

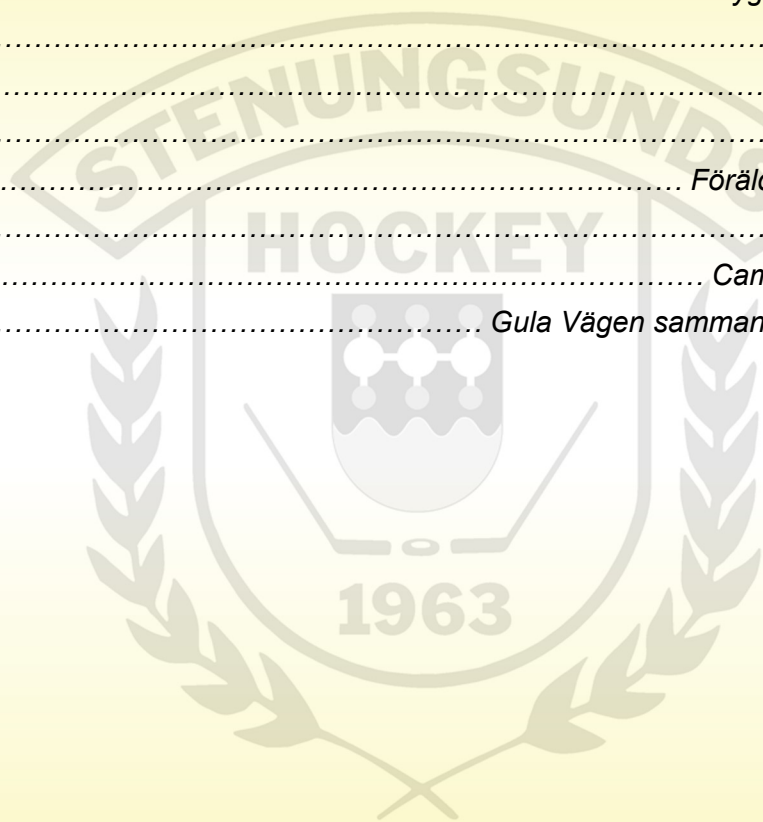


**DEN
GULA
VÄGEN**

"DEN GULA VÄGEN" f.d. Röda Tråden – Stenungsunds Hockey Version D, Godkänd av styrelsen för Stenungsunds Hockey 2022-01-24 och Lagledare/Tränare 2022-02-16

Innehållsförteckning

Sid 3-4	Verksamhetsidé
Sid 5	Värdegrunder
Sid 6-17	Verksamhetsplan / åldersgrupp
Sid 18	Träningspass / Fördelning
Sid 19-20	Lagtillhörighet
Sid 21-23	Nivåanpassning, Toppning, Matchning
Sid 23	"Bygga broar Riva Murar"
Sid 24	Målvakter
Sid 25	Barnkonventionen
Sid 26-27	Ledarskap
Sid 28	Föräldrar/Vårdnadshavare
Sid 28	Kost/Klädsel
Sid 29	Camper/Cuper/Seriespel
Sid 30	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, från början som Koppers IF då 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 ishockey och Stenungsund HF.

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

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 sportslig 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 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.

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 nå nya mål.

Stenungsunds Hockey vill framåt, vi vill skapa en bredd inom vår idrott som gör att vi ökar intresset för idrotten bland våra barn och ungdomar men också hos kommun, invånare och företag.

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

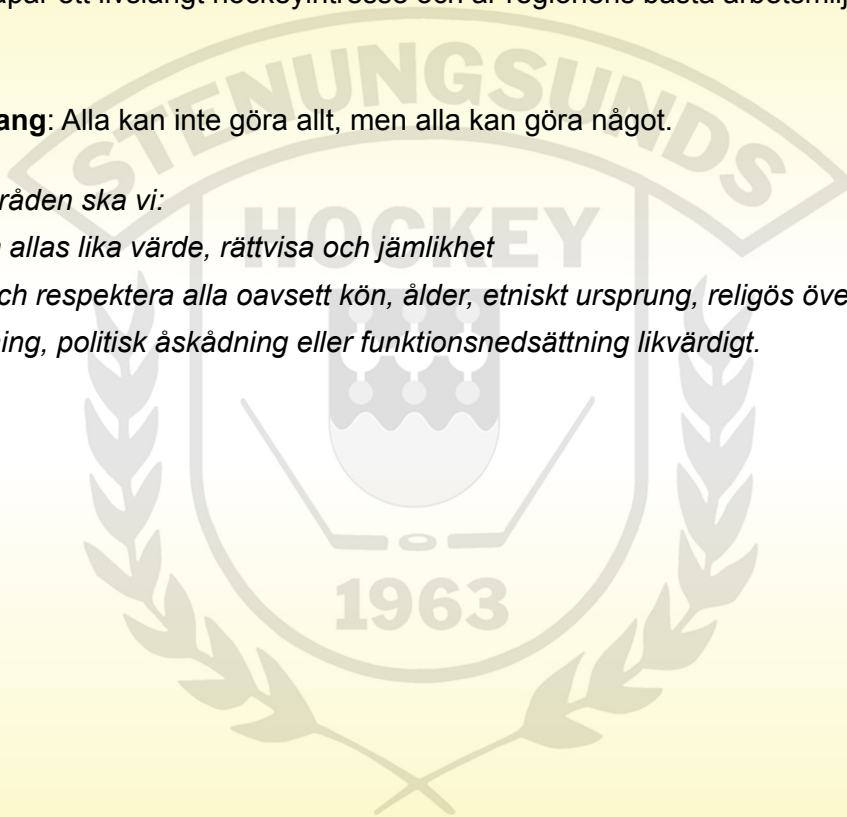
VÄRDEGRUND för Stenungsund Hockeyförening (GAME-PLAN)

