

[ARVIDSJAUR HOCKEY POLICY 3](#_TOC_250032)

[Förord 3](#_TOC_250031)

[Riktlinjer för representationslaget. (A‐laget) 3](#_TOC_250030)

[Riktlinjer och målsättning för ungdomsverksamheten 3](#_TOC_250029)

[Låga kostnader 3](#_TOC_250028)

[Skolarbete 4](#_TOC_250027)

[Droger 4](#_TOC_250026)

[Resor 4](#_TOC_250025)

[Skolan 5](#_TOC_250024)

[Kost 5](#_TOC_250023)

[Avstängning 5](#_TOC_250022)

[RÅD TILL UNGDOMSSPELARE 6](#_TOC_250021)

[Inledning 6](#_TOC_250020)

[Samarbete 6](#_TOC_250019)

Att hantera förluster…………………………………………………………………………………………………………………..6

[Vilja 6](#_TOC_250018)

[Självförtroende 6](#_TOC_250017)

Respekt………………………………………………………………………………………………………………………………………6

[TRÄNING 7](#_TOC_250016)

[Träning är allvar! 7](#_TOC_250015)

[Teknik är bästa taktik 7](#_TOC_250014)

[Träningsregler 7](#_TOC_250013)

[Tävling under träning 8](#_TOC_250012)

[MATCHERNA 8](#_TOC_250011)

[Toppning 8](#_TOC_250010)

[Dina vänner motspelarna 9](#_TOC_250009)

[På bänken 9](#_TOC_250008)

[Domaren 9](#_TOC_250007)

[FÖRÄLDRAINFORMATION 10](#_TOC_250006)

[Goda råd till föräldrar 10](#_TOC_250005)

[Regler 10](#_TOC_250004)

[Utvecklingsnivåer och nivåanpassad träning 11](#_TOC_250003)

[Utrustning 11](#_TOC_250002)

[Ekonomi 11](#_TOC_250001)

[SLUTORD 12](#_TOC_250000)

# Arvidsjaur hockey policy

## Förord

Vi inom MG/Arvidsjaur Hockey vill genom detta dokument sprida information om vår verksamhet. Vi vänder oss i första hand till våra ungdomar och deras föräldrar men naturligtvis också till alla andra som är intresserade av ishockeyverksamheten i vår kommun

## Riktlinjer för representationslaget. (A‐laget)

## Arvidsjaur Hockey har för avsikt att bygga upp ett stabilt A-lag som ska vara ett mål att nå för våra ungdomar. Våra äldre ungdomar ska, om vilja och kunnande finns, introduceras för spel i A-laget.

## Dessa ska dock vara medvetna att det är ansvarig tränare som utser trupp för matcher.

## Laget ska i nuläget spela i div 3 och ha som framtida mål att nå fortsättningsserie efter juluppehållet.

## Långsiktigt mål är att A-laget ska spela i div 2.

## Riktlinjer och målsättning för ungdomsverksamheten

MG/Arvidsjaur Hockey ska utifrån sina resurser söka ge ungdomar en riktig och meningsfull träning i ishockey, enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer. Strävan ska vara att erbjuda så många som möjligt att delta i verksamheten. Det sociala ansvaret, trivsel och samhörighet ska alltid gå före kravet på tävlingsresultat. Varje form av utslagning ska undvikas. Strategin ska vara att genom en stor bredd på ungdomssidan och bra klubbkänsla på sikt skapa hög kvalitet och tävlingsmässiga framgångar.

Målet för MG/Arvidsjaur Hockeys ungdomsverksamhet är att alla som spelar och tränar med oss ska bli välutbildade, både på och utanför planen. Därför har Arvidsjaur Hockeys ungdomsverksamhet följande målsättning vilken vi hoppas alla ställer upp på.

”Spelaren skall när han/hon lämnar junioråldern vara så välutbildad vad avser teknik, taktik, fysik och mentalt att han/hon behärskar varje plats i ett ishockeylag. Dessutom ska spelaren vara så socialt medveten att han/hon uppträder på ett oklanderligt sätt utanför ishockeyplanen.”

