



STRÖMSBRO HOCKEY CLUB

VI BYGGER FRAMTIDEN



GEMENSKAP, GLÄDJE, ENGAGEMANG & STOLTHET

WWW.STROMSBROHOCKEY.SE



STRÖMSBRO HOCKEY CLUB

VI BYGGER FRAMTIDEN

Strömsbro är en förening som verkligen förknippas med hockeykultur, något vi förstås är väldigt stolta över. Men för oss är det också en självklarhet att alltid försöka utveckla och förädla det som blivit till ett begrepp.

Vi vänder oss till dig som är nybörjare, spelare, förälder, ledare eller framtida partner. Vi gör det för att du ska förstå att du är en av oss, och att Strömsbro HC i grunden är en ideell förening. Något vi inte gör avkall på.

Strömsbro HC värnar om vår hockeykultur, och vi arbetar alltid för att utveckla den.

Redan i den lek som våra 5-, 6- och 7-åringar får vara med om i Ersand Arena finns en tanke.

I den leken får alla vara med.

Laget står i centrum och genom att alltid ge alla samma möjlighet att vara med, skapas redan från början en insikt om att laginsatsen bygger på individens ansvar och färdigheter. Målsättningen är att alla som deltar i Strömsbro HC:s verksamhet ska utvecklas.

DET SOCIALA ANSVARET

Hos Strömsbro HC är klubbkänsla och gemenskap avgörande beståndsdelar för nya framgångar. Här finns den fostran och det sociala ansvar som Strömsbro HC tar för de barn och ungdomar som ingår i verksamheten.



STRÖMSBRO HOCKEY CLUB

VILL UPPFATTAS SOM

■ KVALITETSMEDVETNA

Vi använder vår kompetens och våra resurser till att på ett effektivt och affärsmässigt sätt vara ledande i vår utveckling. Vi erbjuder en hockeyutbildning med hög kvalitet. Vi ligger steget före, håller vad vi lovar, är tillgängliga och har en ekonomi i balans.

■ KOMPETENTA

Det som är viktigt för verksamheten ska utföras fullt ut och med största möjliga kompetens. Allt annat gör vi så lite som möjligt av.

■ ÖPPNA & ÄRLIGA

Vi känner stolthet över att vara en del av Strömsbro HC och Ersand Arena. Vi värnar om en öppen och demokratisk process där vi tar ansvar för att förbereda och genomföra beslut. Vi är skickliga på att kommunicera och skapar starka samarbeten. Tillsammans arbetar vi för ett vinnande Strömsbro HC.

■ INNOVATIVA

Många saker är betydelsefulla om vi ska lyckas erbjuda ett attraktivt utbud med ett värde för våra medlemmar. Ny-tänkande, kreativitet och förmåga till förnyelse är några av dem. Alla förväntas vi vara med och bidra till att förenkla arbetet och utveckla våra mål. Vi ser allas idéer och erfarenheter som viktiga. Vi tillvaratar varandras kompetens och är nyfikna på det som händer i omvärlden. Det är tillåtet att göra fel, därför vågar vi förändra, utveckla och förnya.

■ TRYGGHET

Vi tar personligt ansvar för våra handlingar gentemot varandra, våra spelare, medlemmar och uppdragsgivare. Vår framgång är beroende av att vi är aktiva och förutseende, vågar fatta beslut och agerar inom våra befogenheter. Vi tar ansvar för egen utveckling likväl som för Strömsbro HC:s utveckling. Vi behandlar varandra med respekt, är generösa och coachar varandra till framgång.

SPELARE OCH LEDARE

Under de första åren ska skridskoåkning samt lek med puck och klubba prioriteras. Beståndsdelar som fysik och teknik får tydliggöras i träningsverksamheten efterhand. Våra ledare ska känna att det i Strömsbro HC finns en möjlighet att utvecklas och växa med uppgifterna. Om det hos våra ledare finns en vilja att ta ansvar och utvecklas ska vi erbjuda möjlighet till detta. Våra ledare ska självfallet vara föredömen i det de gör. Vi ska från klubbens sida alltid se framåt.

Vårt ledarskap ska inte bara synas tydligt i den sportsliga verksamheten. Vi märks även utanför hockeyrinken – i arbetslivet, på fritiden, i umgängeskretsen och grannskapet. Tanken om att "vägen är mödan värd" genomsyrar hela vår klubb.

Med de här raderna räknar vi dig som en av oss. Alla som ingår och jobbar i föreningen ska känna sig som viktiga beståndsdelar av Strömsbro Hockey Club.

Styrelsen, Strömsbro Hockey Club



MÅLSÄTTNING OCH

VERKSAMHETSPLANERING

■ TRÄNA:

Med välutbildade och ambitiösa ledare ska vi stegvis öka våra spelares kvaliteter genom en väl anpassad träning.

■ TÄVLA:

Vi ska delta i distriktets serie- och DM-spel. Vi ska spela passande cuper, där resor och övernattningar tillsammans med duktiga motståndare blir en extra stimulans till träningen.