Vår GAME-plan med förklaring:

1. **Glädje:** Genom glädjen till sporten skapar vi en stark sammanhållning och härlig gemenskap
2. **Ansvar:** Ta ansvar för DIN roll i föreningen. Vi ska på ett respektfullt sätt visa ödmjukhet och uppskattning för varandras roller.
3. **Mål:** Vi skapar ett livslångt hockeyintresse och är regionens bästa arbetsmiljö för barn och unga.
4. **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 (HOCKEYSKOLAN)

Tre Kronors Hockeyskola är Svenska Ishockeyförbundets verksamhet för de yngsta barnen. Fokus är att lära sig åka skridskor för att sedan prova på spelet med puck och klubba. Tre Kronors Hockeyskola 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! Steget in till ishockeyn ska vara enkelt. Full utrustning ska inte vara ett krav för att prova på. Stenungsunds Hockey erbjuder även låneutrustning. Det du ska ta med dig eller låna är, skridskor, hjälm med galler och ett halsskydd. Vi välkomnar alla barn 4 år och uppåt till vår hockeyskoleverksamhet i Stenungsund.

Ideella föräldrar är tränare med ungdomsansvarig som bollplank/stöd för verksamheten i Hockeyskolan,

- Fokus i utbildningen ligger på ishockeyns basområden: skridskoåkning, balans och motorik.
- Fokus att lära sig kring lagsammanhållning och hur man tillsammans 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 finnes.
- 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

VERKSAMHETSPLAN (QUEENS)

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

Period: September-Mars

Förslag veckoplanering (normal vecka)

Isträningar: 1

Matcher - minst 2 st under säsong

VERKSAMHETSPLAN (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 kring 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

- **Träffa kompisar**
- **Glädje och gott kamratskap**
- **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
- Lära sig träna
- 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 inläringen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt.
Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

Vår filosofi:

- Varje övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt 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**

VERKSAMHETSPLAN (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
- Ökad svårighetsgrad och tillägg, under U10 ska de olika skotteknikerna hanteras, baklängesåkning med puck och spelförståelse.
- Fortsatt fokus på att lära sig kring lagsammanhållning och hur man tillsammans 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 finnes.
- 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)

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Lära sig nya saker - skapar intresse
- Lära sig träna

Ledord för träningen D1: 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
- Lära sig träna
- 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 inläringen är individuell och normalt är att barnen har olika utvecklingstakt.
Viktigt att förklara. Nervsignalsystemet utvecklas olika hos barn.

Vår filosofi:

- Varje övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt 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**

VERKSAMHETSPLAN (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 finnes.
- 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. Deltar 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)

VERKSAMHETSPLAN (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 finnes.
- Träningarna nivåanpassas i ännu större utsträckning för varje enskild spelares bästa.
- Kontinuerlig teknikträning av klubbens tekniktränare införs.
- Fasta positioner under match, skall skiftas 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. Deltar 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-Pojk

- 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 viktig
- 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
- Träna på att träna
- Varje ispass skall innehålla 50 % smålagsspel

Använd pedagogiken

Börja rita lite på (taktiktavlan) 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 övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt 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**

VERKSAMHETSPLAN (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 office-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.

Vi uppmantrar barn och ungdomar att hålla på med andra idrotter.

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)

VERKSAMHETSPLAN (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 inte dela på dem som i U11-U13. Vara målvakt samtliga träningar och matcher.
- Regelbunden off ice-träning: Hockeyfys leds av extern instruktör.
- Spelare som har 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 (taktiktablan) - 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
- Individens behov 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
- Lära sig tävla
- 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

Kännetecken för denna ålder:

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

Vår filosofi:

- Varje övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt 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**

VERKSAMHETSPLAN (U16 - Apojk)

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 office-träning: Hockeyfys leds av extern instruktör.
- Spelarnas fysiska status mäts vid minst 3 tillfällen per säsong
- U16 deltar i Göteborgsserien A1 div 1 samt div 2.
- I div1 spelar det bästa laget oavsett om du är A1:a eller A2:a. Dock så skall inte grupperna vara fasta utan 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 i alla fall 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 Junior tiden

