

SPORTPLAN

Nässjö HC





Nässjö HC grundades 1959 sett till antalet utövare en av de största ishockeyklubbarna i Småland. Vi har ca 380 medlemmar varav 260 är aktiva. Av dessa är det ca 120 ungdomar som spelar hockey i något av våra ungdomslag, 30 spelar i våra juniorlag, 25 spelare i vårt A-lag samt ca 65 i våra rekreations- och veteranlag. Nässjö HC's ungdomar leds av engagerade ideella ledare. Nässjö HC vill att våra ungdomar ska utvecklas och få en bra utbildning. Detta gäller i ishockeyn men också i verksamheten runt omkring såsom hälsa, kost, gemenskap och kamratskap. Föreningen har höga ambitioner och vill utveckla hockeyn. Fler ska få möjlighet och vilja spela ishockey. Det är Nässjö HC's egna 75 ledarsurserna och ideella krafter som till den största delen utvecklar ishockeyn och verksamheten i föreningen.

Ambitioner

- Att till Nässjö HC's 75-års jubileum spela i division 1 med ett A-lag som till största delen består av spelare som fått sin utbildning i föreningen. På kort sikt spela i division 2 med ett A-lag som till största delen består av spelare som fått sin utbildning i föreningen.
- Att ha en ungdoms- och juniorverksamhet som utbildar spelare för att få förutsättningar till elitspel och spel i vårt A-lag.
- Att på lång sikt spela med två J-lag. Ett i J18 Regional och ett J20 Regional. På kort sikt spela med båda J-lagen i division 1.
- Spelare i J-lagen ska bestå av spelare från de egna leden samt Brinellgymnasiets hockeygymnasium
- Att tänka på barn och ungdomars bästa och verka efter barnkonventionen.



Medlemskap

Det är viktigt att föreningens medlemmar får insyn i föreningen och känner till föreningens styrdokument. På det sättet skapas förutsättningar att genom en ständigt pågående process i föreningen, levandegöra värdegrundsdokumentet och på så sätt underlätta för alla ledare och spelare att förhålla sig till de värderingar som medlemmarna beslutat om. Dokumentet överses kontinuerligt och vid behov revideras detta och tas upp till beslut på föreningens årsmöte.

Rekrytering/Introduktion

- Föreningen jobbar aktivt med att rekrytera nya spelare från Trekronors-hockeyskola till ungdomslagen, detta gör vi genom att marknadsföra Trekronors-hockeyskola, utskick, kompisträningar, sociala medier och traditionella medier. Vi jobbar också aktivt med att rekrytera fler ledare och funktionärer, här har vår sportgrupp en viktig roll. För dig som är intresserad börja senare nivåanpassar vi träningen så du kan börja även efter U12.
- Nässjö HC driver sin verksamhet i enlighet med Smålands Ishockeyförbunds riktlinjer, dvs vi rekryterar inte ungdomsspelare från andra föreningar.
- Klubben profilerar sig på bland annat sociala medier.

Avslut

- Som förening följer vi upp de spelare och ledare som väljer att sluta i Nässjö HC. Målsättningen är att ta reda på varför individen slutar och om vi som ledare och/eller förening ska göra saker annorlunda i framtiden.
- De spelare som slutar spela ishockey i Nässjö HC från och med U14 ska erbjudas ett individuellt samtal med ledaren/föreningen för att få fram orsak till avslut, samt se om spelaren kan vara intresserad av andra uppdrag inom föreningen. Till exempel som ledare för yngre lag, domare, funktionär m.m.

*Som medlem betalar du medlemsavgift, ev. spelaravgift och beroende på ålder bidrar du med olika arbetsuppgifter i föreningen. Som medlem har du rösträtt vid årsmötet, du har också ett antal olika förmåner. Både åtaganden och förmåner kan du läsa om på hemsidan.



HOCKEYSKOJ
HJÄRTA
GEMENSKAP

Spelare i Nässjö HC

Föreningen och dina ledare har ansvar att utbilda dig genom att följa Nässjö HC:s Sportplan. Även du har ett eget ansvar att följa denna Sportplan och för dig gäller följande:

- ♦ Att du har ett gott uppträdande mot andra människor
- ♦ Att du representerar Nässjö HC på ett värdigt sätt
- ♦ Att du respekterar dina ledare, lagkamrater, motståndare och domare vid träning och match
- ♦ Att du lyssnar vid genomgångar och följer uppsatta regler
- ♦ Att du är rädd om och sköter föreningens och din egen utrustning
- ♦ Att du kommer i tid och är förberedd för träning och match
- ♦ Att tränarna vet när du är borta
- ♦ Att du gör ditt bästa för att utveckla dig som hockeyspelare
- ♦ Att du inte uttrycker dig negativt om medspelare, motståndare, domare, tränare eller klubben på sociala medier och andra sammanhang.

Följer du detta kommer föreningen att vara stolt över dig och vi kan tillsammans sträva efter att du når så långt som det är möjligt i ditt idrottande!