■ HA ROLIGT:

Vi ger våra spelare, ledare och föräldrar möjlighet att under trivsamma former bedriva en hälsofrämjande och socialt stimulerande aktivitet.

■ BLI DUKTIGA:

Vi ska stötta och utveckla alla ungdomar med en förhoppning om att så många spelare som möjligt ska spela och träna i distriktslag, i TV-Pucken samt bli antagna till nationellt hockeygymnasium.

■ VARA FÖREBILDER:

Vi fostrar våra ungdomar till att bli goda förebilder både på och utanför arenan. Tillsammans tar vi avstånd från doping, alkohol, tobak och andra droger.

■ RESA:

Vi lär våra ungdomar att spela, träna och leva tillsammans på andra orter genom att delta i cuper. Där är ett gott uppträdande vägledande.

■ SAMARBETA:

I samarbete med andra ishockeyföreningar i vårt närområde ska vi skapa möjligheter och klimat för ett gemensamt slutmål inom vår ungdomshockey. Vårt samarbete med skolan i form av frilufsdagar är viktigt för nyrekrytering.



FÖR SPELARE OCH FÖRÄLDRAR

I STRÖMSBRO HOCKEY

Att vara hockeyförälder är roligt och spännande. Man ska heja, tjoa och ha kul på matcherna. Men att vara förälder till idrottande barn innebär mycket mer än så. Det handlar om att stödja, uppmuntra, trösta och finnas till hands. Som förälder är du positiv gentemot din hockeyspelare i alla lägen. Du ger dig tid att lyssna på funderingar om spelet, kamraterna och ledarna. Då blir du en tillgång och inte en belastning. Sist men inte minst, du pratar aldrig bakom ryggen på ledare, barn, ungdomar eller andra föräldrar.

Fair Play

Jag som förälder ställer upp på Fair Play och dess innebörd. Jag tänker på att:

- Barn ska ha roligt i sin hockeyverksamhet
- Inte ställa högre krav på barnen än de kan klara av med hänsyn till kunskande, utveckling, kön och ålder
- Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ
- Hockeyspelaren utbildas på lång sikt och inte för stunden
- Synpunkter på barnets träning och matchning tas direkt med ungdomsansvarig, inte med barn eller ledare
- Det du säger, tänker och gör tar barnen till sig. Du representerar Strömsbro HC
- Vara ett föredöme utanför planen

Fem goda råd

1: Jag som förälder ska lägga mig i mitt barns idrottande på rätt sätt!

- stötta, hjälpa – inte stjälpa
- skjutsa
- köpa utrustning
- ledarna i laget ansvarar för coachning och träning – inte föräldrarna

2: Respektera barnets målsättning!

- Ge beröm och uppmuntran istället för att vara en felsökare

3: Hjälplär ditt barn:

- att ha målsättningar
- att arbete lönar sig
- att noggrannhet ger resultat
- att finna motivation
- att bli en god kamrat

4: Få distans till idrotten, hjälp/är ditt barn:

- att dämpa allvaret
- att prioritera skolarbetet
- att vila och återhämta sig

5: Hitta glädjeämnen

- räddningen
- den fina passningen
- det maskerade skottet
- cupbronset



EKONOMI

I STRÖMSBRO HOCKEY CLUB

Inom ungdomsishockeyn arbetar varje lag med en egen budget. Denna följs upp under året av ekonomiansvarig i laget tillsammans med ekonomiansvarig på kansliet. Varje lag har ett eget ansvar att sälja in sponsorplatser på sina matchtröjor, sargreklam (se bif. sponsorbroschyr) etc. All sponsorförsäljning fonderas för respektive lag i Strömsbro HC. Fördelningen av sponsorintäkterna är 80% till ungdomsverksamheten (d.v.s. lagen) och 20% till Strömsbro HC ishockeysektion.

Lagen får enligt Riksidrottsförbundet inte hålla sig med egna "lagkassor" utan allt skall redovisas via föreningens kansli. Cupavgifter etc. ingår alltså inte i "All-Inclusive" utan sköts själva av lagen.

All-Inclusive avgiften är biljetten in i kommande hockeysäsong med Strömsbro HC. I samma stund som betalningen är registrerad så omfattas du av den trygghet som vi kan erbjuda i föreningen. Därmed så förväntas också spelare och förälder förhålla sig, och leva upp till detta verktyg som Ni nu håller i handen dvs. manualen till Strömsbro HC verksamhet.

CUPVERKSAMHET ÄR VIKTIGT FÖR EKONOMIN

ARBETSINSATSER I ANKARCUPEN OCH NOBO SPORT CUP

- Tillsätta cuporganisation
- Bjuda in lag
- Ledarträff
- Sekretariat; Speaker, klockförare, protokoll och cuponline
- Lagvärd(inna)
- Matservering och ledarrumsansvarig
- Lotterier
- Programsponsor
- Cuponline
- Logi

Till er hjälp så finns den redan utarbetade och väl fungerande cupmanualen från Strömsbro HC

EKONOMINS INNEHÅLL FÖR ATT NÅ ETT UPPSATT RESULTAT

- Cupverksamhet
- Spelaravgift
- Aktivitets stöd LOK
- Kioskverksamhet
- Sponsorförsäljning
- Ungdomstöd till juniorverksamhet (U15 t.o.m. U10)
- Arbete inom SISU

