

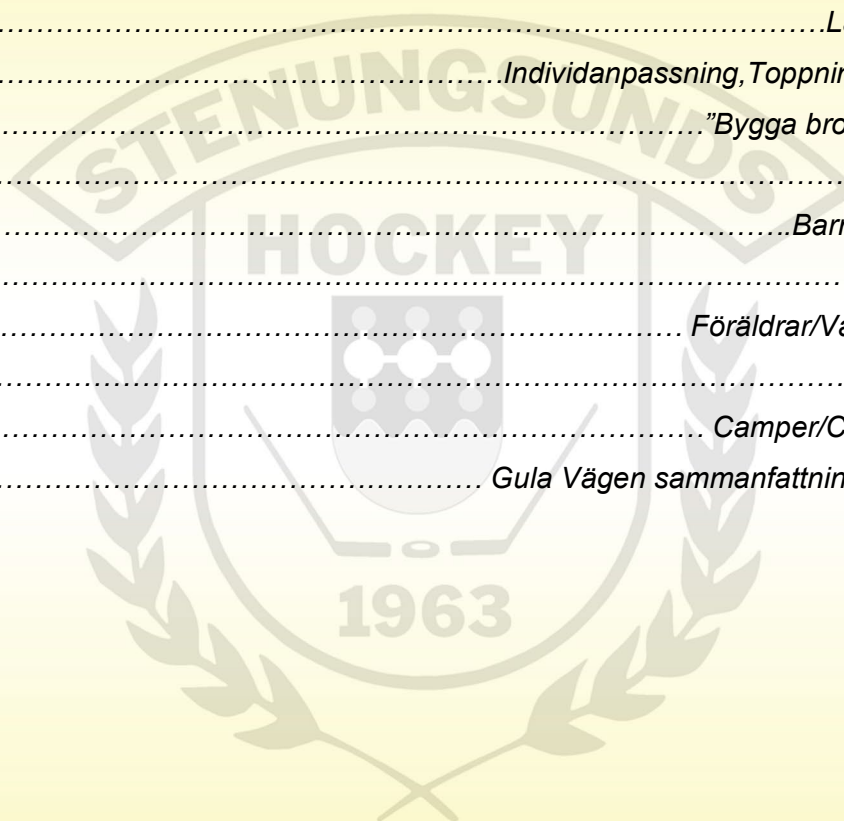


**DEN  
GULA  
VÄGEN**

Godkänd av styrelsen för Stenungsunds Hockey 2022-01-24 och  
Lagledare/Tränare 2022-02-16

### Innehållsförteckning

Sid 3.....	Verksamhetsidé
Sid 5 .....	Värdegrund
Sid 6-17.....	Verksamhetsplan - åldersgrupp
Sid 18 .....	Träningspass / Fördelning
Sid 19.....	Lagtillhörighet
Sid 20.....	Lagorganisation
Sid 23.....	Individanpassning, Toppning, Matchning
Sid 25 .....	"Bygga broar Riva Murar"
Sid 26 .....	Målvakter
Sid 26 .....	Barnkonventionen
Sid 27.....	Ledarskap
Sid 29 .....	Föräldrar/Vårdnadshavare
Sid 31 .....	Kost/Klädsel
Sid 32 .....	Camper/Cuper/Seriespel
Sid 33 .....	Gula Vägen sammanfattning för de yngsta



## VERKSAMHETSIDÉ

Vi i Stenungsunds Hockey är stolta över vår ungdomsverksamhet som föreningen startade i organiserad form för över 50 år sedan, då som Koppers IF. Verksamheten grundades 1963 på Brudhammar i Stenungsund.

Det är en verksamhet i ständig förändring och utveckling men målet är detsamma: att låta barn och ungdomar få en aktiv och meningsfull fritid som man älskar att göra tillsammans med andra i en positiv miljö och skapa ett livslångt intresse för hockey och Stenungsund HF (SHF).

Hos oss är målet att alla ska känna sig välkomna och sedda, alla ska bemötas lika och vi gör ingen skillnad på människor. För oss är hela individen viktig, inte bara hockeyspelaren. Vi anser att skolan är viktig och i Stenungsunds Hockey ska ungdomar fostras till bra människor och få sociala verktyg att bära med sig vidare i livet. Vi stöttar och uppmuntrar våra flickor och pojkar att hålla på med andra idrotter också. I Stenungsunds Hockey bedriver vi breddverksamhet, här får ALLA vara med.

Stenungsunds Hockeys ledare är utbildade enligt Svenska Hockeyförbundets utbildningslinje. I föreningen arbetar vi för ett gemensamt förhållningssätt till barn och unga och skapar en samsyn för att skapa en trygg miljö där man kan utvecklas utifrån sin nivå.

Stenungsunds Hockey vill skapa en likvärdig organisation där alla kan uppleva att de blir bemötta på ett sätt som skapar trygghet och tillit på grupp och individnivå. Med trygghet skapas också möjligheter till utveckling och utveckling på flera plan är en nyckelfaktor i vårt arbete mot "Regionens bästa arbetsmiljö för barn och unga". Vi vill stötta våra aktiva till såväl sportlig som social utveckling, för oss är det lika viktigt att vara en god kamrat som att vara en god ishockeyspelare. För Stenungsunds Hockey är det också viktigt att våra aktiva tar ansvar för sin skolgång.

Kring Stenungsunds Hockey finns ett brett nätverk relaterat till ishockey, som ska bidra till ett livslångt intresse för idrotten och möjliggöra för våra aktiva att fortsätta med sin idrott oavsett nivå de vill utöva den på.

Under 2022 började Stenungsunds Hockey en resa mot nya mål - att spela i Allsvenskan inom 10 år.

### **Framtidsklubben**

Stenungsunds Hockey tar säsongen 21/22 sitt första steg mot våra framtida mål och visioner och Stingers framtidsresa. Vad är då Stingers framtidsresa? Jo, vi vill framåt och nå nya mål.

Vi vill skapa en bredd inom vår idrott som gör att vi ökar intresset för hockey bland våra barn och ungdomar men också hos kommun, invånare och företag. 2022 bildades en egen grupp i verksamheten lett av Marknadsgruppen. För att vi ska nå våra mål är det också viktigt att hela föreningen engagerar sig och alla lag tillsätter en Marknadsansvarig (läs mer i våra Stadgar) som deltar i Marknadsgruppen inför varje säsongsstart.