Ishockey för alla ungdomar

Ungdomsidrotten är allsidig och öppen för alla. Våra barn och ungdomar bemöts på ett positivt och utvecklande sätt av kompetenta ledare. Vi försöker utgå från individens bästa i dennes möte med vår idrott. Vi förhåller oss till Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

ÖPPET FÖR ALLA

Idrotten ska aktivt verka för att alla, organisationsledare, aktivitetsledare och aktiva, ska ges möjlighet att delta utifrån egna förutsättningar. "Ungdomsidrott för alla" ska verka för att förena och inspirera ett livslångt idrottsintresse.

GLÄDJE OCH DELAKTIGHET

Grunden till att barn och ungdomar väljer att idrotta ska alltid vara glädje och delaktighet. Glädje ska finnas hos såväl föreningen och ledaren som hos utövaren. Alla ska ha möjlighet att känna delaktighet genom att själva kunna påverka sitt idrottande. Om detta finns med vid varje tillfälle, blir idrottandet en självklarhet i deras vardag.

SOCIAL FOSTRAN

Genom idrottandet ska föreningen och dess ledare ge en grundläggande social fostran i form av hänsyn, respekt för allas lika värde och rätten att delta utifrån egna förutsättningar. Vi jobbar också aktivt med hur vi uppträder och hur vi uttrycker oss.

IDROTTSUTÖVANDE

Vi ska tillåta och uppmuntra alla våra ungdomar att utöva olika idrotter inom närområdet, utan krav från någon part. Detta ger en bra fysisk, motorisk och social grund för fortsatt idrottande i framtiden, oavsett val av idrott. Se även dokumentet Samsyn Småland.

TÄVLA OCH PRESTERA UTIFRÅN EGEN FÖRMÅGA

Genom att uppmuntra och ge feedback på prestationer, inte resultat, stimulerar vi den aktives utveckling. I ungdomsidrott ska man alltid ges möjlighet att tävla utifrån sina egna förutsättningar. En "vinnare" skapas genom att utövaren presterar utifrån dessa förutsättningar och lär sig hantera såväl vinst som förlust

Organisation kring ungdomslagen

Lagorganisationerna kring varje lag ska innefatta följande:

Huvudtränare

Ansvarar för träningarnas innehåll, att verksamheten i laget drivs enligt sportplanen.

Assisterande tränare

Bistår huvudtränaren.

Målvaktstränare

Planerar och driver målvaktsträningen i samarbete med övriga tränare.

Materialare

Ordnar med material i samband med träning och match.

Lagledare

Utser ansvariga (tränare godkänns av klubben), bokar bussar, ser till att de som skjutsar klarat alko-test, fördelar uppgifter och att hemsidan är uppdaterad. Förmedlar information inom laget och från klubben. Lagledaren ansvarar för att LOK-stöd registreras. Säkerställer att laget rapporterar närvaro för LOK-stöd enligt föreningens anvisade rutiner. Registrerar och rapporterar lärgruppstillfällena.

Ekonomiansvarig

Ansvarar för lagkassan.

Funktionärsansvarig

Ser till att sekretariatet tillsätts med utbildade funktionärer (klocka, speaker/musik, onlinerapportering och utvisningsbås).

Kioskansvarig

Ser till att kiosken bemannas de veckor laget tilldelats av klubben och se till att de som står i kiosken vet vad de ska göra.

Lotteriansvarig

Sköter organisation av lotterier och dylikt vid evenemang.

Cupansvarig

Sköter organisation av cuper.

Övergripande mål för U-lag

Nässjö HC ska:

- ♦ bedriva en väl fungerande och utvecklande verksamhet för alla ungdomar som har intresse och vill spela ishockey före junioråldern.
- ♦ bidra till att ge våra ungdomar en bra fostran i uppträdande på och utanför rink. Alla ska kunna känna sig stolta över våra ungdomslags uppträdande.
- ♦ aktivt stödja ungdomarnas skolarbete, i samarbete med spelare och föräldrar.
- ♦ ge våra ungdomar information runt farorna med droger och tobak.
- ♦ ska aktivt samarbeta med andra idrottsföreningar i regionen.
- ♦ ska arbeta för att ha minst 2 tjejer per årskull som spelar ishockey.
- ♦ ska skapa förutsättningar för alla barn att kunna spela ishockey.

Vår roll som idrottsförening

Föreningen ska hjälpa till att fostra våra ungdomar till goda samhällsmedborgare. Det är viktigt att de vuxna i föreningen är förebilder och medmänniskor med känsla för rätt och fel. I vår förening är det nolltolerans mot mobbning. Alla aktiviteter inom föreningen ska följa samhällets regler.

Alkohol får under inga omständigheter användas av ledare och spelare vid matcher, cuper eller turneringar. De som skjutsar till och från aktiviteter i klubbens namn ska blåsa i klubbens alkomätare för att se till att ingen skjutsar sitt och andras barn påverkade. Ingen snusning eller rökning får förekomma bland spelare runt träning och matcher.

De som är ledare bör föregå med gott exempel. Föreningen är beroende av att spelarna sköter sin skolgång och kan planera sin fritid. NHC vill att skolan sköts då är det lättare om skolan ser positivt på sin elev ur föreningens perspektiv. Skolan och Nässjö HC är viktiga för individens fostran till goda samhällsmedborgare.