VAD INGÅR I ALL INCLUSIVE

- Spelaravgiften
- Försäkring
- Tränararvode (utgår till externa huvudansvariga i U16, U15 och U14)
- Välutbildade tränare
- Istider (Match/träning)
- Matchtröja med unikt nummer och namn - och matchdamask
- Kanslitjänster
- Träningsmaterial (förråd, träningströjor, puckar, tejp, skridskoslipning, vattenflaskor etc.)
- Målvaktsutrustning för utlåning såsom benskydd, kombinat, plock och klubb.
- Möjlighet till avbetalning av avgifter

UNGDOMSVERKSAMHETEN

Här kommer en sammanfattning av våra viktigaste punkter i ungdomsverksamheten.

REKRYTERING sker genom inskrivning till "Hockeyskolan" för barn mellan ca 5–9 år.

UTBILDNING för våra ungdomar sker enligt en utvecklingsplan och utifrån Svenska Ishockeyförbundets träningsdirektiv. Innehållet innebär bland annat att 6-åringar tränar balans och skridskoåkning, 10-åringar "nöter in" teknik och spelmoment som vidareutvecklas vid 12–13 år. Vid 14 års ålder möter spelarna frågor som taktik, powerplay, boxplay med mera. Träningsmomenten genomsyras av det spel som ska genomföras på match.

LEDARUTBILDNING sker genom förbundsutbildning när ledaren börjar i föreningen. Första året deltar man i förbundets grundkurs och vidare under åren fortsätter man sin utbildningsstege enligt Svenska Ishockeyförbundets direktiv. Målet är att ledaren ska ha den utbildning som krävs för den åldersgrupp som han/hon tränar.

SPORTSLIGA REGLER innebär att individen är avgörande för lagbygget, övrigt se sportsliga mål.

SOCIALA MÅL innebär att vi sätter krav och nivå på vårt uppträdande. Spelare, ledare och föräldrar är ambassadörer för Strömsbro HC. Samarbete, respekt, omtanke och värme är nyckelorden.

EKONOMISKT bygger ungdomsverksamheten på ett rättvisesystem där alla hjälps åt att jobba in pengar till föreningens verksamhet. Våra gemensamma arbetsinsatser, lokalt aktivitetsstöd, deltagaravgifter och sponsorförsäljning ska täcka de löpande utgifterna.



SÅ HÄR SKAPAR VI FRAMGÅNG I STRÖMSBRO

HOCKEY CLUBS UNGDOMSVERKSAMHET

AMBITION - Delta i föreningens träningar och matcher med största möjliga energi. "Rätt Inställning".

DISCIPLIN - Passa tider, lyssna på tränarens signaler och instruktioner, uppträd juste på träning, fuska aldrig.

ENERGI - Hårt arbete, öva, nöta, träna.

ENTUSIASM - Dröm, glädje, målsättning i det man gör, förhoppningar.

FRAMGÅNG - Förbättringar av alla slag nås genom många olika saker.

FYSIK - Kroppsliga förutsättningar nås genom styrke- och uthållighetsträning.

FÖREDÖME - Strömsbro HC uppträder trevligt på och utanför banan.

KRAV - Ställer vi på oss själva och inte på andra.

KÄNSLA - Vi hittar motivation och orsak till förnyade ansträngningar.

LOJALITET - Vi ställer upp på regler och ledarnas krav.

MATCH - Match är examen för det vi tränat och träningens belöning.

MOTIVATION - Är en känslomässig anledning till att öka sina hockeyinsatser.

NERVKONTROLL - Vi lär oss spela matcher där nervositet också är en motståndare att tygla.

NOGGRANNHET - Vi tränar med stort intresse och hörsamhet. Vi ser, lyssnar och lär.

PUNKTLIGHET - Vi håller alltid tider och meddelar frånvaro i god tid.

SAMARBETE - Vi jobbar alla tillsammans mot samma mål. Vi stödjer varandra.

SJÄLVBEHÄRSKNING - Vi accepterar andras fel, för då kommer de att acceptera våra.

SJÄLVKRITIK - Vi blir aldrig nöjda. Vi sätter upp nya mål, längre bort, högre upp.

TAKTIK - Är vårt gemensamma spelsätt på banan vid givna situationer.

TEKNIK - Är spelares individuella kunskaper uppnådda genom noggrann inläring.

TRYGGHET - Självförtroende. Jag känner att jag kan göra misstag utan att kritiseras.

UPPTRÄDANDE - Vi uppträder positivt och glatt i både med- och motgångar.

VÄNSKAP - Vi är kompisar och gläds med andra.

ÄRLIGHET - Vi uppträder juste mot spelare, ledare, föräldrar samt föreningen.

VINNARINSTINKT - I U13 till och med U16 utvecklar vi viljan att tävla och vinna.

ÖDMJUKHET - Vi är ödmjuka, vi svävar inte iväg utan håller fötterna på jorden.