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 A-Pojk-gruppen 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 Stenungsund Junior verksamhet
- Börjar Tränar på att tävla

Ledord för träningen A-Pojk : Skridskoåkning är grunden i ishockey

- Skapa lustfyllda miljöer för att stimulera inlärning.
- 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 börjar komma in i puberteten, denna påverkar motoriken och det kan kännas som att "lära sig på nytt" om man skjuter iväg kraftigt i längd och 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 övningsval och moment skall ha ett tydligt syfte och tydligt 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**

VERKSAMHETSPLAN (J18/J20 - Juniorerna)

Huvudtränaren för J20 är utomstående med ersättning

Huvudtränaren för J18 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 Nösås hockeygymnasium.
- Regelbunden off ice-träning: Hockeyfys leds av extern instruktör
- Spelarnas fysiska status mäts vid minst 3 tillfällen per säsong
- Spelare som har kommit långt i sin utveckling kan komma att få träna och spela matcher med A lag. 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.
- J18 deltar i J18 Div 1. J20 deltar i J20 Div 1
- 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
70% Aktivitet på isen inga långa köer 4-5 på varje station				
Skridskotechnik	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 åldergrupp. Lagtillhörighet skall tillämpas från U9 och uppåt samt från U8 när Hockeyskolan eventuellt åker på cuper.

Grundregel för lagtillhörighet

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

Faktorer där undantag kan göras från grundregel:

- Spelare kan av *sociala skäl* tillhöra en åldersgrupp upp om spelaren går i skolan med den åldersgruppen. Detta gäller spelare som har klasskamrater som också spelar i klubben.
- Spelare kan tillhöra en åldersgrupp 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 åldersgrupp
- 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.

NIVÅANPASSNING, TOPPNING & MATCHNING

”Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt.” Så beskriver RF idéprogram i ”Idrotten vill” hur idrottsrörelsen vill bedriva sin verksamhet för barn. Där slås också fast att ”för barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken. Men den måste bli just en del av leken och ha som mål att barn har roligt och lär sig idrotten.”

Bakgrund

Inom lagidrotter förekommer det olika metoder för att man som ledare skall kunna styra sitt lag i syfte att höja lagets prestation. Toppning, matchning och nivåanpassning är olika former av segregering som används i prestationshöjande syfte. I detta kapitel presenterar vi en för Stenungsunds Hockey gemensam definition av ovan nämnda begrepp, innebörden av metoderna och i vilka åldrar respektive metod är tillåten att användas. Allt i syfte för att klargöra för ledare, spelare och föräldrar.

Toppning

”När en eller flera individer, som kommit längre i sin hockeyutveckling utifrån tränare eller ledares betraktelse, får viss fördel vid ett givet tillfälle under match i form av mer speltid än övriga spelare. (Hel match eller större del av period)”

Detta innebär:

- Kallade spelare är ej garanterade speltid.
- En eventuell framgång på kort sikt (genom att vinna matchen eller cupen).
- 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 positivt och det stärker gruppen! 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 i U16 div1-Alag.

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.

Nivåanpassning

”När man låter de spelare som är lika långt fram i utvecklingen tillsammans träna och spela matcher”

Detta innebär

- att teknik och kunskaper sker med rätt nivå och intensitet
- att spelarna får större chans att känna att de lyckas ta ansvar för det som sker på isen
- att alla spelarna får spela lika mycket

Vad Stenungsunds Hockey vill uppnå med nivåanpassning är att lära ut ishockey på en sådan nivå att spelarna kan ta emot det och därigenom utvecklas.

Nivåanpassning innebär inte 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 någon cup så skall lagen vara likvärdiga. Nivåanpassningen sker i kedjorna/ femmorna inom laget.

Ledare måste vara vaksamma på att det inte bildas sociala A- och B grupperingar inom laget. För att motverka det bör inte nivåanpassningen vara statisk eller alltid praktiseras utan grupperingarna ska rotera och nivåindelningen ska ställas in om det behövs.

Nivåanpassningen får inte äventyra den övergripande målsättningen för Stenungsunds Hockey att prioritera ”så många som möjligt så länge som möjligt”

Motiven till nivåanpassning ska vara utifrån barnens perspektiv och inte att laget ska få största chans att vinna. Det ska finnas en strategi för vilka kriterier som nivåanpassningen utförs efter. Nivåanpassning är ett verktyg bland många som kan användas i hockeyutbildningen.

I Stenungsunds Hockey kan nivåanpassning användas från och med U11.

”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 småtor 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.
- Alla ledare ska uppvisa Utdrag ur Belastningsregistret minst vart annat 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 stege.
- 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 föräldrarelation 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 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 arbetar 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 rinken
- 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. Tränaren 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 återhämningsmål 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 ombytt 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 beviljar tillstånd för individen om den aktuella verksamheten inte stör föreningens ordinarie verksamhet.

Ungdomssportråd skall hållas informerad om planerat deltagande i SELECT- verksamhet.

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

”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**