Föreningen ska stimulera våra ungdomar att syssla med andra idrotter, i synnerhet någon sommaridrott. Samtidigt ska föreningen bedriva träning för lagen enligt Sportplanen under försäsongen. Från och med U 16 bör hockeyträningar (barmark, is, teori) samt matcher prioriteras.

Övriga idrotter får gärna utövas i mån av tid.

Seriespel och matcher för U-lag

Seriespel och laguttagning:

Föreningens ungdomslag ska spela regionalt i Småland t o m U 12. För lagen U 13-U 16 har som mål att spela mot det motstånd som spelarna och laget bedöms ha förutsättningar att utvecklas mest mot.

- Antal spelare vid matcher på helplan:

Sträva efter att åka med 15 ute + 2 mv. Om det fattas spelare så lånar vi underifrån om möjligt. Är det fler än 15 spelare i årskullen görs ett rullande schema för en så rättvis fördelning som möjligt. I U 11 och nedåt ska man dela på matchen om det är två målvakter anmälda till match.

- Antal spelare vid matcher med hemmaplansmodell:

Sträva efter att åka med 9 ute + 1 mv och anmäla fler lag istället om det är möjligt för att på så sätt ge spelarna så mycket speltid som möjligt. Vi får inte medvetet åka med färre än 10 utespelare.

Uppflyttning av spelare till match

U 14 till U 15(el. U16):

Tränaren i det äldre laget avgör vilka spelare som ska flyttas upp.

U 13 till U 14:

Tränaren i det äldre laget har önskemål om vilka spelare som kan flyttas upp, men det krävs en dialog vid varje tillfälle. Målet är att fördela matcherna mellan flera spelare.

Till U 13 och till yngre lag än U13:

Spelarna på uppflyttningslistan bland de spelare som önskar turas om att spela match, yngre lagets tränare skickar upp spelare.

OBS! Vi flyttar upp underifrån om vi inte själva kan fylla laget med egna spelare. Det vill säga att om laget har 15 + 1 egna spelare finns inget krav på uppflyttning. Uppflyttning av spelare i samband med cuper sker enbart om det inte krockar med det egna lagets verksamhet

Permanent uppflyttning av spelare

Uppflyttning ska alltid ske för spelarens bästa. En förutsättning för att spelare ska flyttas upp är givetvis att såväl spelare som föräldrar är överens om detta. Slutligt beslut om detta tas av föreningens styrelse. Styrelsen kan i sin bedömning ta hjälp av personer som de anser ha kompetens och kunnande att avgöra det sportsliga samt naturligtvis lyssna på lagens tränare, föräldrarna och eventuellt spelaren vilka åsikter de har i frågan.

För att flyttas upp ska spelare bedömas ha större utvecklingsmöjligheter i det nya laget samt bedömas passa in socialt i den nya gruppen. Det bör poängteras att detta är en ytterst sällan förekommande händelse och inte på något sätt skall åtgärda problematiken med ibland förekommande små årskullar med behov av inlåning från yngre lag. I dessa fall gäller regler för Uppflyttning av spelare till match.

Ledare i något av lagen har inte rätt att förhindra uppflyttning för det egna lagets bästa, utan här är det föreningen som kommer först.

Nedflyttning av spelare

Sker enbart om det är för den enskilde spelarens egna utveckling. Beslut tas i samråd med vårdnadshavare och tränare i båda lagen.

Ledare i Nässjö HC

Nässjö HC bygger huvuddelen av sin verksamhet på ideella ledare. Våra ledare har en stor påverkan på hur våra barn och ungdomar utvecklas socialt som människor och som hockeyspelare. Vi följer Svenska Ishockeyförbundets utbildningsplan för våra ledare, detta innebär att minst två ledare i varje ålderslag från och med U9 ska ha genomfört nivåanpassad utbildning*. Som ledare har du en stor påverkan och viktig roll i ungdomarnas sociala utveckling. En ledare från varje block från D till A ska ha en representant i ungdomssportgruppen.

LAGLEDARE

Varje lag ska ha minst en lagledare. Lagledaren är länken mellan olika lag och ungdomssportgruppen samt sköter administrativa uppgifter kring laget.