**Mål och vision i Stenungsunds Hockey:**

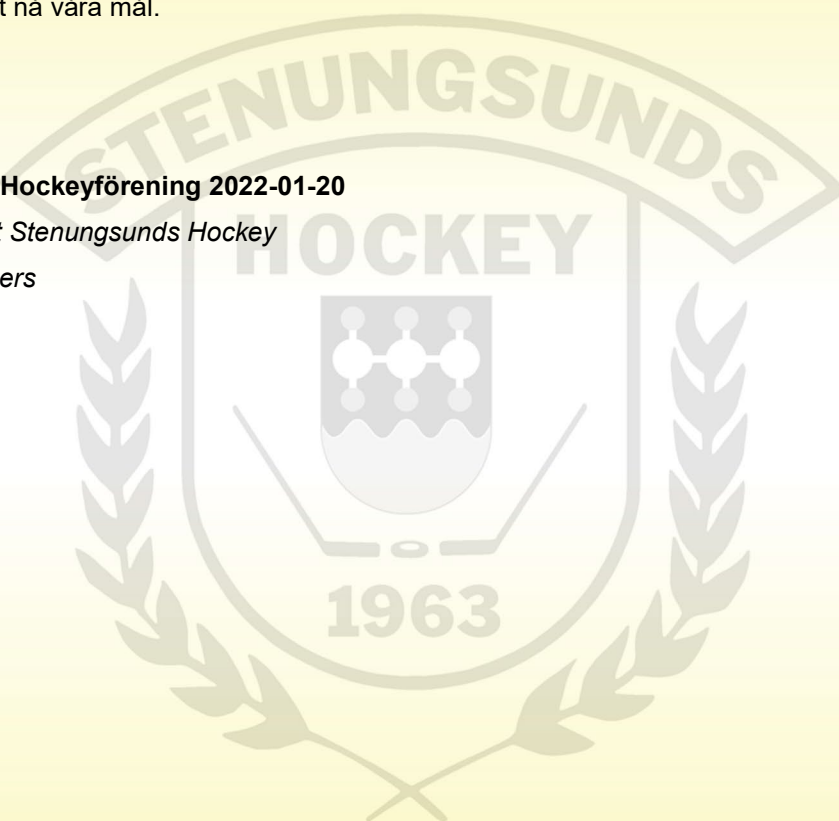
- "Så många som möjligt, så länge som möjligt"
- Regionens bästa arbetsmiljö för barn och unga
- 150 barn i Hockeyskolan varav 30 tjejer
- En stor bredd i Ungdomsverksamheten
- Regionens bästa Hockey-LIU-gymnasium
- Regionens bästa Hockeyhögstadium
- Seniorspel i Hockeyallsvenskan

I detta dokument kommer du kunna läsa om våra värderingar, hur våra ledare jobbar med att eftersträva vår idé och vision samt hur vi jobbar med vår hockeyutbildning från Hockeyskola till seniorlag för att nå våra mål.

**Stenungsund Hockeyförening 2022-01-20**

*I skrivande text Stenungsunds Hockey*

*I folkmun Stingers*



## VÄRDEGRUND för Stenungsunds Hockey (GAME-PLAN)

Vår GAME-plan med förklaring:

**Glädje:** Genom glädjen till sporten skapar vi en stark sammanhållning och härlig gemenskap.

**Ansvar:** Ta ansvar för DIN roll i föreningen. Vi ska på ett respektfullt sätt visa ödmjukhet och uppskattning för varandras roller.

**Mål:** Vi skapar ett livslångt hockeyintresse och är regionens bästa arbetsmiljö för barn och unga.

**Engagemang:** Alla kan inte göra allt, men alla kan göra något.

*Inom alla områden ska vi:*

- Slå vakt om allas lika värde, rättvisa och jämlikhet
- Behandla och respektera alla oavsett kön, ålder, etniskt ursprung, religiös övertygelse, sexuell läggning, politisk åskådning eller funktionsnedsättning likvärdigt.



# VERKSAMHETSPLAN FÖR STENUNGSUNDS HOCKEY

## Hockeyskolan

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för verksamheten.*

Tre Kronors Hockeyskola (TKH) är Svenska Ishockeyförbundets verksamhet för de yngsta barnen. Fokus är att lära sig åka skridskor för att sedan prova på spel med puck och klubba. TKH handlar om att ha kul och under lekfulla former ge barn möjligheten att lära känna ishockeyn som förhoppningsvis föder ett intresse som varar hela livet!

Det ska vara enkelt att prova på ishockey (full utrustning är inget krav) och därför erbjuder Stenungsunds Hockey låneutrustning. Det du ska ta med dig eller låna är skridskor, hjälm med galler och ett halsskydd. Vi välkomnar alla barn från 4 år och uppåt till vår hockeyskola.

- Fokus i utbildningen ligger på ishockeyns basområden: skridskoåkning, balans och motorik.
- Fokus att lära sig lagsammanhållning och hur man umgås, tränar och spelar i grupp.
- Stort fokus på lek och glädje.
- Träning bedrivs till största delen i stationer och tvåmålsspel i olika former.
- Alla barn tränar och spelar i sin egen åldersgrupp men barn från Hockeyskolan ska välkomnas till U9-träningar när intresse och plats finns.
- Spelar matcher inom närområdet, inga tabellplaceringar.
- Inga fasta positioner under match.
- Fadder från föreningen.

**Period: september-mars**

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 1

Matcher - minst 2 st under säsong

## Queens

- Samma som Hockeyskolan men i Queens är det bara tjejer.
- Tjejer i alla åldrar är välkomna

**Period: september-mars**

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 1

Matcher: minst 2 st under säsong

## U9 - D2

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för verksamheten.*

- Fortsatt inriktning på träning mot skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper
- Ökad svårighetsgrad och tillägg.
- Smålagsspel och match ska alltid ingå i träningarna.
- Fortsatt fokus på att lära sig lagsammanhållning och hur man tillsammans umgås, tränar och spelar i grupp. Prata om FairPlay och respekt.
- Stort fokus på lek och glädje.
- Alla barn tränar och spelar i sin egen åldersgrupp.
- Spelar matcher i närområdet utan tabellplaceringar.
- Inga fasta positioner under match.
- Sommarträning erbjuds med minst 1 pass / vecka.
- Mentor från föreningen (ex skills coach) från slutet av Hockeyskolan och vid Säsongsuppstart.

### **Period: augusti-april**

#### Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 2

Matcher: 0,5

- Glädje, god kamratskap och träffa kompisar
- Lära sig nya saker - skapar intresse
- Lära sig träna

#### **Ledord för träningen D2: Skridskoåkning är grunden i ishockey**

- Glädje och lek för att stimulera inläring
- Hög aktivitet (70%) - använd stationsträning och undvik köer (4-5 per station) enligt inriktning tabell
- Visa/instruera – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla 50% smålagsspel

#### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Koordination/motorik
- Balans
- Spel i mindre enheter på liten yta, t ex smålagsspel i olika former med olika teman.  
Den motoriska inläringen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt vilket är viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

#### **Vår filosofi:**

- Varje övning/moment skall ha ett tydligt syfte och tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
- Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan i val av övningar.
- Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
- Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. **SE – GE – LE**

## U10 – D1

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för verksamheten.*

- Fortsatt inriktning på träning mot skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper
- Fortsatt fokus på att lära sig lagsammanhållning och hur man umgås, tränar och spelar i grupp.
- Verka för FairPlay och respekt mot lagkamrater och motståndarlag.
- Stort fokus på lek och glädje.
- Alla barn tränar och spelar i sin egen åldersgrupp men med nära samarbete med C2 för att erbjuda extra träningspass för den som vill när plats finns.
- Spelar matcher i närområdet utan tabellplaceringar.
- Inga fasta positioner under match.
- Sommarträning erbjuds med minst en gång i veckan.