VAL AV LAGKAPTEN I STRÖMSBRO

HOCKEYS CLUBS UNGDOMSLAG

Under ungdomsåren bör lagkaptensrollen vara rullande mellan alla spelare som vill prova på. Strömsbro HC:s ledare ska informera sin grupp om lagkaptensrollen och sedan välja ordinarie samt assisterande kapten(er). Att vara lagkapten får absolut inte bli en belastning för spelaren, utan ska ses som ett hedersuppdrag. Ledarna väljer därför spelare som har egenskaper enligt nedan och som har förutsättningar att klara sina uppgifter.

EGENSKAPER:

- Vara en god kamrat, ärlig och juste
- Vara en duktig ishockeyspelare
- Ha en positiv auktoritet bland spelarna i laget samt ledaregenskaper
- Vara en lojal lagspelare
- Ha samarbetsförmåga
- Ha gott ordningssinne
- Ha en god regelkännedom

ARBETSUPPGIFTER:

- Vara tränarnas förlängda arm
- Vara en länk mellan spelare/ledare. Föra fram åsikter och frågor
- Vara en pådrivare i omklädningsrum/på is/i bås
- Leda uppvärmningar
- Hälsa på domare före/efter match
- Prata med domare under match
- Hjälpa ledare hålla ordning, passa tider vid matcher, resor samt cuper

SÄSONGSPLANERING FÖR UNGDOMSLAG

I STRÖMSBRO HOCKEY CLUB

Ledare för ungdomslag i Strömsbro HC ska i god tid planera sitt lags verksamhet inför en ny säsong. Planeringen sammanställs och delas ut till spelare och föräldrar vid lagets upptaktsmöte.

För de yngsta lagen har vi en relativt enkel planering, men med åren blir den mer omfattande.

Följande är förslag på vad som kan ingå i ett lags målsättning och planering.



SPORTSLIGT

- Planerat antal träningar (träningar/vecka)
- Planerat antal matcher
- Serie där laget deltar
- Planerat deltagande i cuper (antal cuper och ungefär när under säsongen)
- Träningsstider
- Träningsinriktning: anpassad enligt Svenska Ishockeyförbundets träningsplan med tonvikt på individuell träning
- Målvaktsträning (glöm ej att planera för målvakternas träning)
- Regler för träningsnärvaro och hur detta påverkar deltagande i matcher
- Klara regler för matchning av laget under matcher, se förtydligande sportsliga målsättningar

ÖVRIGT SOM KAN INGÅ I LAGENS PLANERING

OCH SOM LEDARNA SKA VERKA FÖR

- Hög träningsnärvaro
- Engagemang och koncentration under träningstillfällena
- Uppmuntran till friåkning
- Uppförande före-under-efter match, respekt för domare, funktionärer och motståndare
- Att prata i hockeytermer med spelarna
- Att skapa en laganda så att alla känner sig välkomna till oss socialt
- En övergripande målsättning, vi ska ha roligt tillsammans
- Att alltid uppföra sig som en värdig representant för Strömsbro Hockey Club med vårdat språk och positivt tänkande
- Att passa tider
- Ordning och reda
- Schysst uppförande mot varandra och andra
- God hygien
- Att tala om mobbing, hålla ögonen öppna och agera emot
- Anordna upptaktsträff med spelare och föräldrar där säsongsplanering lämnas ut
- Redogöra för föräldrarnas arbetsuppgifter under säsongen
- Utse kommitté för cup
- Verka för att engagera föräldrarna i Strömsbro HC:s verksamhet
- Om det finns behov, utse två föräldrar som språkrör
- Föra individuella samtal med spelare
- Vara beredd att ta itu med individuella problem
- Verka för att skolan alltid går i första hand
- Skapa ett gott förhållande mellan Strömsbro Hockey Club och skolan



ÅLDERSSPECIFIKA SPORTSLIGA MÅLSÄTTNINGAR, SERIEMATCHER

U10 - U12

Alla som kallas till match skall spela. Ingen aktiv matchning av laget.

U13 - U14

Alla spelare som kallas till match ska spela. Målvakter ska spela ungefär lika många matcher under säsongen. I slutet av match kan viss förändring av lagets sammansättning ske. Denna eventuella förändring av laget görs av ansvarig tränare. Träningsflit, närvaro, inställning och noggrannhet kan premieras i laguttagningen.

U15 U16

Målvakter ska spela ungefär lika många matcher under säsongen.

Ansvarig ledare har vid behov och i utbildningssyfte möjlighet att matcha laget. Träningsflit, närvaro, inställning och noggrannhet kan premieras i laguttagningen.

CUPMATCHER OCH DMSLUTSPEL

U10 - U12

I cuper och DM-slutspel ska alla spelare delta. Ingen aktiv matchning av laget får ske.

U13 - U14

Grundmål vid cupspel är att göra goda insatser, både sportsligt och socialt. Fördelning av antal spelade matcher görs av ansvariga tränare. Närvaro, träningsflit, inställning och noggrannhet kan påverka antalet spelade matcher.