LEDARAVTAL

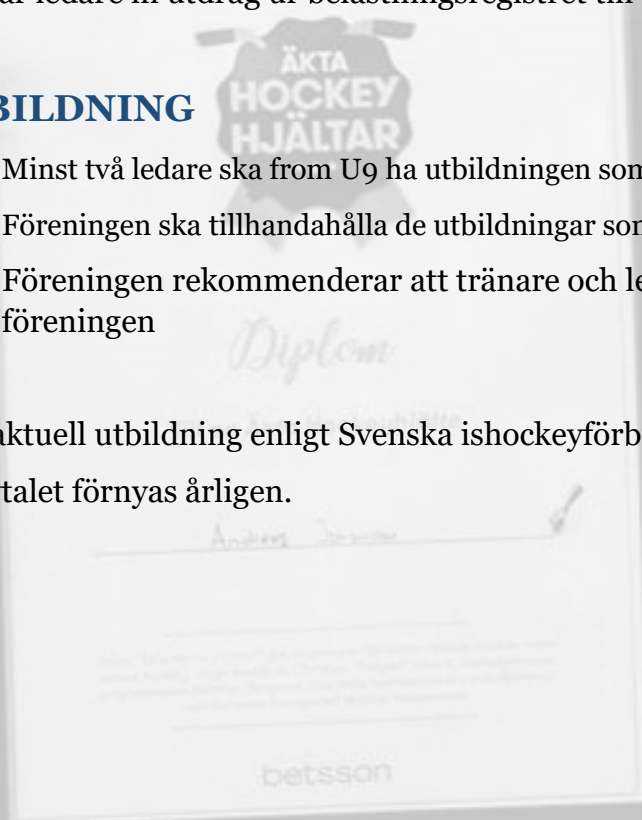
Alla ledare i Nässjö HC har tagit del av föreningens Sportplan och man förbinder sig att arbeta efter detta dokument och accepterar de förväntningar som föreningen har på sina ledare. Varje år lämnar ledare in utdrag ur belastningsregistret till föreningen.

UTBILDNING

- Minst två ledare ska from U9 ha utbildningen som krävs för att ha hand om sitt lag.
- Föreningen ska tillhandahålla de utbildningar som behövs.
- Föreningen rekommenderar att tränare och ledare deltar på de utbildningar som erbjuds av föreningen

* Se aktuell utbildning enligt Svenska ishockeyförbundets utbildningssteg

** Avtalet förnyas årligen.



SOM LEDARE I NÄSSJÖ HC FÖRVÄNTAS DU ATT

- Vara väl insatt i och följa föreningens policy samt de sportsliga riktlinjer som gäller för den aktuella åldersgruppen.
- Komma förberedd till träning och match. Alla aktiviteter ska vara planerade.
- Att ge förutsättningar för sommaridrott och social verksamhet vid sidan av ishockeyn.
- Avstå från alkohol i samband med träning/match/cup eller annan ungdomsverksamhet inom Nässjö HC.
- Ansvara för våra barn och ungdomar under verksamhet i Nässjö HC's regi.
- Vara en förebild för barn och ungdomar verksamma i Nässjö HC, på och utanför isen.
- Att som föredöme alltid använda hjälm när jag vistas på isen.
- Möta alla barn/ungdomar inom Nässjö HC's verksamhet med respekt och på ett likvärdigt sätt. Alla barn/ungdomar ska känna sig välkomna och sedda.
- Verka för bra relation med domare och motståndare, på och utanför isen (inkluderar media och sociala medier).
- Verka för en bra föräldrakontakt.
- Verka för en bra relation med all personal i Högländsrinken och när du representerar Nässjö HC i en annan anläggning.
- Vara en god ambassadör för Nässjö HC och lojal mot föreningen.
- Aktivt motverka mobbing, skadegörelse etc. genom att vara närvarande och uppmärksam i omklädningsrum, såväl före som efter träning.

Hockeyförälder i Nässjö HC

Som hockeyförälder har du en stor och viktig roll i ditt barns hockeyspelande. Det gäller dock att hantera denna roll med stor försiktighet och respekt. Hockeyn skapar engagemang och många känslor. Det gäller att inte låta dessa känslor styra för mycket i kontakter med ungdomar, domare, ledare och motståndare. Ditt beteende har stor påverkan på din omgivning

IDEELL KRAFT

Som hockeyförälder är du viktig för att Nässjö HC ska kunna bedriva sin verksamhet. Vi är till stor del beroende av ideella krafter och som förälder finns det flera arbetsuppgifter du kan hjälpa till med, både kring det egna laget men även övergripande inom föreningen.

DITT BETEENDE SOM HOCKEYFÖRÄLDER ÄR VIKTIGT

- ♦ Ha en stöttande och positiv attityd till spelare, domare och ledare.
- ♦ Föreningens ledare är ideella och har ofta egna barn med i gruppen. Visa dem respekt och lita på deras beslut.
- ♦ Undrar du över något eller har frågor, prata med din lagledare.
- ♦ Respektera din ledares fritid.
- ♦ Skrik aldrig på domare, spelare, ledare eller publik under match.
- ♦ Respektera att det är ledare som håller i träning och match.
- ♦ Var närvarande, inte styrande. "
- ♦ Stöd ditt barn att uppleva ishockeyn på egen hand.
- ♦ Hjälp ditt barn till sunda vanor kring kost och sömn.
- ♦ Tänk på ditt beteende vid träning och match (barn gör som vi vuxna gör).

Sportgruppen A-lag

Uppdrag och syfte

Sportgruppens uppdrag är att diskutera sporten, föreningens arbete framåt med t.ex. ledarutbildningar, frågeställningar i A-laget, etc. Nässjö HC strävar efter att bygga ett A-lag med egna produkter som stomme. Sportgruppen A-lag samverkar därför med sportgrupperna i för J-lagen och U-lagen. Hela eller delar av sportgruppen träffas regelbundet.