### **Period: augusti-april**

#### Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 2-3

Matcher: 0,5

Fys: 1

Totalt 4-5 aktiviteter (fyspass i anslutning till ispass)

- Glädje, god kamratskap och träffa kompisar
- Lära sig nya saker - skapar intresse
- Lära sig träna

#### **Ledord för träningen D1: Skridskoåkning är grunden i ishockey**

- Glädje och lek för att stimulera inlärning
- Hög aktivitet (70%) - använd stationsträning och undvik köer (4-5 per station) enligt inriktning tabell
- Visa/instruera – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla 50 % smålagsspel

#### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Koordination/motorik
- Balans
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex smålagsspel i olika former med olika teman.  
Den motoriska inlärningen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt.  
Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

#### **Vår filosofi:**

- Varje övning/moment skall ha ett tydligt syfte och tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
- Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan i val av övningar
- Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
- Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. **SE – GE –LE**



## U11 - C2

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för gruppen.*

- Fortsatt inriktning på träning mot skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper.
- Smålagsspel och match ska alltid ingå i träningarna.
- Stort fokus på glädje och lagsammanhållning. FairPlay och respekt ska vara en självklarhet.
- Träningarna kan börja att nivåanpassas för varje enskild spelares bästa.
- Regelbunden off-ice-träning på en "lekfull nivå".
- Alla barn tränar och spelar i sin egen åldersgrupp men med nära samarbete med C1 för att erbjuda extra träningspass för den som vill när plats finns.
- Deltar i seriespel, antal lag regleras efter antal spelare. Serierna är inte nivåindelade.
- Fasta positioner under match, skiftas dock med fördel till nästa match.
- Deltar i minst två cuper per spelare och med jämnt fördelade lag.
- Optimalt antal målvakter i truppen är 4 st. Vara målvakt merparten av träningar och matcher men spela ute 2–3 träningar/månad.
- I slutet av säsongen så börjar man prata om och träna på närkampsspel för att få en förståelse för hur och varför tacklingar används (inför nästkommande säsong).
- Sommarträning erbjuds med minst ett pass i veckan.

Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

**Period: Augusti-April**

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 2-3

Matcher: 1-2

Fys: 1-2

Teori: 0,5

Totalt: 4,5-7,5 aktiviteter (fyspass 1 i anslutning till ispass, 1 eget)

## U12 - C1

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för gruppen.*

- Fortsatt inriktning på träning av skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper samt fortsatt inläring av närkampsspel eftersom tacklingar nu tillåts.
- Smålagsspel och match ska alltid ingå i träningarna.
- Stort fokus på glädje och lagsammanhållning. FairPlay och respekt ska vara en självklarhet.
- Alla barn tränar och spelar i sin egen åldersgrupp men med nära samarbete med B2 för att erbjuda extra träningspass för den som vill när plats finns.
- Träningarna nivåanpassas i ännu större utsträckning för varje enskild spelares bästa.
- Kontinuerlig teknikträning av klubbens tekniktränare införs.
- Fasta positioner under match, skiftas dock med fördel till nästa match. Bestämd position som målvakt bör ske.
- Kontinuerlig målvaktsträning av klubbens målvaktstränare införs.
- Optimalt antal målvakter i truppen är 4 st. Matchning av målvakter: Om två målvakter är uttagna till match bör de stå halva matchen var. Vara målvakt samtliga träningar och matcher.
- Regelbunden off-ice-träning: Hockeyfys leds av extern instruktör.
- Deltar i seriespel, antal lag regleras efter antal spelare.
- Deltar i minst två cuper per spelare och med jämnt fördelade lag.
- Sommarträning erbjuds med minst 2 pass i veckan.

Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

### **Period: augusti-april**

#### Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 3-4

Matcher: 1-2

Fys: 2-3

Teori: 1

Totalt: 8-10 aktiviteter 2 fyspass i anslutning till ispass, 1 eget)

### **Gemensamt C-poik**

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Lära barnen att tycka om att tävla
- Träna på att träna

### **Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:**

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktigt
- Normer och regler skapar trygghet
- Individerna behöver bekräftelse

### **Ledord för träningen C1/C2: Skridskoåkning är grunden i ishockey**

- Glädje och lek för att stimulera inlärning
- Hög aktivitet (70%) - använd stationsträning och undvik köer (4-5 per station) enligt inriktning tabell
- Visa/instruera – öva - positiv feedback
- Varje ispass skall innehålla 50% smålagsspel

### **Använd pedagogiken**

Börja rita lite på (taktiktablan) alla kanske inte kommer att förstå - visa – öva - positiv feedback.

### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Koordination/motorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spel i mindre enheter på lite yta, t ex smålagsspel med olika teman

### **Att tänka på:**

Denna period är den så kallade "motoriska guldåldern", träningen skall vara inriktad på teknikträning. Frekvens och snabbhetsträning skall prioriteras då barnen har stor mottaglighet för detta under denna ålder.

**KOM IHÅG:** Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja 3-4 år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå.

### **Vår filosofi:**

- Varje övning/moment skall ha ett tydligt syfte och tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
- Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan i val av övningar
- Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
- Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. **SE – GE –LE**

**Vi uppmuntrar barn och ungdomar att hålla på med flera idrotter.**

## U13 - B2

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för gruppen.*

- Fortsatt inriktning på träning mot skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper.
- Smålagsspel och match ska alltid ingå i träningarna.
- Stort fokus på glädje och lagsammanhållning. FairPlay och respekt ska vara en självklarhet.
- Tydlig inriktning mot nivåanpassade träningar för varje enskild spelares bästa.
- Kontinuerlig teknikträning av klubbens tekniktränare.
- Kontinuerlig målvaktsträning av klubbens målvaktstränare.
- Optimalt antal målvakter i truppen är 4 st. Matchning av målvakter: Om två målvakter är uttagna till match bör de stå halva matchen var. Vara målvakt samtliga träningar och matcher.
- Regelbunden off-ice träning: Hockeyfys leds av extern instruktör.
- Deltar i seriespel, DM och cuper.
- Fasta positioner under match, skiftas med fördel till nästa match.
- Deltar i minst två cuper per spelare.
- Sommarträning erbjuds 2-3 gånger per vecka.

Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

**Period: augusti-april**

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 3-4

Matcher: 1-2

Fys: 2-3

Teori: 1

Totalt: 7-10 aktiviteter (2 fyspass i anslutning till ispass, 1 eget)

## U14 - B1

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stödför gruppen.*

- Fortsatt inriktning på träning mot skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper, även större övningar och grunder i spelet kommer det att tränas på.
- Stort fokus på glädje och lagsammanhållning. FairPlay och respekt ska vara en självklarhet.
- Tydlig inriktning mot nivåanpassade träningar för varje enskild spelares bästa.
- Kontinuerlig teknikträning av klubbens tekniktränare.
- Kontinuerlig målvaktsträning av klubbens målvaktstränare.
- Optimalt antal målvakter i truppen är 3-4 st. Matchning av målvakter: Målvakterna bör stå hela matcher och vara målvakt samtliga träningar och matcher.
- Regelbunden off ice-träning: Hockeyfys leds av extern instruktör.
- Spelare som kommit långt i sin utveckling kan komma att få träna och spela matcher med U16 div 2.
- Samarbete och dialog med andra klubbar i närområdet finns.
- Deltar i seriespel, DM och cuper.
- Fasta positioner under match, kan ibland skiftas till nästa match. Sin fasta position bör bestämmas under säsongen
- Sommarträning erbjuds 3-4 gånger per vecka. Vi uppmuntrar barn och ungdomar att hålla på med flera idrotter men önskar att du i alla fall tränar 2 ggr i veckan med oss.

Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

**Period: augusti-april**

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 3-4

Matcher: 1-2

Fys: 2-3

Teori: 1

Totalt: 8-11 aktiviteter (2 fyspass i anslutning till ispass, 1 eget)

## **Gemensamt B-Pojk**

### **Ledord för verksamheten**

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Utveckla barnens förmåga att tävla varje dag
- Lära sig tävla

### **Använd pedagogiken**

Rita (taktikavlan) - visa – öva - positiv feedback.  
Videogenomgång

### **Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:**

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individerna behöver bekräftelse

### **Ledord för träningen B1/B2: Skridskoåkning är grunden i ishockey**

- Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inlärning.
- Hög aktivitet 70%: använd stationsträning och undvik köer (4-5 per station) enligt inriktning tabell
- Visa/rita – öva - positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel

### **Fokus vid träningen skall ligga på:**

- Koordination/finmotorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc
- Smålagsspel med olika teman

### **Kännetecknen för denna ålder:**

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning (motoriska guldåldern)
- Barnen börjar komma in i puberteten vilket påverkar motoriken och det kan kännas som att "lära sig på nytt".
- Man kan skjuta iväg kraftigt i längd vilket gör att tillväxtzonerna inte hänger med.
- Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.

### **Vår filosofi:**

- Varje övning/moment skall ha ett tydligt syfte och tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
- Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan i val av övningar
- Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
- Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. **SE – GE –LE**

**Vi uppmuntrar barn och ungdomar att hålla på med flera idrotter.**

## U16 – A-pojk

*Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för gruppen.*

- Fortsatt fokus på glädje och lagsammanhållning. FairPlay och respekt ska vara en självklarhet.
- Verksamheten inriktas progressivt mot elitutveckling.
- Mer riktad träning mot större övningar med mer spelmoment involverade.
- Introduktion och träning på mer styrda spel som försvarsspel, anfallsspel, ingångar med mera.
- Kontinuerlig teknikträning av klubbens tekniktränare.
- Kontinuerlig målvaktsträning av klubbens målvaktstränare.
- Optimalt antal målvakter i truppen är 3-4 st. Matchning av målvakter: Målvakterna bör stå hela matcher. Vara målvakt samtliga träningar och matcher.
- Regelbunden off ice-träning: Hockeyfys leds av extern instruktör.
- Spelarnas fysiska status mäts vid minst 3 tillfällen per säsong
- U16 deltar i Göteborgsserien A1 div 1 och div 2.
- I div1 spelar det bästa laget oavsett om du är A1:a eller A2:a. Dock så skall inte grupperna vara fasta, uttagning sker beroende på hur spelaren presterar på träning.
- Samarbete med andra klubbar i närområdet uppmuntras, provträning kan förekomma efter överenskommelse med sportansvarig ungdom.
- DM och cuper - nivåanpassad laguttagning.
- Sin fasta position ska bestämmas.
- Sommarträning erbjuds 4-5 gånger per vecka.
- Vi uppmuntrar barn och ungdomar att hålla på med flera idrotter men önskar att du tränar 3 ggr i veckan med oss.

Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

**Period: augusti-april**

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 3-4

Matcher: 2

Fys: 2-3

Teori: 2

Totalt: 10-11 aktiviteter (3 fyspass i anslutning till ispass, 1 eget)

## Förberedande inför Juniortiden

### Målsättning

Stimulera våra spelare att välja ishockey som idrott fullt ut och ge sig själva chansen att bli så bra ishockeyspelare som möjligt. Spelarna skall vara medvetna om vad som krävs för att ta en plats i vårt Junior lag. Ambitionen är att majoriteten av spelarna i U-16 har som mål att nå vårt Juniorlag

### Ledord för verksamheten

- Glädje och gott kamratskap
- Tävla – Utveckla vinnarmentalitet
- Träna extra
- Vad som krävs för att nå Stenungsunds Hockeys Juniorverksamhet

### Ledord för träningen U16: Skridskoåkning är grunden i ishockey

- Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inläring.
- Hög aktivitet (70%) på majoriteten av passen
- Visa/rita – öva – positiv feedback
- Träna på att tävla
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel

### Fokus vid träningen skall ligga på:

- En hög koncentration och tävlingsmiljö.
- Koordination/finmotorik
- Snabbhet/frekvens
- Balans
- Spelförståelseövningar, 1-1, 2-2, 3-3 etc.
- Spelmetodik, spelövningar försvar-anfall

### Kännetecknen för denna ålder:

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning (motoriska guldåldern)
- Barnen börjar komma in i puberteten vilket påverkar motoriken och det kan kännas som att "lära sig på nytt".
- Man kan skjuta iväg kraftigt i längd vilket gör att tillväxtzonerna inte hänger med.
- Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.

### Använd pedagogiken

- Visa (rita på taktiktavlan) - visa – öva - direkt feedback
- Den direkta feedbacken skall uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna.
- Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar/vill ställa frågor och söka lösningar.
- Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

### Socialt/mentalt utvecklas också barnen i snabb på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individerna behöver bekräftelse

### Vår filosofi:

- Varje övning/moment skall ha ett tydligt syfte och tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.
- Träningen ska vara utmanande men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan i val av övningar
- Låt spelaren lyckas, det stimulerar och ger mer stimulans till att prova nya saker.
- Vi instruerar, stöttar, utmanar och ger direkt feedback till spelaren. **SE – GE –LE**



## J18/J20 - Juniorerna

*Huvudtränaren för J18/J20 är utomstående med ersättning*

- Fortsatt fokus på glädje och lagsammanhållning. FairPlay och respekt ska vara en självklarhet och spelarna ska agera fadder åt våra ungdomsspelare.
- Verksamheten inriktas progressivt mot elitutveckling.
- Mer riktad träning mot större övningar med mer spelmoment involverade.
- Introduktion och träning på mer styrda spel som försvarsspel, anfallsspel, ingångar med mera.
- J18/20 består för närvarande av en träningsgrupp.
- Kontinuerlig målvaktsträning av klubbens målvaktstränare.
- Vi ser att samtliga juniorer går på Nösnäs hockeygymnasium.
- Regelbunden off ice-träning: Hockeyfys leds av extern instruktör
- Spelarnas fysiska status mäts vid minst 3 tillfällen per säsong
- Spelare som kommit långt i sin utveckling kan komma att få träna och spela matcher med A-laget. Detta utvärderas av juniortränare, A-lagstränare samt sportchef. Här tittar vi på helheten för varje enskild spelare, alltså både kunskaper på isen såväl som personlig mognad och hur man fungerar i ett lag.
- J20 spelar i J20 Div 1 och målet är att även J18 ska göra det i framtiden.
- Samarbete med andra klubbar i närområdet uppmuntras, provträning kan förekomma efter överenskommelse med sportchef.
- Sommarträning erbjuds 4-5 gånger per vecka.

Målsättning, träning, matcher och teori under en hel säsong.

**Period: augusti-april**

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 3-5

Matcher: 2-3

Fys: 3-5

Teori: 2

Totalt: 9-15 aktiviteter (fyspass i anslutning till ispass)

## KÄNNETECKNAR SPELARE FRÅN STENUNGSUND:

- SKRIDSKOSTARK

- PUCKSTARK

- LÖSNINGSORIENTERAD

- KREATIV

### HUR VI LÄGGER UPP TRÄNINGSPASS:

På träningspassen finns en assisterande tränare tillgänglig / station och målsättningen är att headcoach cirkulerar och ger feedback.