U15 U16

Grundmål vid cupspel/sammandrag är att göra goda insatser, både sportsligt och socialt. Fördelning av antal spelade matcher görs av ansvariga tränare. Närvaro, träningsflit, inställning och noggrannhet kan påverka antalet spelade matcher.

FINAL I DM ELLER CUPER

U10 - U13

I ev. finaler ska alla spelare delta.

U14 - U16

Strömsbro HC ska kunna representeras med sitt bästa lag. Ansvarig ledare avgör vilka spelare från föreningen som blir uttagna. Ansvarig ledare har vid behov möjlighet att matcha laget för att vinna.

ÖVRIGT FÖR U16

Truppen kan förändras till och med den 31 januari. Spelare från andra klubbar kan tillkomma i laget. Uttagning av dessa spelare görs av sportsligt ansvarig inom ungdoms och juniorverksamhet.



STRÖMSBRO HOCKEY CLUBS UNGDOMS-

VERKSAMHET SKA ALLTID BEDRIVAS ENLIGT

- Glädjefyllda träningar
- Tålmod, all inläring sker stegvis och i egen takt
- Mycket individuell feedback
- Bekräfta spelarna, se och hör alla!
- Fokusera på färdigheter, inte på resultat

ISHOCKEYSKOLAN

Hockeyskolan Huvudansvarig: Thomas Fahlstedt

- Ha roligt på isen
- Glädjefyllda träningar med betoning på lekar
- Bekräfta barnen, Se och hör alla!
- Grunder i skridskoåkning och puckföring
- Skapa aktivitet – Undvik köer
- Smålagsspel/Björnligan
- Spela på alla platser i laget (mv, back, forward)

U9 Huvudansvarig: Daniel Magnusson, Erik Jaxgård

- Huvudmål är skridskoåkning, puckföring, passningar
- Skapa aktivitet – undvik köer
- Instruera genom: VISA-PRÖVA-INSTRUERA
- Barn behöver lyckas, anpassa övningarna från lätt till svårt
- Smålagsspel
- Spela på alla platser i laget (mv, back, forward)
- Utbildning i kamratskap och uppträdande, på och utanför isen

UNGDOM

U10/Team 05: Daniel Magnusson

- Börja nivåanpassa träningarna
- Utveckla grunderna i skridskoåkning, puckföring, passningar & skott
- Skapa aktivitet – Undvik köer
- Instruera genom: VISAPRÖVAINSTRUERA
- Barn behöver lyckas, anpassa övningarna från lätt till svårt
- Smålagsspel
- Träna och spela på alla platser
- Utbildning i kamratskap och uppträdande, på och utanför isen i samband med träning och match
- Regelträning
- Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunnande finns

U11/Team 04: Anders Jansson

- Nivåanpassade träningar
- Prioritera individuell teknikträning, skridskoåkning, puckföring, finter, passningar och skott
- Enkla spelövningar, 11, 20, 21 med mera
- Grunder i spelarnas arbetsområden på banan
- Träna och spela på alla platser (back, forward)
- Välja ut målvakter
- Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunnande finns

U12/Team 03: Mikael Wahlberg

- Nivåanpassade träningar
- Svårighetsgraden ökar på den individuella teknikträningen
- Utveckla den individuella spelförståelsen
- Enkla spelövningar, 11, 20, 21 mm.
- Grunder i försvars och anfallsspel
- Variera helplans och smålagsspel
- Viss specialisering på vilken plats i laget man spelar
- Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunnande finns

U13/Team 02: Kristoffer Eriksson

- Nivåanpassa träningen
- Fortsatt träning av individuell teknik med ökad fart
- Fortsatt utveckla den individuella spelförståelsen
- Specifik målvakts, back och forwardsträning
- Börja med spelövningar och helplansövningar
- Utveckla grunderna i förvars och anfallsspel för hela femman
- Variera helplans och smålagsspel
- Börja med försäsongsträning och Off iceträning
- Viss matchning av laget får förekomma under cupspel/DMSlutspe
- Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunnande finns

U14/Team01: Peter Larsson

- Uttagning till bredd-camp
- Juniorförberedande träning och matchning
- Ambition och attityd till träning och match, mycket viktigt
- Utbilda spelarna enligt Strömsbro Hockeys spelidé
- Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart
- Utveckla spelförståelsen och den taktiska förmågan, både individuellt och i större enheter
- Specifik målvakts, back och forwardsträning
- Spelövningar ex: 32, 31, 21
- Variera helplans och smålagsspel
- Krav på försäsongsträning och Off iceträning, påbörja styrketräning med betoning på teknik samt rörlighetsträning och kondition
- Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunnande finns

U15/Team 00: Peter Westlund

- Uttagningar till Brynäs IF's distrikts-camp under säsong
- Juniorförberedande träning och matchning
- Ambition och attityd till träning och match, mycket viktigt
- Utbilda spelarna enligt Strömsbro Hockeys spelidé
- Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart
- Utveckla spelförståelsen och den taktiska förmågan, både individuellt och i större enheter
- Vidareutveckla förvars och anfallsspel för hela femman
- Variera helplans och smålagsspel
- Spelövningar ex: 32, 54, 53
- Powerplay och Boxplayträning
- Specifik målvakts, back och forwardsträning
- Krav på försäsongsträning och Off iceträning, med inriktning på styrka med lämpliga vikter samt rörlighetsträning och kondition
- Möjlighet att träna och spela med äldre lag om kunskande finns