**Olika individer har olika förutsättningar** och utvecklas därför i olika takt. Träning och tävling bör ta hänsyn till var och ens förutsättningar så att varje spelare upplever tillfredställelsen att utvecklas som ishockeyspelare och bilda sig en positiv självuppfattning. Både den bäste och den sämste ska ställas inför rimliga men ständigt ökade krav för att få stimulans i sin utveckling. Därför måste träning och tävling anpassas till rätt utvecklingsnivå som rekommenderas av Svenska Ishockeyförbundet.

Ungdomsverksamheten skall inriktas till att lära ut spelets grunder.

### För att skapa riktiga förutsättningar, skall våra tränare vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer

Ishockey är ett lagspel. Samarbete är viktigare än den individuella prestationen för att nå bestående resultat. Det är då viktigt att skapa god laganda och respekt för de regler som gäller på och vid sidan om rinken. Att lära sig god ordning, respekt för kamrater, motståndare, domare och ledare, leder förhoppningsvis även till ett gott uppförande utanför ishockeyrinken.

## Låga kostnader

Klubben skall på alla grunder försöka hålla nere kostnaderna, så att så många som möjligt, oberoende av ekonomiska förutsättningar, ges möjlighet att delta i föreningens verksamhet.

## Skolarbete

Skolarbete ska alltid prioriteras före träning. Föreningen får aldrig ställa villkor; träning/match mot skolarbetet. Uppförandet på skoltid ska alltid vägas mot den bedömning som skolan gör av eleven ställd mot frånvaro p.g.a. t.ex. träningsläger/spel för TV‐puck, länssamling o andra cuper.

Detta bör med jämna mellanrum poängteras av tränare/ledare för resp. lag. Dåligt uppträdande på skoltid, innebär således ingen ledighet enligt ovan.

## Droger

Klubben ska kraftfullt verka mot droger av alla slag. Ingen snusning eller rökning får förekomma bland spelare runt träning o matcher. Bör även poängteras för representationslaget.

Alkohol får under inga omständigheter nyttjas av ledare/spelare och medföljande föräldrar vid matcher, cuper som innebär övernattning.

Alkohol får ej förtäras i ishallen i samband med Arvidsjaur Hockeys arrangemang.

## Resor

Du reser mycket i norra Sverige. Du kommer att besöka många ishallar. Kom då ihåg att du inte reser som privatperson utan som representant för MG/Arvidsjaur Hockey, som ishockeyspelare. MG/Arvidsjaur Hockey vill att du uppträder med ansvar på ett enkelt och naturligt sätt. Du ska behandla såväl dina lagmedlemmar, andra spelare och övriga inblandade på ett respektfullt sätt. Vi förväntar oss att du har en ödmjuk inställning till de personer du möter och vistas tillsammans med.

### Vi reser tillsammans och det innebär att vi:

* Hjälper varandra
* Äter tillsammans
* Sysselsätter oss tillsammans
* Meddelar ledarna om vi vill göra något annat
* Inte skräpar ner i bussar, bilar
* I bilar och bussar har på säkerhetsbälten där dessa finns

### Kom ihåg att:

* Städa upp i omklädningsrummet efter dig
* Att inte sabba ner förläggningar och andra ställen du besöker
* Om något skulle hända eller gå sönder där du är, tala då om det för dina ledare innan någon annan gör det
* När vi kommer till ett matställe; då är vi där för att äta eller fika, inte för att spela flipper eller göra annat bus.

Föreningen har som mål att allt resande till och från matcher i samband med seriespel ska ske med stora bussar. Chauffören ska vara yrkeschaufför eller annan person (med bussbehörighet) som är väl förtrogen med uppgiften och villig att ta på sig detta.

Om det finns skäl, tex ekonomiska, som gör det svårt att åka buss till alla seriematcher, får egna bilar köras. Chauffören måste då vara medveten om det ansvar som föreligger.

För att nå målet att åka buss till alla seriematcher tas en bussavgift ut vid varje resa och i övrigt arbetar alla inom föreningen för att skapa ekonomiska förutsättningar inför varje säsong.

