



HAMMARBY
ISHOCKEY

Hammarby Hockey Ungdom

Grön/vita tråd

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

3. Inledning
4. Riktlinjer
5. Åldersgrupper
6. U9 & U10
7. U11
8. U12
9. U13 & U14
10. Planering
11. Nivåanpassning
12. Fysträning
13. Förälderns ansvar
14. Förväntning av spelaren
15. Kontrakt

Inledning

Hammarby Hockey har idag ca 220 spelare från Tre Kronor Hockeyskola upp till J20. i verksamheten finns ca 50 ungdomsledare. Verksamheten bedrivs i stort sett året runt med sommarträning inräknad

Issäsongen startar upp i augusti/september och håller på t.o.m. mars/april månad.

För de allra yngsta hockeyintresserade finns Tre Kronor Hockeyskola, där vi varje år har 60 -100 deltagare.

Under issäsongen har ungdomsverksamheten 7 lag i seriespel, J20-U9. För att det skall bli enklare att jobba med vår ungdomsishockey har detta dokument tagits fram.

Detta även för att föräldrar skall ta del av hur våra lagenheter bedrivs samt att våra tränare skall få ett styrmedel att jobba efter.

Vi använder oss av Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm, till grund för våra riktlinjer inom träning och utveckling. Den sträcker sig från Tre Kronor Hockeyskola och upp till U15.

Inför varje säsong är det viktigt att ledare/spelare/föräldrar får information kring vår syn på verksamheten och de målsättningar och riktlinjer som föreningen arbetar efter. Därför ber vi er ledare, spelare och föräldrar, att läsa igenom detta material och välkomnar er till Hammarby Hockey och en ny hockeysäsong.

Dessa mål och riktlinjer vill Hammarby Hockey att alla i föreningen följer och arbetar efter:

- Följer sportsliga och ekonomiska mål som föreningen tagit fram.
- Håller en god ekonomi samt arbetar för att skapa bra förutsättningar och uppnå sportsliga mål.
- Kombinerar en bred social verksamhet och samtidigt kunna framhäva en bra elitinriktning vid 14-15 års ålder. Genom bredd och spets inriktning fostra spelare till vårt eget A-lag.
- Lära ungdomar ärlighet, noggrannhet, ansvar, punktlighet och att respektera varandra
- Fostra ungdomar till goda kamrater och förebilder såväl på som utanför planen och i skolan.
- Lära spelare att träna rätt, leva ett sundare liv samt motverka doping, mobbing och rasism.
- Spelare skall ha respekt för regler och medmänniskor.
- Verka för och i en drogfri miljö. Hammarby Hockey accepterar inte mobbning, skadegörelse eller droger. Om detta inte efterföljs så kan man bli avstängd från spel och träning.
- Som spelare, ledare och förälder skall man ge föreningen ett gott anseende utåt. Gör man inte det kan föreningen ge en varning och i värsta fall stängas av från verksamheten eller förbud mot att närvara vid träning och match.
- Att genomföra tränar- och ledarutbildningar för att hålla en hög nivå på våra tränare/ledare
- Skapa en god atmosfär för att på olika vägar finansiera verksamheten, vilket innebär en hel del ideellt arbete av ledare, spelare och föräldrar, i syfte för att få en bra balans i ekonomin och bra gemenskap.
- Föreningen vill också att en god kontakt och dialog skapas mellan spelare, ledare, föräldrar och förening, tillsammans skapar det en stark föreningskänsla genom hela föreningen.
- Samtliga inom Hammarby Hockey, spelare, ledare och föräldrar följer regler och respekterar domarens beslut. Ge dem stöd istället för att skälla på dem.
- Anpassar spelare tidigt till nivåanpassad träning. Nivåanpassad träning kan även medföra spel och träning i äldre samt yngre lag, för att gynna spelarens utveckling.
- Samtliga spelare i Hammarby Ungdom Hockey måste få chans till att utvecklas under säsongen.
- Föreningen skall utbilda föräldrar i sekretariats arbete med tidtagning, protokoll samt utvisningar.
- Tränare och ledare skall få klara styrmedel för att kunna arbeta med respektive lag.
- Att våra ledare har rätt utbildning från förbundet och gärna erfarenhet av eget ishockeyspel
- Genomföra tränar- och ledarträffar 3-5 gånger per år.
- Utvidga arbetet med Sisu och använda dem i utbildningar för utveckling av föreningen.
- Att marknadsföra Hammarby Hockey både som spelare, ledare och förälder.
- Jobba aktivt för att behålla spelare och ledare inom föreningen.
- Att skapa ett livslångt intresse för sporten ishockey.