U16/Team 99: Peter Westlund

- Uttagningar till Brynäs IF's distrikts- och regions-camp under säsong (Gäller U15 spelare)
- Juniorförberedande träning och matchning
- Ambition och attityd till träning och match, mycket viktigt
- Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart
- Utbilda spelarna enligt Strömsbro Hockeys spelidé
- Utveckla spelförståelsen och den taktiska förmågan, både individuellt och i större enheter
- Vidareutveckla förvars och anfallsspel för hela femman
- Spelövningar ex: 32, 54, 53
- Powerplay och Boxplayträning
- Variera helplans och smålagsspel
- Specifik målvakts, back och forwardsträning
- Krav på försäsongsträning och Off iceträning, med inriktning på styrka med lämpliga vikter samt rörlighetsträning och kondition

IN ELLER UTLÅNING AV SPELARE

Inlåning av spelare tillåts endast om det egna laget är kort om folk. I första hand skall spelare från en yngre årskull i Strömsbro HC plockas in. All in och utlåning av spelare skall alltid godkännas av sportrådet.

DISTRIKTS- ELLER REGION-CAMP

Uttagning till distrikts- eller region-camp görs av respektive huvudtränare men ska godkännas av sportrådet. Ledarstaben ansvarar för att i god tid informera sitt beslut till spelare/föräldrar.

SELECTVERKSAMHET

All selectverksamhet som bedrivs runtom i landet, och som kan erbjudas ett antal spelare, får aldrig påverka vår egen verksamhet eller cuper vi har anmält oss till. Off Season (från och med 17 april till och med 6 augusti) är det varje förälder/spelares ansvar att informera sportrådet för ett godkännande.

ANKARCUPEN

– EN OSLAGBAR UNGDOMSTURNERING

Ankarcupen har under sin 25-åriga historia varit fylld med duktiga lag och talangfulla spelare som satt färg, intensitet och glädje på ungdomsturneringen. Ankarcupen är idag ett begrepp inom ungdomsishockeyn i Sverige.

Ankarcupen är en årligen återkommande cup som arrangeras i samarbete mellan Strömsbro HC, Brynäs IF och GGIK. Varje förening står som huvudarrangör för varsin åldersklass. Strömsbro HC för U13, GGIK för U14 och Brynäs IF för U15.

Calle Järnkrok, Sebastian Wännström, Jakob DeLa Rose, Gabriel Landeskog, Christian Djoos, Partik Nemeth, Leon Bristedt, Max Friberg, Adam Brodecki, Elias Lindholm, Ludvig Rensfeldt, Nicklas Bäckström och guldhjälmsvinnaren Jacob Silfverberg är exempel på stjärnor i dagens Elitserie och NHL som i sin ungdom spelat i cupen.

Strömsbro HC kommer att tillsammans med de övriga föreningarna att föra traditionen vidare. Säsongen 2013/2014 är det Strömsbro HC, Team 01, som står för det goda värdskapet på Läkerol Arena.

ANKARCUPEN

SÄSONGEN 2014/2015

ARRANGÖR

Strömsbro HC
GGIK
Brynäs IF

DELTAGANDE TEAM

Strömsbro HC 02
Strömsbro HC 01
Strömsbro HC 00

MÅNAD

december
januari
februari

ÅR

2014
2015
2015

NOBO SPORT CUP

ARRANGÖR

Strömsbro HC Team 03 och Team 04

MÅNAD

oktober

ÅR

2014



STRÖMSBRO HC - BAUER - NOBO SPORT

– EN STARK KOMBO



NOBO Sport med anställda hälsar alla i Strömsbro Hockey Club välkommen till Gävles mest välsorterade Pro Hockey Shop i Stigslund. Vi ska göra vårt yttersta för att ge er goda tips, bra erbjudanden och ett bra omhändertagande i butiken. Självklart så kommer vi tillsammans med Bauer Hockey uppdatera er med de hetaste nyheterna... Vi ses snart!

Mvh/Gänget på Nobo Sport

LÄKARE TEGMARK INFORMERAR

”Lyssna på kroppens signaler”

TRÄNING OCH INFEKTIONSSJUKDOMAR

Generellt bör man inte träna om man har en infektion i kroppen. Ingen träning eller match är viktigare än spelarens hälsa! Infektionssjukdomar är vanliga, särskilt hos ungdomar och om vintern. De flesta övre luftvägsinfektioner, såväl mindre allvarliga som allvarliga, börjar med snuva och många gånger en allmän sjukdomskänsla som trötthet och svaghet, huvudvärk, irritation i halsen och ont i kroppen samt eventuell feber. Det är således svårt att veta om dessa symptom är en vanlig förkylning eller starten på en allvarlig infektionssjukdom. Därför bör man inte träna när man börjar känna sig sjuk.