## Skolan

Du som spelar ishockey i Arvidsjaur är en gynnad person. Du får göra resor och träffa nya kamrater. Det är din uppgift att se till så att ingen konflikt uppstår mellan skolan och ditt ishockeyspelande. Därför:

* Var inte borta från skolan utan orsak
* Läs igen det du förlorat när du varit borta
* Sköt dig i klassrummet och var lojal mot lärare och skolkamrater

## Kost

För att din kropp ska fungera bra och orka med skolarbete, träningar och matcher gäller det att du tankar den med rätt bränsle, dvs. äter rätt sorts mat. Snask, chips och fet mat är dåligt bränsle för din kropp. Ris, pasta och potatis samt grönsaker, frukt och annan fiberrik kost är bättre. Kom ihåg att äta ordentlig frukost. Om inte – blir du lätt trött och otålig och kan inte göra ditt bästa varken i skolan eller på rinken.

## Avstängning

***Föreningens åtgärder om spelare bryter mot föreningspolicyn***

1. Tillrättavisning av tränare eller ledare
2. Tidsbegränsat träningsförbud
3. Avstängning (beslutas av styrelsen)

# Råd till ungdomsspelare

## Inledning

Kom ihåg att det är skillnad på att ”spela hockey” och att vara ”hockeyspelare”. Vägen från att spela ishockey till att bli ishockeyspelare är lång och mödosam och för att klara den vägen är det en del saker du bör känna till och tänka på.

## Samarbete

Det krävs samarbete på och utanför planen. Ett bra lag skapas först när alla i laget tar sitt ansvar, ställer upp för varandra och samarbetar. Gnäll aldrig på dina lagkamrater, det skapar dålig laganda.

Om du spelar bra – Kom ihåg att dina lagkamrater har stor del i detta. Visa uppskattning när dina lagkompisar gör bra saker. Stötta, uppmuntra vid motgångar.

**Att hantera förluster**

Ibland vinner vi och ibland förlorar vi, och vi gör det som ett lag. Anklaga aldrig dina lagkamrater för förlusten, tänk instället efter vad du kunde ha gjort bättre/annorlunda. Prata sansat med dina medspelare om vad som skett under matchen. Att kunna hantera en förlust är viktigt i din utveckling som hockeyspelare.

## Vilja

I ishockey betyder rätt inställning och viljan att vinna mycket. Att ha rätt inställning, ha kul och vilja vinna kan vara avgörande i jämna matcher. Man kan möta ett bättre lag, men ändå vinna matchen med rätt inställning och viljan att vinna.

## 

## Självförtroende

En ishockeyspelare måste ha bra självförtroende!

Självförtroendet bygger du upp under målmedvetna träningspass tillsammans med dina kompisar. Spelare som tror på sig själva och sitt lag är svåra att besegra. Förväxla aldrig självförtroende med ”kaxighet”. ”Spela inte över”.

En del spelare tappar sitt självförtroende när de blir kritiserade, andra förstår att kritik betyder att tränaren bryr sig om just dig. Kom ihåg att ingen ledare slösar ord och tid på någon man inte har intresse för.

**Respekt**

Att utvecklas till en bra hockeyspelare kräver träningsvillighet, samarbete och respekt. Respekt mot dina lagkamrater, ledare och övriga inblandade. Att vara ödmjuk inför de och det du möter kommer att stärka dig och hjälpa dig i din strävan att utvecklas som hockeyspelare.

***Ishockey är ett lagspel***

# Träning

För ungdomsverksamheten är träningen viktigare än matcherna. Syftet är inte bara att fostra bra spelare till representationslaget/en. Viktigast är att känna tillfredställelse att utvecklas och att ett livslångt intresse för idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet skapas, som spelare, domare, ledare eller supporter.

## Träning är allvar!

”Som du tränar – så spelar du”! Det räcker inte bara med att komma till en träning, du måste även bjuda till, träna koncentrerat och jobba hårt. Vet du om att du är dålig på en viss grej, då måste du träna mer på just den grejen. Kom ihåg att matcherna vinns under träningspassen, så slarva inte bort din träningstid. Träna med koncentration, vilja och målmedvetenhet!

## Teknik är bästa taktik

Taktik kan aldrig dölja bristande teknik! För att kunna utnyttja motståndarens svagheter måste du ha bra teknik. Det krävs god teknik för att kunna röra sig utan puck och vara spelbar, att skjuta snabbt och direkt, samt ta emot passningar och kunna passa snabbt och rätt. Att lära in teknik är att nöta in de rätta rörelserna.

