå och ambition dom har med sin ishockey.
- Fokus ska ligga på ambition och fostran.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Träning

- Nivåanpassa. Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Tävla!
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- "Äga pucken", Skapa trygghet, klubbteknik, vårda puck, kommunicera, snabbt återta puck.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning – hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Alla uttagna spelare startar matcherna.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som tex. i slutet på en match, powerplay, boxplay etc. , men ambitionen skall ligga i att alla ombytta utöver detta ska i den mån det går få lika mycket speltid.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut matchlagen med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.
- Serie enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

Individuella utvecklingssamtal

- 1-2 gånger/säsong



2024-05-28

U15

Säsongspanering – målsättning

IS: 3-4 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: April-Aug 3-4 pass/veckan

TEORI: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka

CUPER: 1-2 cuper/spelare

Mål

- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt på vad som krävs för att bli en bra hockeyspelare.
- Se och utveckla alla individer på den nivå de befinner sig på och ambition dom har med sin ishockey.
- Juniorförberedande verksamhet.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik och sociala/mentala faktorer är viktiga element.
- Tävla!
- Skapa goda vanor i spelet framför målen – skott, skymma, returer, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt.
- Äga och vårda pucken – spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation.
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning – hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Alla ombytta spelare ska få istid.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som tex. i slutet på en match, powerplay, boxplay etc. ,men ambitionen skall ligga i att alla ombytta utöver detta ska i den mån det går få lika mycket speltid.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut matchlagen med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.
- Serie enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

Individuella utvecklingssamtal

- 1-2 gånger/säsong



2024-05-28

U16

Säsongspanering – målsättning

IS: 3-4 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: April-Aug 3-4 pass/veckan

TEORI: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1 ggr/vecka

CUPER: 1-2 cuper/spelare

Mål

- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt på vad som krävs för att bli en bra hockeyspelare.
- Se och utveckla alla individer på den nivå de befinner sig på och ambition dom har med sin ishockey.
- Juniorförberedande verksamhet.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik och sociala/mentala faktorer är viktiga element.
- Tävla!
- Skapa goda vanor i spelet framför målen – skott, skymma, returer, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt.
- Äga och vårda pucken – spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation.
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Fysträningen är en viktig del i träningen. Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst- och rörelseträning.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning – hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Alla ombytta spelare ska få istid.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som tex. i slutet på en match, powerplay, boxplay etc. ,men ambitionen skall ligga i att alla ombytta utöver detta ska i den mån det går få lika mycket speltid.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut matchlagen med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.
- Serie enligt Örebro- och Västmanlands Läns Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

Individuella utvecklingssamtal

- 1-2 gånger/säsong



2024-05-28

J18/ J20

Säsongspanering – målsättning

IS: 3-4 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: April-Aug 3-4 pass/veckan

TEORI: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/vecka

Mål

- Förbereda spelarna fysiskt och mentalt på vad som krävs för att bli seniorspelare.
- Se och utveckla alla individer på den nivå de befinner sig på och ambition dom har med sin ishockey.
- Seniorförberedande verksamhet.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik och sociala/mentala faktorer är viktiga element.
- Tävla!
- Skapa goda vanor i spelet framför målen – skott, skymma, returer, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt.
- Äga och vårda pucken – spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation.
- Spelare kan träna med äldre eller yngre åldersgrupper för att få mer istid, stimulans och utveckling. Kriterier är intresse och nivå. Tränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Fysträningen är en viktig del i träningen. Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst- och rörelseträning.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning – hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Alla ombytta spelare ska få istid.
- Viss matchning kan ske i vissa avgörande lägen som tex. i slutet på en match, powerplay, boxplay etc., men ambitionen skall ligga i att alla ombytta utöver detta ska i den mån det går få lika mycket speltid.
- 1-2 målvakter plus 15 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut matchlagen med närvaro, inställning och spelarens utveckling som främsta parametrar.
- Serie enligt Region Västs riktlinjer och bestämmelser.

Individuella utvecklingssamtal

- 1-2 gånger/säsong



2024-05-28

Seniorlag Dam

Säsongspanering – målsättning

IS: 2-3 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: April-Aug 3-4 pass/veckan

TEORI: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/vecka

Mål

- Utveckla spelarna fysiskt och mentalt på vad som krävs för att vara seniorspelare.
- Se och utveckla alla individer på den nivå de befinner sig på och ambition dom har med sin ishockey.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik och sociala/mentala faktorer är viktiga element.
- Tävla!
- Skapa goda vanor i spelet framför målen – skott, skymma, returer, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt.
- Äga och vårda pucken – spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation.
- Fysträningen är en viktig del i träningen. Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst- och rörelseträning.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning – hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Matchning tillåten.
- 2 målvakter plus 15-18 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut matchlag med närvaro, inställning och spelarens nivå som främsta parametrar.
- Serie enligt Regions Västs riktlinjer och bestämmelser.

Individuella utvecklingssamtal

- 1-2 gånger/säsong



2024-05-28

Seniorlag Herr

Säsongspanering – målsättning

IS: 3-4 ggr/vecka

FYS: 2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

SOMMARFYS: April-Aug 3-4 pass/veckan

TEORI: 1-2 ggr/vecka. Integrerat med ispass.

MATCHER: 1-2 ggr/vecka

Mål

- Utveckla spelarna fysiskt och mentalt på vad som krävs för att vara seniorspelare.
- Se och utveckla alla individer på den nivå de befinner sig på och ambition dom har med sin ishockey.
- Verksamheten ska präglas av glädje, kamratskap och driv.

Träning

- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration och träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Teknik, taktik, fysik och sociala/mentala faktorer är viktiga element.
- Tävla!
- Skapa goda vanor i spelet framför målen – skott, skymma, returer, in på mål, boxa ut och samarbete med målvakt.
- Äga och vårda pucken – spelarna ges förutsättningar att bli trygga med puck, vårda puck, återta puckkontroll, kommunikation.
- Fysträningen är en viktig del i träningen. Snabbhetsträning, frekvens, koordination, spänst- och rörelseträning.
- Eftersäsong med off-ice träning fram till midsommar. Egenträning – hockeyläxa fram till säsong startar upp. Kan till exempel innebära att utöva andra idrotter.

Matcher

- Matchning tillåten.
- 2 målvakter plus 15-18 utespelare.
- Huvudtränaren tar ut matchlag med närvaro, inställning och spelarens nivå som främsta parametrar.
- Serie enligt Regions Västs riktlinjer och bestämmelser.

Individuella utvecklingssamtal

- 1-2 gånger/säsong