Inriktning i %	A-Pojk Helplan	B1 & B2 Stationer	C1 & C2 Stationer	D1,D2 & Queens Stationer
<b>70%</b> Aktivitet på isen inga långa köer 4-5 på varje station				
Skridskoteknik	10%	20%	25%	25%
Klubbteknik / Puckhantering / Pass Mottag / Hög Radar	20%	20%	25%	25%
Smålagsspel	20%	30%	50%	50%
Skott / Målskytte	10%	20%		
Spelförståelse	20%	10%		
Taktik och spelförståelse för de specifika positionerna.	20%			

# LAGTILLHÖRIGHET

*Det föreningen vill åt är att så många som möjligt tillhör sin ådersgrupp. Lagtillhörighet skall tillämpas från U9 och uppåt samt från U8 när Hockeyskolan eventuellt åker på cuper.*

## Grundregel för lagtillhörighet

Spelare tillhör sin ådersgrupp (ex är man född 2011 så tillhör man team – 11).

Faktorer där undantag kan göras från grundregel:

- Spelare kan av *sociala skäl* tillhöra en ådersgrupp upp om spelaren går i skolan med den ådersgruppen. Detta gäller spelare som har klasskamrater som också spelar i klubben.
- Spelare kan tillhöra en ådersgrupp ned om det av olika skäl anses lämpligt, exempelvis att spelaren börjar spela ishockey senare.
- Alla undantag från grundregeln beslutas, efter diskussion mellan föräldrar och Headcoach, av Ungdomsansvarig och Sportchef.

## Sammanfattning lagtillhörighet:

- Målet är att spelarna ska spela i sin egen ådersgrupp
- Möjlighet skall finnas att träna och spela matcher både nedåt och uppåt bland ålderskategorierna (mer om detta finns i Stingersmodellen: "Bygga broar & Riva Murar").
- Lika självklart som att lag lånar ut spelare uppåt skall det också vara att låna upp spelare från de yngre lagen
- För att träna nedåt ställs inga krav på träningsnärvaro i det egna laget.
- För att träna uppåt krävs att man hänger med bra i tempo samt att man har hög närvaro på egna lagets träningar men vi tror på multiidrottande så extra träningar ska inte ersätta träning i annan sport.
- Allt ovan bygger på en god kommunikation mellan ledarna i de olika åldersgrupperna vilket är ett måste för att föreningen skall fungera som helhet.

### **Äldre nybörjare**

Oavsett ålder börjar barnen alltid i Tre kronors hockeyskola, här lär man sig grunderna i skridskoåkningen. Övningarna blandas med mycket lek och lite allvar. Beroende på ålder och kunskapsnivå så bestämmer tränarna sedan när det är dags att flytta uppåt.

U9 är steget efter hockeyskolan. För att snabbare komma ifatt om man börjar när man är lite äldre rekommenderas så mycket extra träning som möjligt - bland annat Allmänhetens åkning.

Självklart ska de också delta i sin egen åldersgrupp; alla kringaktiviteter, fysträning, all off-ice verksamhet, matchsamlingar, osv, men ej på isen om inte tränarna bestämmer annat.

### **Flickor**

2021 startade vi på allvar vår flickverksamhet under namnet Stingers Queens. Queens är en egen del av TKH för endast tjejer. Kvinnlig tränare, egna omklädningsrum och egen zon på isen. I Queens är alla flickor välkomna oavsett ålder eller utvecklingsnivå. Vårt mål är att kunna utveckla vår flickverksamhet och skapa en Yngre och en Äldre grupp för att spela egna poolspel. Flickor i föreningen väljer själva om man endast vill tillhöra Queens eller ingå i ordinarie årslag, eller både ock.

## **LAGORGANISATION**

Från och med att man bildar lag (U9) så behövs det ett antal olika nyckelpersoner som tillsammans ombesörjer att laget fungerar. Det antal som behövs varierar beroende på hur många spelare som finns i laget.

Huvudansvarig tränare 1st

Assisterande tränare 1-5 st

Lagledare 1-2 st

Materialare 1-3 st eller efter behov

Marknadsansvarig (ingår i föreningens marknadsråd) 1st

Kassör 1st

Café ansvarig (ingår i föreningens cafegrupp) 1st

## INDIVIDANPASSNING

"Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt." Så beskriver Riksidrottsförbundet (RF) i sitt idéprogram *Idrotten vill* hur idrottsrörelsen vill bedriva sin verksamhet för barn.

För att ge en bra hockeyutbildning använder vi i Stenungsund HF individanpassning, vilket RF definierar på följande sätt: "träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt"

Individanpassning förutsätter att tränarna skapar förståelse för vad varje individ behöver utveckla. Det är inte givet att alla behöver utveckla eller öva lika mycket på samma saker (någon kanske har kommit långt i sin skridskoåkning men inte lika långt i sin spelförståelse, medan någon annan har en utvecklad spelförståelse men mindre bra teknik osv.). Syftet med att anpassa efter individen är att skapa så gynnsamma utvecklingsmöjligheter för alla spelare i föreningen.

Individanpassning kan föras på många olika sätt. Ett exempel på individanpassning är det som ibland kallas '+1', vilket innebär att tränaren lägger på (eller tar bort) en svårighetsgrad för den individ som behöver utmaning vid en station/övning.

Ett annat exempel är att skapa olika stationer/övningar med olika svårighetsgrader och låta spelarna själva välja vilken svårighetsgrad de vill ha (att få välja skapar dessutom autonomi och delaktighet, vilket är viktiga faktorer för motivation).

Som ett komplement till individanpassning kan (men måste inte) *nivågruppering* användas, vilket RF definierar på följande sätt: "Då lag eller träningsgrupper delas upp utifrån färdighets- och kunskapsnivå." Nivågruppering tillämpas i så fall efter principen 25-50-25. Det innebär att en spelare under en träningsperiod (vecka, månad, säsong) spelar ca 50% med andra spelare på samma nivå, 25% av tiden med spelare under sin nivå och 25% med spelare över sin nivå. Detta för att få viss variation i träningsgruppen och för att motverka att gruppindelningarna blir statiska.

- Notera att nivågrupperingen i sig inte är ett pedagogiskt verktyg, utan den pedagogiska vinsten beror på hur man tillgodoser den nivåindelade gruppens behov. [Om man t.ex. nivågrupperar lagets träning men låter varje grupp göra varje övning på exakt samma sätt är nivågruppering verkningslös. Poängen med nivåindelningen är att möta och utmana de nivåindelade gruppernas olika behov].
- Nivågrupperingen bör ske utifrån olika typer av faktorer (storlek, teknik, snabbhet, spelförståelse osv.) beroende på vad en övning syftar till. Det är viktigt att komma ihåg att en spelare som ligger långt fram i t.ex. den fysiska mognaden och skridskoåkning inte nödvändigtvis behöver ligga lika långt fram perceptuellt och kognitivt.
- Det kan vara en fördel att basera grupperingen utifrån vad olika spelare behöver utveckla, snarare än vad de redan har utvecklat.