Åldersgrupper

Huvudregeln i Hammarby Hockey Ungdom är att man spelar i den åldersklass som man tillhör. Om man är aktuell att spela i en annan åldersklass ska berörda tränare föra denna diskussion tillsammans med ungdomssportchefen.

Det är ungdomssportchefen som sedan tar det formella beslutet att spelaren får spela/träna i annan åldersklass. Att spela/träna i annan åldersklass innebär att spelaren är utlånad till den andra åldersklassen. Det kan vara för en längre eller kortare period av säsongen. Grundtillhörigheten är alltid den egna åldersklassen. Den spelare som spelar i annan åldersklass ska alltid vid behov delta i verksamheten i den rätta åldersklassen, förutsatt att det är i enlighet med bestämmelserna för serierna och beviljade dispenser. De utbildningsmässiga och sportsliga målsättningarna styr spelarens lagtillhörighet. Spelare betalar säsongavgiften till Hammarby Hockey baserat på var lagtillhörigheten är vid säsongstart.

Under säsongen 2014/2015 har Hammarby Hockey följande träningsgrupper:

Tre kronor hockeyskola -för nybörjare och spelare födda 2010 och senare

E-pojk/U9 -spelare födda 2006

D2-pojk/U10 -spelare födda 2005

D1-pojk/U11 -spelare födda 2004

C2-pojk/U12 -spelare födda 2003

Tre Kronor Hockeyskola

Alla skall känna sig välkomna till Tre Kronors Hockeyskola samt få en bra och positiv start i Hammarby Hockey.

I hockeyskolan får spelaren läta sig grunderna skridskoåkning samt klubb/puckhantering men där tyngdpunkten ligger på skridskoåkning och utvecklas för att sedan spela vidare i ungdomslagen.

Vi följer Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm.

Lära barnen ta hänsyn samt visa respekt för kamrater och ledare.

Ett ispass per vecka som är förlagt till helgtid samt en istid under vardagen är vårt mål.

Genom ett samarbete vi har haft via NHLPA så finns det möjlighet att kunna låna all utrustning, detta för att kunna ge så många som möjligt chansen att prova att spela ishockey i Hammarby Hockey.

“Hockey ska vara roligt inte dyrt”

Hammarby Hockey ungdom Grön/vita tråd

Hammarby Hockey (U-9)

Vår träningsgrund är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puck teknik men även spel av alla slag. Alla skall spela lika mycket (när spelaren själv vill). Målvakter spelar lika mycket på matcher. Man ska få möjlighet att prova olika positioner i laget och börja förstå de olika positionerna och uppgifter.

Man spelar på tvären i i zon sk zonspel. Vi fokuserar på fart och fläkt, och uppmuntrar kreativitet, ligga nära våra motståndare med vår skridskoåkning, försöka ge så lite tid som möjligt till motståndaren, anfall är bästa försvar.

Spelarna fostras så de klarar att hantera både vinster och förluster.

Är det någon som har bestämt sig för t.ex.målvakt så skall den spelare få chansen till att vara målvakt dock skall spelaren vara med på samtliga skridskoövningar. Isträning börjar i augusti/september och man tränar 2-3 ispass i veckan. Laget har möjlighet att anmäla sig till 1-2 cuper beroende på ekonomi.

Laget bör starta en lagkassa för att spara pengar till kommande säsonger.

Hammarby Hockey (U10)

Vår träningsgrund är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik och spel i alla former. Här finns möjlighet att kunna ge extra speltid till spelare från U-11 som behöver mer matchtid. Även möjlighet att låna spelare från U-9 som besitter mognad. Matcherna skall betraktas som spelarutveckling dock ej förväxlas med träning och laget toppas inte under match för att sträva efter vinst. Träning och match ska alltid vara nivåanpassat

Spelarna fostras så de klarar att hantera både vinster och förluster.