I uppdraget ingår även att verka för bra kommunikation med ledare och föräldrar till minderåriga.

Sportgruppen ansvarar för A-lagsspelarna skapar ett spelarråd och samverkar sedan spelarrådet.

Ansvar

- ♦ Föreningens sportsliga utveckling
- ♦ Att hålla budget lagd av styrelsen
- ♦ Tillsättning av ledare
- ♦ Rekrytering av spelare till A-laget samt stödja spelare som rekryteras till truppen.
- ♦ Kompetensförsörjning av föreningens ledare i A-lag

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

Sportgruppen J-lag

Uppdrag och syfte

Sportgruppens uppdrag är att diskutera sporten, föreningens arbete framåt med t.ex. ledarutbildningar, frågeställningar i J-laget, etc. Nässjö HC strävar efter att bygga ett A-lag med egna produkter som stomme. Sportgruppen J-lag samverkar därför med sportgrupperna i för A-lagen och U-lagen. Hela eller delar av sportgruppen träffas regelbundet.

I uppdraget ingår även att verka för bra kommunikation med ledare och föräldrar. Sportgruppen för J-lagen ansvarar för att skapa ett spelarråd i juniorlagen och sedan samverka med detta.

Ansvar

- ♦ Föreningens sportsliga utveckling
- ♦ Att hålla budget lagd av styrelsen
- ♦ Tillsättning av ledare till J-organisationen
- ♦ Rekrytering av spelare till J-laget
- ♦ Stödja spelare och vårdnadshavare som kommer från andra orter.
- ♦ Kompetensförsörjning av föreningens ledare i juniorlag

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

Sportgruppen U-lag

Uppdrag och syfte

Sportgruppens uppdrag är att diskutera sporten, föreningens arbete framåt med t.ex. ledarutbildningar, frågeställningar i U-laget, etc. Nässjö HC strävar efter att bygga ett A-lag med egna produkter som stomme. Sportgruppen U-lag samverkar därför med sportgrupperna i för J-lagen och A-laget. Hela eller delar av sportgruppen träffas regelbundet.

I uppdraget ingår även att verka för bra kommunikation med ledare och föräldrar.

Ansvar

- ♦ Föreningens sportsliga utveckling
- ♦ Att hålla budget lagd av styrelsen
- ♦ Samordning av ledare i ungdomslagen
- ♦ Kompetensförsörjning av föreningens ledare i ungdomslagen

Kontaktpersoner

Christian Merkle (sammankallande)

Domare i Nässjö HC

Uppdrag och syfte

För att vi ska ha möjlighet att spela ishockeymatcher i Nässjö HC så krävs det domare. Domarna har tillsammans med ledare och föräldrar en viktig roll i att utveckla våra spelare. Det är domarnas uppgift att utifrån regelboken sätta standarden för vad man får göra, samt hur man uppträder på isen.

DOMARANSVARIG

Domaransvarig (DAIF) ansvarar för tillsättning, utbildning, coachning av våra domare samt stöttar Sekretariatsansvarig med utbildning av sekretariatspersonal. Domaransvarig är också föreningens länk till förbundet i domarfrågor.

DOMARUTBILDNING

Innan man får döma måste man genomgått domarutbildning. Domarutbildning är obligatorisk för alla spelare from U13 tom J20 som vill döma. Utbildningen genomförs årligen och syftar till att utveckla våra domare succesivt, vi börjar med tvärplan för att sedan gå mot linjeman och i nästa steg mot huvuddomare på helplan.

TILLSÄTTNING

DAIF tillsätter domare till alla matcher från hockeyskolan till A2. Tillsättning bygger i huvudsak på frivillighet men vid behov är det ett obligatorium för alla spelare att döma på olika nivåer anpassat till egen ålder.

SOM DOMARE I NÄSSJÖ HC FÖRVÄNTAS DU ATT

- ♦ Vara rättvis
- ♦ Göra ditt bästa
- ♦ Visa engagemang
- ♦ Kunna reglerna för den nivå som du dömer på
- ♦ Komma i tid till match
- ♦ Sträva efter att utvecklas som domare
- ♦ Sträva efter att utbilda spelare på isen

Kontaktpersoner

Anton Malmberg DAIF
Kenny Fransson

Hockeyskolan Nässjö HC



Uppdrag och syfte

Hockeyskolan är inkörsporten till Nässjö HCs ishockeyverksamhet. Föreningen välkomnar alla barn från 4 års ålder att prova på ishockey. Nässjö HC har ett antal låneutrustningar för dig som vill prova på.

Nässjö HC ansvarar för att tillhandahålla huvudansvarig istränare i Hockeyskolan. Ansvarig tränare har genomgått Ishockeyförbundets grundutbildning för Tre Kronors Hockeyskola. Hockeyskoj, hjärta och gemenskap är ledorden för Nässjö HC.

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

D-Block i Nässjö HC

Målsättning

Målet för åldern är att öka intresset för ishockey och att träna på grunderna i främst skridskoåkning. Verksamheten ska vara lekfylld. Det ska vara hög aktivitet på isen där spelarna får åka och träna så mycket som möjligt, alltså ska köer undvikas. Tränarna ska ge korta instruktioner och visa hur man utför övningarna. En fortsatt rekrytering av spelare är önskvärd.