FÖRKYLNING:

Om det efter 2-3 dagar visar sig att det inte blir mer än en vanlig förkylning kan man träna lätt ett par dagar och se hur kroppen reagerar. Hård träning kan förvärra en infektion och öka risken för komplikationer (se nedan). Går det bra kan man träna för fullt när symptomen är borta.

ALLVARLIGARE ÖVRE LUFTVÄGSINFEKTION:

Vid feber (>38 grader i temperatur) eller allmän sjukdomskänsla (se ovan) eller heshet/hosta ska man inte träna. Tränar man med feber i kroppen får man enbart en nedbrytning av musklerna och riskerar allvarliga komplikationer såsom hjärtmuskelinflammation. Vid halsont och feber ska man kontakta läkarmottagning för att konstatera om man har halsfluss.

MISSTÄNKT HJÄRTMUSKELINFLAMMATION ELLER HJÄRTSJUKDOM:

Får man yrsel eller svimningsattacker, smärtor/tryck eller obehagskänsla i bröstet, oregelbunden puls, onormal andfåddhet eller onormal trötthet ska träning avbrytas och läkare uppsökas snarast.

TRÄNING UNDER/EFTER PENICILLINBEHANDLING:

Har man fått penicillin och blivit frisk efter en luftvägsinfektion eller halsfluss kan man få träna lätt, men man bör vara mycket försiktig första veckan. Efter en feberperiod bör man ha en feberfri dag innan man börjar träna. För varje dag man haft feber bör man träna lätt två dagar. Har man således haft feber i fyra dagar bör man inte träna intensivt de följande åtta dagarna. Anledningen är att man kan få tillbaka infektionen och eventuellt få komplikationer från till exempel hjärtat om man börjar med att träna för hårt.

KÖRTELFEBER:

Ungdomar drabbas ibland av körtelfeber. Först när man är frisk från sjukdomen får man träna lätt. Däremot får man inte delta i träningar och ha kontakt med andra spelare den närmaste månaden efter man blivit frisk. Detta på grund av att mjälten ofta är förstörad efter infektionen och riskerar att spricka om man får ett slag mot magen.

ALLA I STRÖMSBRO

HOCKEY UNGDOM

Ska 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 det så ska bli.

- Vi tar avstånd från allt fusk, doping, våld och mobbing - både på och utanför rinkens
- FAIR PLAY ska löna sig
- FAIR PLAY betyder framförallt att man har kul tillsammans

För att föreningen ska lyckas med detta måste vi

- Ha tydliga regler
- Ledare och tränare ta ansvar
- Föräldrar ta ansvar
- Ha nolltolerans gällande doping, alkohol och droger
- Ta ansvar för vårt språk
- Verka mot rasism
- Vara en bra kompis



ALL INCLUSIVE

– ETT TIDSVINNANDE KONCEPT

Strömsbro HC fortsätter med All Inclusive - varför ändra på ett tidsvinnande koncept?

Strömsbro HC har valt att ta bort så mycket ideellt arbete som möjligt från föräldrar, såsom bingolotter, lotterier, restaurangchansen, kalendrar, korvförsäljning och inventeringar med mera.

Strömsbro HC har lagt en totalbudget på vad varje spelare/årskull kostar per säsong för föreningen. Kostnaden redovisas enligt nedan. Deltagarkostnader och sponsorintäkter ska täcka mycket i en ideell förening, och vi har valt att specificera vad som ingår i All Inclusive ([se sid 6](#)).

Våra intäkter kommer till stora delar från deltagaravgifter och våra partners/sponsorer. I Strömsbro HC försöker vi gemensamt att sälja en sponsor till matchtröja, hjälm, damask, 50/50 skylt, väggskylt, sarg/is/plexisponsor etc.

”Några få kan inte göra allting, men många kan göra lite - som betyder så mycket för våra ungdomar”

All försäljning administreras av Strömsbro HC. Intäkten fördelas sedan i ungdomslagen. Alla föräldrar kommer att få en sponsorfolder med priser och olika sponsoralternativ till hjälp vid den egna försäljningen.

Kioskverksamheten fortsätter som vanligt och innefattas inte av All Inclusive.

TEAM	DELTAGARAVGIFT	INGÅR
A-laget	Se separat broschyr	
U15/U16	3 300:-	Se sid 6
U14	3 150:-	Se sid 6
U13	3 000:-	Se sid 6
U12	2 750:-	Se sid 6
U11	2 500:-	Se sid 6
U10	2 250:-	Se sid 6/matchtröja/damask utgår
Ishockeyskola	250:-/Ej All Inclusive	

BETALNINGSVILLKOR

1 250:-, inbetalas senast den 1 augusti 2013 (gäller alla = spelaren registreras i Strömsbro HC). Kvarvarande belopp ska vara inbetalt senast den 31 oktober 2013.

För betalningsalternativ, se vår hemsida.





STRÖMSBRO HOCKEY CLUB,

– OFF ICE

SHC kör i år

Brottning, Isträningar samt på Sporthallen på Testebo för årskullarna U13 - U16.