## Träningsregler

För att det ska fungera i ett lag måste det finnas regler och normer. Här nedan ser du vilka regler vi inom MG/Arvidsjaur Hockey prioriterar;

* Först och främst måste du sköta ditt skolarbete.
* Planera din tid! Gör läxorna i tid så att du hinner med träningar och allt annat du vill göra.
* Kom i tid till träningar och samlingar.
* Om du inte kan komma – ring till ledaren i god tid. Är du skadad kan du många gånger vara med för att titta på träningen.
* Du får aldrig träna om du har feber eller är sjuk.
* Sköt om din och föreningens utrustning
* Var rädd om lokaliteterna
* Uppträd ärligt! Gör aldrig något du inte kan stå för inför föräldrar, lärare och tränare.
* Lyssna på tränaren och kom genast när han/hon blåser i pipan.
* Respektera dina ledare
* Träna mer på det du är dålig på.
* Träna med koncentration, vilja och målmedvetenhet!
* Kom ihåg att – matcher vinns under träningspassen.
* SOM DU TRÄNAR ‐ SÅ SPELAR DU!!!

## Tävling under träning

Ishockey är också tävling. Att spela matcher och att försöka vinna är tävlingens grundidé. För att vinna matcher måste man vara förberedd och enligt Svenska hockeyförbundet rekommendationer tävlar vi även under träning. Här kommer några anledningar varför:

* Vänja sig vid tävlingsmomentet
* Högre intensitet
* Högre koncentrationsnivå
* Mera matchlikt
* Fler spelare kämpar på max, mäter sig med andra Tävling skall dock inte förekomma vid inlärning av
* Tekniska grunder
* Nya spelförståelsemoment

***OBS! Viktigt att nivåanpassa***

# Matcherna

MG/Arvidsjaur Hockeys lag försöker alltid vinna sina matcher……

…. Men inte till varje pris.

Föreningens ungdomar deltar i seriespel, cuper och andra arrangemang. Att spela matcher är en viktig sporre till träning och ett nödvändigt led i utvecklingen som ishockeyspelare. Alla som tränar skall därför spela matcher. Grundtanken är att alla spelar lika många matcher och att toppning undviks. Detta är viktigare ju yngre spelarna är. ***Träningsflit måste dock kunna premieras, d.v.s. en spelare som är träningsflitig kan komma att spela fler matcher än den som inte uppvisar samma träningsflit. Tränaren (‐na) avgör detta från fall till fall beroende på orsaken till träningsfrånvaron. Däremot skall grundtanken vara att de som är med på matcherna, skall spela lika många byten.***

**Resultatet är inte det viktigaste**, men inte heller oviktigt. Det kan exempelvis vara svårt att bibehålla intresset för träning om laget alltid förlorar. Det hör å andra sidan till idrottens villkor att någon måste förlora. Vi vill fostra ungdomarna till såväl goda segrare som goda förlorare, att klara både med‐ och motgångar.

## Toppning

Att alla som tränar ska spela betyder inte att alla spelar lika många byten i varje match. Tränarna avgör detta vid varje tillfälle. I viss utsträckning måste laguttagningar och toppningar tillåtas. Det sker dock med omdöme och försiktighet och skall inte förekomma i de yngsta lagen (upp t.o.m. U 12), men blir mera motiverat ju äldre spelarna blir. Förr eller senare ställs varje idrottsutövare inför situationen att bli åsidosatt. Det är en viktig uppgift att successivt och varsamt träna ungdomarna att också klara detta. Varje spelare, också de duktigaste, bör därför lära sig att de ibland ställs åt sidan.

## Dina vänner motspelarna

För att spela matcher krävs två lag. I motståndarlaget finns killar/tjejer som är lika intresserade av ishockey som du själv. De är lika gamla och tänker förmodligen på samma sätt som du gör.

”Det är dem vi ska besegra med bättre hockeykunnande, styrka, snabbhet, kondition, teknik och vilja… men inte till varje pris. Vår förenings spelare vinner aldrig matcher med orent spel… det är ingen ära att vinna till varje pris.

Skyll aldrig ifrån dig efter en förlust. Tur och otur jämnas ut i längden. Gratulera dina motspelare, men känn dig aldrig slagen. Tänk efter varför ni inte vann och anpassa träningen därefter. Nästa match är alltid ny!