Resultat är oviktiga utan glädjen att vara med är det som kännetecknar pratet vid träningar och matcher. Matchresultat redovisas inte i denna ålder.

Verksamheten ska bedrivas i enlighet med det som beskrivs i ABC-pärmen.

Träningen ska vara anpassad så att varje spelare får träna på sin nivå, med tid att göra rätt. Det är viktigt att varje moment får ta tid och att samma övning återkommer ofta så att spelarna dels känner igen den och att träningen flyter på. Spelarna härmar tränarna och får snabb personlig återkoppling då de försökt göra rätt. Alla träningar ska innehålla spel.

Det är viktigt att spelaren har en trygg miljö och finner glädje i sin utövning. Tränarna arbetar aktivt med positiv återkoppling för att nå fram till spelarna och finns nära spelarna före, under och efter träning och match. Verksamheten ska präglas av glädje och respekt för varje individ. Här läggs grunden för att skapa en god kamratanda och det är viktigt att bra rutiner lärs in för framtiden.

Träning

Säsongen kommer innehålla ca 45 isträningar, 10 off-ice träningar (med inriktning spel, lekar och stafetter), poolspel, Högländscupen (U 10), cupdeltagande och träningsmatcher.

Försäsongsträning

Ingen försäsongsträning krävs och sommaridrotter uppmuntras.

Matcher

Spelarna deltar i matcher i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Ingen matchning får förekomma, man rullar runt på alla spelare oberoende läge i matchen. Reglerna gäller även vid cuper. Man får inte ta ut målvakten.

D1 deltar och arrangerar spel i Högländscupen alternativt seriespel.

D2 deltar och arrangerar i poolspel i närområdet.

Spelarsamtal

Under enkla former samtalar tränare med varje spelare med syfte att behålla alla spelare i föreningen.

Ledord

Hockeyskoj—Glädje—Gemenskap

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

C-Block i Nässjö HC

Målsättning

Målet för åldern är att på ett lekfullt sätt träna in rätt teknik. Nu skapas och befästs motoriken så det är viktigt att spelarna strävar efter att göra rätt snarare än att göra fort. Glädje är ledord för verksamheten och ska gälla både träningar och match. Ledarna ska betona att resultatet inte är det viktiga utan att ha roligt och att kämpa på efter sin förmåga.

Verksamheten ska bedrivas i enlighet med det som beskrivs i ABC-pärmen.

Träningen ska vara nivåanpassad för att ge varje spelare maximal chans att utvecklas, men gemensamt fokus i träningen ska vara att träna motorik och balans. Det kan göras vid sidan av isen men ska också ingå vid isträningar. Isträningen ska innehålla stationsövningar där främst rätt teknik lärs in och tränarna ska visa hur man utför momenten. Spelarna härmar och får sedan positiv återkoppling, vilket leder till utveckling. Det är viktigt att varje moment utförs många gånger och att det är hög aktivitet på träningarna. Grunderna i skridskoåkning är viktigt. Alla isträningar ska innehålla spel.

Det är viktigt att spelaren har en trygg miljö och finner glädje i sin utövning. Tränarna arbetar aktivt med positiv återkoppling för att nå fram till spelarna och finns nära spelarna före, under och efter träning och match. Spelare ska vara mottagliga för att lära sig nya saker och att villiga att ändra på saker som lärts in fel. Verksamheten ska präglas av glädje och respekt för varje individ. Normer och regler är viktiga för tryggheten.

Träning

Säsongen kommer innehålla ca. 60 isträningar, 1 off-ice träning/vecka i samband med isträningen (med inriktning motorik, koordination, balans och frekvens), teori kring fair-play, seriespel, cupdelta-gande och träningsmatcher.

Försäsongsträning

Försäsong rekommenderas för de som inte har en sommaridrott.

Matcher

Spelar i geografisk anpassad serie. Spelarna deltar i matcher i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Ingen matchning får förekomma, man rullar runt på alla spelare oberoende på läget i matchen. Reglerna gäller även vid cuper.

Spelarsamtal

Under enkla former samtalar tränare med varje spelare med syfte att behålla alla spelare i föreningen.

Ledord

Hockeyskoj—Glädje—Gemenskap

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

B-Block i Nässjö HC

Målsättning

Målet för åldern är att ha roligt med ishockeyn och inom laget. Detta skapar positivt förhållande till att träna och utvecklas som spelare. Egna styrkor ska utvecklas i det individuella spelet och ska nu börja kombineras med andras förmågor så att spelet tillsammans utvecklas så att spelaren och laget tar nästa steg i sin utveckling. Ledord för verksamheten ska vara glädje. Verksamheten ska bedrivas i enlighet med det som beskrivs i ABC-pärmen och i Vägen till Elit.

Träningen ska vara nivåanpassad för att ge varje spelare maximal chans att utvecklas, men gemensamt fokus i träningen ska vara motorik och koordinationsträning, styrkeövningar för bål och ben med den egna kroppen, spel och lek samt frekvensträning.