## Kom ihåg!

- Att nivågruppering inte innebär att man delar upp truppen i ett "första-" och ett "andralag", utan lagen skall vara likvärdiga. Ett exempel på detta är att om Stenungsunds Hockey ställer upp med flera lag i en cup ska lagen vara likvärdiga.
- Att ledare måste vara vaksamma på att det inte bildas sociala A- och B grupperingar inom laget. För att motverka det bör inte grupperingen vara statisk utan grupperingarna ska rotera och nivåindelningen ska ställas in om det behövs. Nivågruppering får inte äventyra den övergripande målsättningen för Stenungsunds Hockey att prioritera "så många som möjligt så länge som möjligt". I sådana fall är det bättre att enbart fokusera på individanpassning.
- Att motiven till nivågrupperingen ska vara utifrån barnens behov och inte att laget ska få största chans att vinna.
- Att det ska finnas en strategi för vilka kriterier som nivågrupperingen utförs efter. (se träningsmall)

I Stenungsund HF väljer vi alltså i **första hand individanpassning** och i andra hand nivågruppering. I Svenska Ishockeyförbundets Hemmaplansmodell påpekas att:

- "vänta med att göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt" och, "se till att ha variation i hur du delar in laget och ha varje individs långsiktiga utveckling för ögonen, både under träning och match."

Varför är variation viktigt?

- Med variation vid indelningar och uttagningar undviker man de eventuella negativa sociala konsekvenser som kan uppstå om man nivågrupperar i alltför stor utsträckning.
- Mycket talar för att variation är fördelaktigt för spelarnas inläring, inte minst då det utvecklar spelarnas kreativitet och problemlösningsförmåga.
- En match innehåller mycket variation: man spelar mot olika motståndare, med olika medspelare, pucken studsar, någon ramlar, man får en bra respektive mindre bra passning och det uppstår ständigt nya situationer. Genom att ha variation på träning förbereder man spelarna för matchspel.
- Notera att utveckling INTE enbart sker när man spelar med/mot andra på samma nivå. Tvärtom sker utveckling även när man spelar med/mot andra på en lägre eller högre nivå. Det betyder att alla spelare har något att lära av alla sina lagkamrater oavsett vilken nivå de befinner sig på för tillfället. Genom att spela med/mot alla berikas spelarna med en bank av olika erfarenheter och situationer.

**I Stenungsunds Hockey kan individanpassning och nivågruppering användas från och med U11.**

## TOPPNING OCH MATCHNING

Inom lagidrotter förekommer det olika metoder för att man som ledare skall kunna styra sitt lag i syfte att höja lagets prestation. Toppning och matchning är olika former av segregering som används i prestationshöjande syfte. I detta avsnitt presenterar vi en definition och innebörd av ovan nämnda begrepp, och i vilka åldrar respektive metod är tillåten att användas. Allt i syfte för att klargöra för ledare, spelare och föräldrar om vår inställning både i seriespel och cupspel.

### Toppning

Riksidrottsförbundet definierar 'toppning' så här: "En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen." Syftet med toppning är att öka lagets chans att vinna, dvs. kan ge en eventuell framgång på kort sikt (genom att vinna matchen eller cupen).

Det är viktigt att inte toppning sker för tidigt i åldrarna då det innebär följande risker:

- Att kallade spelare är ej garanterade speltid.
- Att de spelarna som för stunden kommit längst i sin utveckling utvecklas initialt men får samtidigt en enorm press.
- Att de spelarna som för stunden inte kommit lika långt i sin utveckling inte får samma utvecklingsmöjligheter och känner inte att de bidrar eller är en del av gruppen.
- Att de spelarna som för stunden kommit längst i sin utveckling saknar fallskärm när det börjar ta emot och andra passerar dem i utvecklingen.
- Att fler spelare slutar av både kategorierna "de spelarna som kommit längst i sin utveckling" och "de spelare som inte kommit lika långt i sin utveckling".
- Att man segregerar gruppen/laget och skapar sämre social trygghet på träningar/matcher. Att vinna cuper och medaljer är oftast positivt och det kan stärka gruppen. Men har man som spelare fått spela mindre jämfört med andra under en turnering, så känner man sig inte lika delaktig i framgångarna.

Betänk också att smygtoppning märks, både bland barn och vuxna.

**I Stenungsunds Hockey är toppning tillåtet från och med U16 div1.**

## Matchning

"När en eller flera individer under enstaka, kortare matchsituationer ges mer speltid" Exempel på matchsituationer där matchning kan förekomma:

- Powerplay/Boxplay/Slutminuter
- Eget eller motståndarlag tar ut målvakt.
- Enstaka extrabyten under match

**I Stenungsunds Hockey är matchning tillåtet från och med U16 div1.**





## ”Bygga Broar - Riva Murar”

Att effektivisera och efterfölja verksamhetsplanerna är en grundförutsättning för att vi ska kunna effektivisera Hockeyutbildningen. För att använda oss av de istider vi har på bästa möjliga sätt pratar vi i vår förening om att ”Bygga Broar och Riva Murar”.

Detta bygger på en bra kommunikation coacherna mellan årslagen man delar is med och de yngre och äldre blocken man inte delar is med veckovis.

Exempel:

**C-pojk (U11+U12)** - minst 1 träning / vecka ska vara samträningar i form av stationsträning Nivåanpassade grupper. Minst 2 träningar i veckan ska inledas med gemensam skridskoteknik på helplan.

(Bro) - denna bro skapas mellan C1 och B2. Coacherna kommunicerar. Spelare som vill i C1 ska erbjudas att träna upp med B-pojk minst 2 gånger / vecka upp till att träningsgruppen når 20 utespelare + målvakt. På helplan 30 spelare.

Matcher på helplan spelas med 3 femmor, vilket innebär att spelare från C-pojk ska alltid tillfrågas vid frånfall. Coacherna avgöra vilka som är mogna för uppgiften.

Bron kan också användas för att träna nedåt om coacherna i samråd med barn och föräldrar vill få extra träning på en anpassad lättare nivå.

Se poolspelen som träningstillfällen.

### **Gemensam Blockträning**

Minst 1 gång / månad kommer (D-pojk + C2) och (C1 + B-pojk) köra gemensam stationsträning med 6 målvakter och 50 utespelare. Småstationer med ca 6-9 spelare / station. Dessa pass leds av Henrik Rehnberg och WCHC-organisationen. Målet är att spela på småytor och effektivisera istiden.

## MÅLVAKTER

Målvakter från Hockeyskolan till U10 får låna målvaktsskydd av föreningen. Vi vill att alla barn får prova på att vara målvakt minst 1 gång / säsong och att det är obligatoriskt.

Föreningen tillhandahåller kompletta utrustningar.

Målvakter från U11-J erbjuds 50% rabatt på träningsavgiften för att kunna bekosta egen utrustning.

Föreningsledd målvaktsträning minst en gång / månad.

## BARNKONVENTIONEN

Samtliga ledare i Stenungsunds Hockey genomgår fr.o.m. 2022 utbildningar i Barnkonventionen.

Utbildningarna syftar främst till att skapa en samsyn i ledarskapet kring barn och unga med barnens bästa i fokus. Förhållningssättet kring barnen som rättighetsbärare med rättigheter att få sin röst hörd, sitt bästa tillgodosett samt rätten att utvecklas i vår verksamhet. Föreningen har valt att lägga fokus på de fyra huvudprinciper som finns och som är ledande för de 54 artiklar som barnkonventionen består av. Artikel 19 har alla ledare också en insyn i då den ska stötta de barn som inte får sin hälsa och utveckling tillgodosedd i hemmet.