## På bänken

Tränaren bestämmer vilka som ska spela… men spelarna i båset är alltid lika viktiga för laget som spelarna på planen. Följ med i matchen, stötta dina lagkamrater och var alltid beredd på att hoppa in.

Protester mot domslut eller nedlåtande kommentarer får aldrig höras från båset. Ställ upp för laget på planen, i båset eller utanför planen.

## Domaren

Domaren är till för din skull. Han ska se till så att reglerna följs. Lägg dig inte i hans arbete. Du ska spela ishockey utan att tänka på domaren. Låt aldrig din koncentration störas av domslut eller psykningar från motspelarna. Domaren är en idrottsman liksom du själv, med samma rätt att göra fel. Tänk efter… domslut avgör aldrig en match. Det är bara du och dina lagkamrater, som med bra eller dåligt spel bestämmer matchens utgång.

# Föräldrainformation

## Goda råd till föräldrar

Arvidsjaurs Hockey skulle inte fungera, utan alla föräldrar som ställer upp och hjälper till med bilresor, matchfunktionärsjobb, hockeyskola, träningsläger, snöskottning, försäljning mm. Fortsätt därför att bry Er om Era och andras barn och fortsätt att göra det på det sätt, som de flesta av Er redan gör. Men glöm inte bort att tränarna/ledarna har ett svårt och krävande jobb att utföra.

Undvik därför t.ex. att vistas i omklädningsrum direkt före och direkt efter matcher.

Ungdomarna har ofta nog med att lyssna på vad ledare och kompisar har att säga. Om ledarna behöver hjälp med något så säger de till. Glöm inte att ledarna, som har ansvar för laget, måste få sköta träningar och laguttagningar på det sätt de anser vara bäst. Om ni inte är av samma uppfattning som ledarna eller har saker ni vill diskutera med dem, gör det inte direkt i anslutning till matcher eller träningar. Be att få tala med ledarna vid annan tidpunkt, då det passar alla parter.

Tränare, ledare och föräldrar ska föregå som goda exempel på uppträdande. Ingen öppen spelar‐/domarkritik får ges. Spelare som kritiserar eller hånar domare, med‐ och eller motspelare skall snarast tillrättavisas av tränare/ledare. Föreningen skall också verka för ett vårdat språkbruk bland våra ungdomar. Våra lag är en form av ambassadörer för Arvidsjaur som alla skall kunna känna stolthet för.

## Regler

* + Inga föräldrar i omklädningsrummet 20 min före o efter match
  + Låt tränarna/ledarna ta hand om det rent sportsliga
  + Hjälp ditt barn att sätta en målsättning
  + Respektera barnets målsättning
  + Respektera föreningens målsättning o lagets riktlinjer
  + att arbete lönar sig
  + att noggrannhet ger resultat
  + få distans till idrotten – dämpa allvaret
  + hitta glädjeämnen – räddningen – den fina passningen det maskerade skottet
  + Tänk på att beröm ger mycket bättre effekt än klander
  + Tänk på ditt eget uppträdande speciellt under matcher

## Utvecklingsnivåer och nivåanpassad träning

7‐8 år **Lekåldern**. Enkla, roliga övningar skall förekomma. C:a 2 ggr/vecka. 9‐12 år **Guldåldern**. Allsidig träning. C:a 3 ggr/vecka.

13‐15 år **Inför puberteten**. Koordinationsträning. Kombinationsträning. C:a 4 ggr/vecka. 16‐17 år **Inför junioråldern**. Teknikträning. Snabbhet. Spelförståelse. C:a 5 ggr /vecka 18‐21 år **Junioråldern**. Fortsatt ökad träning enligt ovan. C:a 5 ggr/vecka

21‐ **Senioråldern**. Ännu mera fortsatt träning. C:a 5 ggr/vecka.

Alla individer utvecklas i olika takt. **Därför skall träningen inriktas mot s.k ”nivåanpassning”**

vilket innebär att ungdomarna skall träna efter sin egen kunskap och förmåga.

Det ställer stora krav på tränarnas/ledarnas förmåga att förklara för sina ungdomar, varför inte alla tränar samma rörelser eller funktioner samtidigt.