Isträningen ska innebära hög aktivitetsgrad för spelaren med stations övningar där främst rätt teknik nöts in och det är viktigt för spelaren att tränarna lär ut rätt. Skridskoåkningen är alltid i fokus och här ökar man frekvensen när tekniken är riktig. Varje isträning skall innehålla någon form av spel. Spelaren ska utbildas i grunderna för anfall och försvarsspel, nedbrutet i 1-1, 2-2, 3-3.

Det är viktigt att spelaren har en trygg miljö och finner glädje i sin utövning. Det ska vara naturligt för alla att göra sitt bästa för laget och sig själv. Både spelare och ledare kommer väl förberedda till träning och match och är klara i utsatt tid. Verksamheten ska präglas av respektfullt kamratskap och glädje samt en iver att hela tiden bli bättre. Tränarna arbetar aktivt med positiv återkoppling för att nå fram till spelarna och finns nära spelarna före, under och efter träning och match.

Träning

Säsongen kommer innehålla ca 80 isträningar, 2 off-ice träningar/vecka i samband med isträningarna, försäsongsträningar i den omfattning som tränarna bedömer är lämpligt (med inriktning lagtävlingar, styrka med egna kroppen, motorikträning och frekvens), teori kring spelet, fair-play och rätt teknik i skridskoåkning, klubbföring och skott.

Försäsongsträning

Omfattningen av försäsongsträningen maj-aug beslutas av tränarna med betoning teknik, lek, spel och laganda.

B-Block i Nässjö HC

Matcher

Seriespel, spel i DM, cupdeltagande och träningsmatcher.

B2

Laget ska spela på den serienivå laget passar för. Huvudansvarig tränare ansvarar för laguttagning. Spelare som tränat minst 1 pass innevarande vecka är aktuella för spel. Vid behov av uttagning blir spelare uttagna till match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Ingen matchning får förekomma, man rullar runt på alla spelare oberoende på läget i matchen. Reglerna gäller även vid cuper. Laget har möjlighet att delta i DM där fri matchning enligt coachernas bedömning kan förekomma.

B1

Laget ska spela på den serienivå laget passar för. Huvudansvarig tränare ansvarar för laguttagning. Spelare som tränat minst 1 pass innevarande vecka är aktuella för spel. Vid behov av uttagning blir spelare uttagna till match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Nivåanpassad laguttagning till match kan göras. För DM gäller fri matchning enligt coachernas bedömning.

Spelarsamtal

Under enkla former samtalas tränare med varje spelare med syfte att behålla alla spelare i föreningen.

Ledord

Utveckling—Glädje—Gemenskap

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

A-Block i Nässjö HC

Målsättning

Målet för åldern är att förbereda spelaren för vidare spel i klubben, närmast i J-18. Nässjö HC vill att så många av de egna spelarna har förutsättningar att gå på Brinells Hockeygymnasium och då krävs driven träning. Spelarens motivation och inställning till att träna och utvecklas har stor betydelse. Spelarna ska veta vad som krävs de kommande åren för att bli så bra som möjligt. Verksamheten ska bedrivas i enlighet med det som beskrivs i ABC-pärmen och i Vägen till elit.

Försäsongsträningen och off-ice träningen ska vara nivåanpassad så att individen hela tiden förbereds inför nästa steg i sin utveckling, men gemensamt fokus i träningen ska vara grundstyrka med rätt teknik, frekvens- och snabbhetsträning, rörlighetsträning, koordination samt uthållighetsträning. Träning med skivstång ska introduceras och övervakas av en tränare som behärskar detta.

Isträningen ska innebära hög aktivitet från spelaren med stationsövningar där rätt teknik och spelförståelse nöts in. Skridskoåkningen är alltid i fokus precis som spelförståelsen. Varje isträning skall innehålla någon form av spel. Spelaren ska utbildas i anfall och försvar, ned-brutet i t.ex. 1-1, 2-1, 1-2 osv.

Det är viktigt att spelaren lär sig samarbeta och arbeta för lagets bästa. Alla har ett ansvar vid alla sammankomster att uppträda korrekt och följa uppsatta normer och regler. Både spelare och ledare kommer väl förberedda till träning och match och är klara i utsatt tid. Verksamheten ska präglas av respektfullt kamratskap och glädje samt en iver att hela tiden bli bättre.

Huvudansvarig tränare är ansvarig för laguttagning till både A1 och A2. Laget meddelas normalt sett sista träningen före match. Undantag kan förekomma.

Träning

Säsongen kommer innehålla ca.100 isträningar, 2-3 off-ice träningar/vecka i samband med isträningarna, försäsongsträning 3-5 träningar/vecka, teori kring vårt spel och vid behov andra ämnen, serie-spel, spel i DM, cupdeltagande och träningsmatcher.

Försäsongsträning

Försäsongsträningen ska vara nivåanpassad så att individen hela tiden förbereds inför nästa steg i sin utveckling och förläggs i maj-augusti.