VECKA	AKTIVITET	PLATS	KALLADE
22 april	Coopertest	Gunder Hägg	U16 t.o.m. U13
V17	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V18	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V19	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V20	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V21	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V22	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V23	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V24	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
V25	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13
Coopertest igen under vecka 25 eller 26			
V26	Styrka/teknik/fys	Hockey Center/Testebo	U16 t.o.m. U13

V27 t.o.m. V31 Sommarlov/egen träning

V32	Is/fys	Bhallen	U16 t.o.m. U13
V33	Is/fys	Bhallen	U16 t.o.m. U13
V34	Is/fys	Bhallen	U16 t.o.m. U13
V34	Uppstarts Camp Rimbo / 2 dagar	U16 t.o.m. U13	
V35	Is/fys	Bhallen	U16 t.o.m. U13
V36	Is/fys	Bhallen	U16 t.o.m. U13
V37	Is/fys	Bhallen	U16 t.o.m. U13
V38	Is/fys	Ersand Arena	Samtliga årskullar

TOMMY SJÖDIN CUP

V35 för U16, V36 för U15, V37 för U14, V38 för U13, V39 för U12 samt V40 för U11 och U10.

Cuperna spelas över lördag och söndag förutom för U11 och U10 som endast spelar en av dagarna.

Kostnader för Off Ice: 500: (V17 t.o.m. V25, frivilligt).

Uppstarts Camp: 1 550: (2 dagar på hemlig ort V34, frivilligt).

Off Ice är en möjlighet för ungdomar att hålla igång kroppen och fortsätta att utveckla sina kunskaper inom ishockey. De ungdomar som spelar fotboll eller håller på med någon annan fysisk aktivitet under Off Ice-säsongen ska först välja sin sommaridrott.



ORDLISTA FÖR UNGDOMSLAG I

STRÖMSBRO HOCKEY CLUB

Anfallsspel	När laget har pucken under kontroll, oavsett var på banan laget är
Attackerar	Närma sig motståndaren aggressivt för att återta pucken
Avlastningsområde	Hela långsidan från egen zon upp till offensiv blå
Backcheckning	Befinna sig mellan motståndare och puckförare på väg mot egen zon, att back-checka innebär hårt jobb
Bredda	Utnyttja banans bredd i anfallsspelet
Breddpassning	Lång passning i banans breddriktning
Burskydd	Spelare med full puckkontroll placerar sig bakom buren och använder denna som skydd mot attackerande spelare
Crosspass	Diagonalpassning
Djupledspassning	Lång passning i banans djupled
Dra isär	Bryt-bredda-anfall på andra sidan
Dragskott	Skott som utförs i en svepande rörelse, pucken börjar vid klubbans häl och lämnar bladet roterande vid spetsen
Finta	Lura motståndaren med kroppsfint eller klubb fint
Flippass	Lyftpassning över motståndarklubbor
Forechecking	Första fasen i försvarsspelet, att aktivt försöka återta förlorad puck i anfallszon
Fullfölja	I avsikt att gå på mål för att ta retur
Försvarsspel	Börjar så fort laget har tappat pucken
Gå ihop	Backar närmar sig varandra för att förhindra att släppa motståndare mellan sig
Gå ut	Åka ur egen zon för att dra isär motståndarna, görs av forward på icke pucksida
Klubbrytning	Lägga klubban på isen, stoppa pucken med skaftet
Markera	Uppsikt över din motståndare, göra honom ej spelbar, bryta passningsvägen till denne
Maskera	Maskera passning, ex. titta höger och passa vänster
Passningsficka	Ett område vid sargen i försvarszon och anfallszon
Passningsskugga	Att befinna sig bakom motspelare och därmed inte vara spelbar, måste undvikas för att laget ska kunna skapa ett passningsspel
Sargpass	Väggpass med sarg till medspelare
Screena	Bana väg för puckföraren genom att åka i vägen för motståndaren och hindra honom med lätt kroppskontakt
Skott i skäret	Skjuta oannonserat i skäret
Skottsektor	Ett område framför målet som begränsas av en linje från stolparna till tekningspunkterna, kallas även slottet
Slidning	Målvaktsraddning i vars slutfas målvakten ligger på ena sidan med benskydden parallella med varandra
Stötbrytning	Kliv fram och stöt mot pucken med klubb-bladet
Svepbrytning	Med svepande klubb-rörelse bryta puckbanan
Säkra	Täcka upp – hjälpa din medspelare
Tackla	Hindra puckförare med höft eller överkroppskontakt
Tempoväxling	Höja eller sänka farten
Täcka skott	Täcka skott med kroppen
Vinkelskott	Skott mot mål utanför skottsektorn
Väggpass	Passa – byt plats – pass åter
Överlämning	Lämna över pucken till medspelare med högre fart och/eller motsatt åkriktning

VÅR FÖRENING



SOCIAL GEMENSKAP



POSTADRESS: Strömsbro IF, Box 11047, 800 11 GÄVLE **BESÖKSADRESS:** Strömsbro IF, Kansli, Hillevägen 14, 806 46 GÄVLE
Telefon: 026- 10 32 38, **E-mail:** kansli@stromsbroif.se, **Webb:** www.stromsbrohockey.se

Vi reserverar oss mot eventuella tryckfel.