Denna förenklade beskrivning ligger bl.a. till grund för föreningens krav på utbildade tränare.

## Utrustning

Föreningen tillhandahåller:

* Match‐ och träningströjor
* Puckar
* Målvaktsutrustning (Kombinat, benskydd, plock och stöt )

Utrustning kan vara en väldigt dyr post. MEN det behöver inte vara det. Dels behöver inte spelarna det allra senaste i alla skydd och skridskor, dels finns det mycket begagnade saker att köpa av varandra och på nätet. Prata med ledarna i ditt lag så kan dom hjälpa dig med vad du bör tänka på och tipsa om vem som kan tänkas ha saker att sälja.

## Ekonomi

Tyvärr så medger inte ekonomin i föreningen att verksamheten kan genomföras gratis. I demokratisk ordning tas beslut om medlems‐ och träningsavgifter samt eventuella andra avgifter. Föreningen jobbar dock för att den huvudsakliga inkomstkällan för huvudkassan ska vara inkomster från arbeten som alla kan delta i och på så sätt hjälpa till.

Dessa avgifter är till för att täcka kostnader för medlemskap i Nationellt‐ och Distrikts‐ förbund, försäkringar, seriespel, resor, målvaktsutrustning, matchställ o s v. Inte minst viktigt är att i avgiften ingår spelarlicenskostnad och i denna ingår en spelarförsäkring både för träning- och match samt färd till och från dessa aktiviteter.

Du som förälder är också försäkrad, när du i föreningens regi deltar i olika aktiviteter ”av tillfällig karaktär” typ snöskottning, sekretariat osv.

För att få vara med måste alla betala de avgifter som är fastställda. Ingen ska dock behöva avstå från träning på grund av ekonomi. I de fall avgifterna utgör ett hinder för träning kan styrelsen behandla dessa utifrån de unika förutsättningarna.

För **representationslaget** läggs en budget om cirka 60 000 till100 000 kr för materiel.

Budgeten disponeras fritt inom laget efter behov för att täcka kostnader för en del av den utrustning spelaren behöver under säsongen. Överskjutande del får spelaren själv stå för.

För **ungdomslagen** läggs en budget om cirka 30 000 kr som främst skall nyttjas för inköp av målvaktsutrustning. Övrig utrustning ansvarar resp. spelare för.

Klubben erbjuder med jämna mellanrum medlemmarna möjlighet att anskaffa: Träningsoverall och värmeställ med klubbmärke.

I den mån ekonomin tillåter kan sponsring ske för inköp av overaller.

# Slutord

MG/Arvidsjaur Hockeys verksamhet engagerar många och som all verksamhet som inte får stagnera måste den hela tiden utvecklas och förändras. Vi tar gärna emot tips och idéer som leder till förbättringar av verksamheten och vill gärna ha en öppen och levande dialog.

Ett policydokument av det här slaget är ingen slutpunkt utan ska ses som ett öppet och levande dokument till stöd för verksamheten och som en hjälp för alla som är med och utgör MG/Arvidsjaur Hockey.

Ishockey är ett svårt och komplicerat spel. För den som inte tidigare kommit i kontakt med sporten finns det mycket att lära. Fråga gärna ledaren för ditt barns lag till råds om det du inte känner till eller är osäker på. På det viset kan onödiga misstag och missförstånd undvikas. Det finns exempel på knattespelare som åker omkring med felaktig utrustning och istället för många roliga år i hockeyrinken kan det bli en månads pina innan din lilla hockeyknatte plötsligt slutar med hockeyn. Sådana misstag kan undvikas om man frågar ledarna till råds och vi alla hjälps åt att lösa problem som uppstår.

Det finns heller ingen, varken barn eller förälder som kommer in i en ny verksamhet fullärd. Precis som ditt barn så kommer du lära dig saker om ishockey efterhand som åren går. Men ingen kräver att du som förälder ska kunna allt när du och ditt barn kommer till första träningen. Men om vi alla hjälps åt och gör det vi kan så kommer alla utvecklas, barn som vuxna.

**Slutligen välkommen till MG/Arvidsjaur Hockey**. Vi hoppas att Du och Ditt barn får ut lika mycket av ishockeyn som vi redan hockeyfrälsta och att vi tillsammans ska förverkliga de mål vi har skisserat.