### Grundprinciperna är i huvudfokus:

- **Artikel 2**, barnets rätt att inte bli diskriminerad, Stenungsunds Hockey arbetar främjande och förebyggande mot diskriminering genom att ha vuxna förebilder i alla miljöer och främst i riskzoner.
- **Artikel 3**, barnets rätt att få sitt bästa tillgodosett, Stenungsunds Hockey och i första hand ledarna i föreningen arbetar för att skapa goda och trygga relationer för att veta vad som är individens och gruppens bästa.
- **Artikel 6**, barnets rätt till utveckling, där ledarna har ständiga och regelbundna samtal (såväl formella som informella) för att kunna ha en transparens mellan ledare och aktiva kring barnets och ungdomens utveckling.
- **Artikel 12**, barnets rätt att få sin röst hörd, Stenungsunds Hockey kommer ha regelbundna spelarråd i såväl omklädningsrum med varje lag som tvärprofessionellt mellan samtliga lag i föreningen. Stenungsunds Hockey ska också ha spelarambassdörer i de äldre lagen som ska fungera som extrarelationer för barnen i de yngre lagen.
- **Artikel 19**, barnets rätt att inte utsättas för våld, Stenungsunds Hockey har en handlingsplan för de barn och unga man upptäcker en oro kring och där man behöver lyfta frågan till nästa nivå. "Barn och unga har rätt att få sina rättigheter tillgodosedda även utan sina vårdnadshavare".

## LEDARSKAP

Våra ledare är våra viktigaste resurser i arbetet med att skapa en så bra och inspirerande miljö som möjligt för våra tjejer och killar som spelar ishockey i Stenungsunds Hockey.

De är förebilder som ledare och människor för våra ungdomar både på och utanför isen.

Stenungsunds Hockey har som ansvar att ge våra ledare rätt verktyg och stöd för att vi tillsammans ska kunna nå vår vision att vara "Regionens bästa arbetsmiljö för barn och unga".

### **Som ungdomsledare i Stenungsund Hockeyförening ansvarar du för**

- Att Stenungsunds Hockeys värdegrunder och policys följs i den dagliga verksamheten.
- Att du är en god förebild som ledare och vuxen för våra ungdomar, både på och utanför isen och är en god ambassadör för Stenungsunds Hockey.
- Att beslut som ungdomssportråd och styrelse fattat efterlevs
- Att du representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot egna spelare, domare, motståndare, föräldrar och funktionärer.
- Att vid match utser lagledare en person som stöttar våra föreningsdomare.
- Att du är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av kränkande behandling.
- Att du är utbildad i Svenska Ishockeyförbundets stege.
- Att du alltid ser till barnets bästa och allas lika rätt till utveckling på sin nivå och att det finns en stor och god medvetenhet kring att låta alla utvecklas i sin egen takt.
- Att du arbetar för och är ansvarig för att skapa goda relationer såväl mellan aktiva, som mellan aktiva/ledare. Relation är alltid den vuxnas ansvar.
- Att du arbetar för en god föräldrakontakt.
- Att föreningsinformation kommuniceras i verksamheten
- Att idéer och synpunkter diskuteras mellan ledare och ungdomsansvarig
- Att ledare löser eventuella konflikter och meningsskiljaktigheter med ansvarig i rätt forum
- Att ledare tar del av värdegrunden och jobbar aktivt med den tillsammans med lagen
- Som ungdomsledare, oavsett roll i laget, är man det vuxna föredömet som leder och coachar ungdomarna under dess utveckling som individer och inom ishockeyn.

- Som ungdomsledare är det självklart att det inte bara är det sportsliga syftet i form av vinster och medaljer, utan även det sociala resultatet av att man deltar i en bra och väl fungerande verksamhet.
- Samtliga ledare som finns i barnens närhet ska visa upp ett utdrag ur belastningsregistret med regelbundenheten minst vartannat år.

### **Vilka förväntningar kan du som ungdomsledare ha på Stenungsunds Hockey?**

- Att du får rätt verktyg och kompetens av Stenungsunds Hockey för att skapa Regionens bästa arbetsmiljö för barn och unga.
- Att du genom föreningens försorg får tränarutbildning enligt Svenska Ishockeyförbundets steg.
- Att du ges regelbunden handledning.

### **Viktiga egenskaper som ungdomsledare**

- Var engagerad i alla barn och ungdomar du leder
- Våga visa glädje, ett skratt ger dig och den du leder energi
- Även du som ledare kan göra fel, glömma, blanda ihop mm. Våga erkänna det!
- Hjälp dina spelare att jobba med sig själv för att utvecklas och lyckas
- Se alla, ha en bra dialog med dina adepter, låt dem komma till tals
- Var tydlig i ditt ledarskap – gör allt du kan för att få optimal förståelse (jobba efter tydliga regler och disciplin, bryt och rätta till om ett moment utförs felaktigt)
- Var konsekvent i ditt ledarskap
- Var inte sarkastisk – barn/ ungdomar kan ha svårt att förstå

### **Ledarutbildning inom Stenungsunds Hockey:**

Hockeyns krav är bl.a. att en ledare uppfyller kravet på förbundets tränarlegitimation. Det är ledarens ansvar att anmäla och delta i den utbildning som krävs för den nivå man verkar i.

Dialog och godkännande av utbildning görs av Utvecklingsansvarig i föreningen. Föreningen betalar givetvis de utbildningar som godkänts av styrelsen.

Föreningen bekostar inte förlorad arbetsförtjänst eller reseersättning till ledare i samband med utbildning. Efter godkännande anmäler utvecklingsansvarig till utbildningen.

All utbildning i form av teori, föreläsningar. Ledare- och aktiv utbildning genomförs i samarbete med SISU idrottsutbildarna. Stenungsunds Hockey **har som ambition att rekrytera ansvariga tränare utan föräldrelation med start i J18verksamheten.** Samtliga ledare skall alltid arbeta för föreningens bästa.

## FÖRÄLDRAR/VÅRDNADSHAVARE

Utan föräldrar så finns det ingen barn- eller ungdomsidrott.

Föräldrars engagemang är en av förutsättningarna för att barn- och ungdomsverksamheten ska fungera. Stenungsunds Hockey anser att det är viktigt att föräldrar och andra vuxna runt den aktive är medvetna om sin roll och sitt ansvar. Tänk på att du som förälder/vårdnadshavare alltid representerar Stenungsunds Hockey när era barn spelar ishockey. Det är därför viktigt att även ni är insatta och följer Stenungsunds Hockeys värdegrunder och policys.

### **Vilka förväntningar har vi i Stenungsunds Hockey på föräldrar/vårdnadshavare?**

- Att ni kan föreningens värdegrunder och policys och förhåller sig efter dessa och är en bra ambassadör för Stenungsunds Hockey.
- Att ni är en god förebild för barnen.
- Att alltid ha en positiv och stöttande roll till sina barn och deras fritidsaktivitet.
- Att ni respekterar att det är ledarna som håller i och har ansvaret för allt runt laget vid träning och match.
- Att ni under matcher har ett positivt engagemang från läktaren och respekterar såväl domare som motståndare.
- Att föräldrar/vårdnadshavare inte vistas i omklädningsrum, korridor utanför omklädningsrum eller avbytarbås under träning eller match. Detta för vi tycker det är viktigt att våra spelare lär sig ta ett eget ansvar och följa våra ledare.
- Att om ni har frågor eller synpunkter kring lagets verksamhet så tar NI det med ledare eller Ungdomsansvarig/Senioransvarig och inte inför våra spelare.
- Att ni som vårdnadshavare har ansvar för ditt barns utveckling, för ditt barns skolgång och för ditt barns hälsa. Har ni frågor kring organisationen eller annat så hör ni alltid av er med mail till [stenungsundshockey@gmail.com](mailto:stenungsundshockey@gmail.com) och därigenom kommer ni alla få svar som är förankrade i organisationen.
- Att ni som vårdnadshavare inför varje säsong har tagit del av och accepterar föreningens aktuella värderingar, den allmänna verksamhetsplanen samt den lagspecifika verksamhetsplanen för aktuellt lag.