A-Block i Nässjö HC

Matcher

A2 (U15)

Laget ska spela på den serienivå laget passar för. Huvudansvarig tränare ansvarar för laguttagning. Spelare som tränat minst 2 pass innevarande vecka är aktuella för spel.

Vid behov av uttagning blir spelare uttagna till match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Nivåanpassad laguttagning till match kan göras. Matchning tillåts i powerplay, boxplay i periodsluten om detta anses vara nödvändigt. Reglerna gäller även vid cuper. För DM gäller fri matchning enligt coachernas bedömning. Såväl A-2 spelare som spelar i A-1 samt yngre spelare kan komma ifråga.

A1 (U16)

Även när klubben bara har ett A-pojklag bör det spela i A1. I dessa fall bestäms serieval tillsammans med sport-U och Sport-J. Laget ska spela på den serienivå laget passar för. Huvudansvarig tränare ansvarar för laguttagning. Nivåanpassad laguttagning till match kan förekomma. Alla som deltar minst 75% av alla träningar skall spela (ej enbart avbytare) minst hälften av alla matcher i aktuell serie. Matchning tillåts om det anses nödvändigt. Bästa laget spelar i DM, här gäller fri matchning enligt tränarens bedömning.

Spelarsamtal

Under organiserade former samtal tränare med varje spelare med syfte att behålla alla spelare i föreningen.

Ledord

Utveckling—Glädje—Gemenskap

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

Juniorer i Nässjö HC

Juniorhockey kräver stor insats av de som spelar. Det ställs högre och högre krav och föreningens mål är att våra juniorer ska utvecklas för att kunna konkurrera om en plats i A-laget.

För att nå denna målsättning måste tränare i J- och A-lag samarbeta

Som juniorspelare ska jag vara ett föredöme för spelare i yngre lag och visa stolthet för att spela i Nässjö HC:s juniorlag.

Målsättning

- ♦ Att placera sig på övre halvan i J18 /J20 div 1/ kval J18/20 Regional.
- ♦ Varje år slussa in spelare till Nässjö HC:s A-lag

Träning

Minst 3 ispass/vecka vid behov i 2 träningsgrupper. Off-iceträning är en del av varje ispass. Varierande träning med fokus på att förberedas inför A-lag. Visar en professionell attityd före, under och efter träning. Egen träning utöver de av föreningen organiserade ska genomföras.

Försäsongsträning

Startar upp en månad efter det att förra säsongen avslutades. Uppehåll under juli månad, 4 veckor. Försäsongsträning sker 3-4 ggr / vecka, obligatorisk närvaro. Möjlighet att få träna med äldre åldersgrupp/högre nivå utefter närvaro, attityd och prestation. Tränaren sätter ihop grupper där fokus ligger på deras främsta utvecklingsområde off-ice.

Matcher

Spela likt A-lag för att lättare slussa in spelare mellan juniorlagen och A-laget. Spelare som visat träningsambition och engagemang på träning och match kan få mer speltid. Matchning kan förekomma efter tränarens bedömning. Vi representerar alltid Nässjö HC och spelar/agerar efter klubbens värderingar. Visar en professionell attityd före, under och efter matcher.

Spelarsamtal

Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal som dokumenteras med varje spelare. Fortlöpande ska spelarna följas upp för att hjälpa spelarna att fokusera på det som behöver utvecklas och vad som krävs för en vidare utveckling inom föreningen.

Ledord

Gemenskap — Kamratskap — Vilja

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc

A-laget i Nässjö HC

Som spelare och ledare i Nässjö HC:s A-lag representerar du föreningen dygnet runt och ska vara en god förebild i ishallen för att bidra för ett ökat intresse för ishockey, genom att till exempel delta på SummerCamp och ungdomsträningar. Spelarna ska även vara förebilder för barn, ungdomar och övriga som kommer i kontakt med Nässjö HC.

Spelare i Nässjö HC's representations lag skall bidra till laget/klubben genom arbete enligt spelarens kontrakt.

Spelare och ledare skall värna om klubbens och spelarens eget material.

Målsättning

Att långsiktigt spela i division 1 med ett A-lag som till största delen består av spelare som fått sin utbildning i föreningen.

Träning

A-laget jobbar dagligen med en bra verksamhet för att utveckla spelarna och gruppen. En bra daglig verksamhet grundar sig i att alltid vara väl förberedda för träning, alltid ge 100% av sin kapacitet för dagen. Man har regelbundet isträning, teori och videogenomgångar för att hålla spelarfilosofin som är satt. Spelarfilosofin ska vara känd i både A- och J-organisationerna.

Försäsongsträning

A-laget jobbar aktivt utefter den fysprofil som är satt. Man testar regelbundet under säsong av spelarna för att hålla kollen på deras fysiska status. Kravbilden på A-lagets fysvärden är höga och specificerade mot idrotten ishockey.

Spelarsamtal

Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal som dokumenteras med varje spelare. Fortlöpande ska spelarna följas upp för att hjälpa spelarna att fokusera på det som behöver utvecklas och vad som krävs för en vidare utveckling inom föreningen.

Kontaktpersoner

Finns på www.laget.se/nassjohc