### **Vilka förväntningar kan föräldrar/vårdnadshavare ha på Stenungsunds Hockey?**

- Att vi erbjuder barn och ungdomar som vill spela ishockey en bra verksamhet som ger varje individ goda möjligheter att utvecklas utefter sin egen förmåga.
- Att alla är välkomna hos oss.
- Att vi alltid ser till barnens bästa.
- Att all ungdomsverksamhet leds av välutbildade ledare.
- Att all verksamhet leds av ledare som följer föreningens värdegrunder och policys.
- Att föreningen och dess ledare arbetare aktivt för att erbjuda en trygg, välkomnande och inspirerande miljö att träna och spela ishockey i.

- Att finns det oro från föreningens sida kring barnets hälsa och utveckling så kommer detta enligt föreningens ärendegång att lyftas vidare och tas med de som det berör.
- Att Stenungsunds Hockey arbetar för ett gott samarbete med såväl aktiva som vårdnadshavare, då vikten av en enad bild för barnets trygghet är viktig för oss. Stenungsunds Hockey önskar därför att man hör av sig till oss med frågor som kan vara lämpliga att ta mellan vuxna innan barnen blandas in. Deras bästa ska alltid beaktas från alla vuxnas håll, alltså såväl från vårdnadshavare som från föräldrar.

### **Alla i vår verksamhet skall verka för att FAIR-PLAY och respekt följs**

Vår verksamhet ska vara trygg att delta i och det är allas skyldighet, gammal som ung, att bidra till att detta bibehålls.

- Det är viktigt att man tar avstånd från allt fusk, doping, våld och mobbing - både på och utanför rinkens.
- Tydliga regler
- Nolltolerans gällande alkohol och droger
- Ansvar för vårt språk
- Verka mot rasism
- Vara en bra kompis. Om någon känner sig orättvist behandlad tar man kontakt med ansvarig tränare som åtar sig uppgiften och vidtar åtgärder. Vid behov av stöd och hjälp, kontakta ungdomsansvarig i föreningen.



## KOST

Vi rekommenderar en god och välplanerad kosthållning där frukosten är mycket viktig. Ungdomarna skall äta och dricka ordentligt i skolan och äta mat senast en timme efter avslutad träning. Direkt efter avslutat träningspass skall ett återhämtningsmål intas. Den hjälpen av inhandling och planering måste spelaren få hjälp med av föräldrarna. Goda matvanor är oerhört viktigt för att optimera idrottsprestationen och dessa matvanor lägger man till grund redan i unga år.

## KLÄDSEL

Stenungsunds Hockey anser att det är viktigt att hålla kvalitet och stil för att bevara varumärket.

Ledare uppmanas att alltid vara ombytta i föreningskläder när de representerar föreningen så som *träningar, matcher, lagsamlingar*.

Föreningen tillhandahåller representationskläder (4 kit) till varje nybildat årslag och uppdaterar dessa kit var 3e år. Klubben ser också mycket positivt på om spelare använder de framtagna profilkläderna till samlingar som träning och match.



## CAMPER & CUPER

### Stingerscampen

Det är primärt endast spelare tillhörande Stenungsunds Hockey som deltar i detta läger.

Huvudsyftet är att integrera lagen, individuell spelarutveckling samt sätta grunden för kommande säsong. Det är en mycket stark Stenungsundprägel på lägret, vilket innebär att vi tydligt jobbar med de av föreningen uppsatta riktlinjer och mål. Lägret är ett mycket bra tillfälle att bygga upp föreningens "vi-känsla", både för spelare, ledare och föräldrar.

### WCHC

I Föreningen så finns vår egen campverksamhet WCHC där vi erbjuder både våra spelare och externa spelare som vill träna utöver vanlig verksamhet att delta. Föreningen rekommenderar att alltid ta en plats på WCHC:s läger framför externa camper.

### Extern campverksamhet

Stenungsunds Hockey uppmuntrar camp verksamhet och ser detta som en möjlighet för spelare och tränare att utvecklas och därmed bidra till föreningens utveckling. Föreningens egen verksamhet ska prioriteras före extern campverksamhet

### Selectverksamhet

Stenungsunds Hockey tar avstånd från selectverksamhet (aktiviteter som bedrivs av aktörer som inte är medlemmar i Svenska Ishockeyförbundet och där alla inte är välkomna) men beviljar tillstånd för individen om den aktuella verksamheten inte stör föreningens ordinarie verksamhet (15 april – 31 augusti). Ungdomssportråd skall hållas informerad om planerat deltagande i selectverksamhet.

### Cuper

Varje ungdomslag från U9-U13 ska varje år anordna sin egen cup i Stenungsund i samråd med Ungdomsansvarig. Cupernas deltagaravgifter går till föreningen med försäljning av fika, lotter etc tillfaller anordnande lag. Vårt mål är att erbjuda regionens bästa ungdomscuper i ishockey. Varje lag från U10-U13 erbjuds möjlighet att delta i GP-pucken.

### Seriespel

Seriespel sker i Bohusländalserien

Från U12 obligatoriskt att delta med 1 lag också i GBG-serien.

Från U11 i samråd med ungdomsansvarig.

*Januari 2022 lades SHF:s Röda Tråden ned till förmån för Den Gula Vägen, reviderad av Sportchef, Ungdomsansvarig tillsammans med Styrelsen, godkänd av tränarna i Stenungsunds Hockey. / MT Ver.20220124*

- Reviderad sid 21-23. MT 21/3 2022



## **”DEN GULA VÄGEN” för de yngsta**

- Stenungsunds Hockey har funnits i över 50 år och hette från början Koppers IF.
- En ishockeyspelare från Stenungsund kännetecknas såhär: Skridskostark, Puckstark, Lösningorienterad och Kreativ.
- Vi vill tillsammans skapa regionens bästa arbetsmiljö för barn och unga. Hos oss ska du trivas, känna dig trygg och ha roligt.
- I Framtiden, kanske redan om 10 år spelar Stenungsunds Hockey i Allsvenskan. Varje gång du är hos oss och har kul, kommer vi ett steg närmare vårt sportsliga mål också.
- I Föreningen finns en Hockeyskola, Ett flicklag, 7 ungdomslag, J18-J20 samt representationslaget: A-laget.
- Att sköta skolan är det allra viktigaste - Hockey får inte gå före skolgången och samma goda uppförande som uppvisas i arenan och på matcher ska efterlevas i klassrummet och på raster.
- Från U11 kan träningar nivåanpassas.
- Tränare är utbildade av Svenska Hockeyförbundet och är där för din skull.
- Utan föräldrar finns ingen barnidrott - hos oss är föräldrar de som hejar på läktaren och stöttar dig som spelare - tränaren bestämmer i arenan och känner du dig inte trygg ska du alltid prata med din tränare.
- Våra ledare är också utbildade i Barnkonventionen.
- Kost: Viktigt att du äter både innan och efter träningar och matcher.
- Vi vill att du är stolt när du spelar i Stingers, är en god kompis, är snäll mot lagkamrater och både en god vinnare och god förlorare.



**DEN  
GULA  
VÄGEN**