Prova olika positioner i laget och börja förstå positionerna och de olika uppgifter man har i laget.

Isträning börjar i augusti/september och man tränar 2-3 ispass i veckan. Här kommer även off-ice träning att introduceras som består utav enklare övningar. Förklara och visa vikten av att börja använda teknikkula och skottramp. Teknikslingor kan genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Laget har även möjlighet att anmäla sig till 1-2 cuper beroende på ekonomi.

Överskjutande belopp från sponsorer mm. bör sparas till kommande säsonger för att hålla kostnader nere i i framtiden.

Som spelare skall man ha som mål klara av att knyta sina skridskor själv.

Individuella samtal kommer att introduceras med spelarna under denna säsong.

Hammarby Hockey ungdom Grön/vita tråd

Hammarby Hockey (U-11)

Vår träningsgrund är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt. Fokus på träningar skall vara skridskoåkning, klubb/puckteknik och spelets grunder och placeringar.

Vid anmälan av fler än ett lag skall man om möjligt placera lagen i 2 olika grupper.

En bra träningsnärvaro är en förutsättning för att vara redo för matchspel och få speltid. Engagemanget som spelaren visar bedöms utav tränaren. Alla spelar lika mycket när man är med på matcher.

Tränaren utser vilka som skall spela vilken match och anpassar rätt nivå för matchen. Man spelar alltid med så många spelare som möjligt.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning dock ej förväxlas med träning.

Spelarna fostras till att kunna hantera både vinster och förluster.

Målsättning är att alltid ha kul och vinna med vilken laguppställning man än har samt att man alltid ska sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Förklara och visa vikten av att använda teknikkula och skottramp.

Isträningen börjar i augusti/september. Träningsmängden ligger på 3-4 ispass i veckan

Teknikslingor kan genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Laget har möjlighet att anmäla sig till 2 cuper om man har ekonomi för det.

Överskjutande belopp från sponsorer mm. bör sparas till kommande säsonger för att hålla kostnader nere i framtiden.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Hammarby Hockey ungdom Grön/vita tråd

Hammarby Hockey (U-12)

Vår träningsgrund är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik och mycket spel i alla dess former

Vi börjar prata om spelets grunder och spelidé men fortfarande fokuserar vi på den individuella spelaren och dennes utveckling.

Alla som deltar på träning och visar bra engagemang skall beredas matcher under säsongen, en bra träningsnärvaro gör spelaren matchredo och är en förutsättning för att få speltid. Engagemanget som spelaren visar bedöms utav tränaren.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang.

Tränaren utser vilka som skall spela mot respektive motstånd och tar ut lag efter nivå. Man tar ut så många spelare som möjligt. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning dock ej förväxlas med träning.

Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster.

Målsättning är att alltid ha kul och vinna med vilken laguppställning man än har samt att man skall alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Förklara och visa vikten av att använda teknikkula och skottramp.

Tacklingar är tillåtet från (U12) så därför måste spelaren redan under sommaren förbereda sig för detta genom en bra sommarträning och vara deltagande vid fysträningar för att vara väl förberedd i kropp och muskler.

Isträningen börjar i augusti/september Man kommer att träna 3-4 ispass i veckan. Under säsong så genomförs 1-2 off-ice träningar per vecka. Vid behov lyfter man upp spelare från laget underifrån.

Laget har möjlighet att anmäla sig till tre cuper om det finns ekonomi för det.

Överskjutande belopp från sponsorer mm. bör sparas till kommande säsonger för att hålla kostnader nere i framtiden.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen. Gruppen börjar aktivt arbeta mera med teoriarbeten för att utveckla spelarna, gärna grupparbete. Sommarträning börjar i april/maj och här arbetar man efter föreningens styrdokument för sommarträning, man inför också tester på spelarna för att dokumentera den fysiska statusen på spelaren.

Hammarby Hockey ungdom Grön/vita tråd

Hammarby Hockey (U13-U14)

Vår träningsgrund är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puck teknik och spel i i alla dess former

Spelets grunder arbetar man vidare med. Alla som deltar på träning och visar bra engagemang skall beredas matcher under säsongen en bra träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid. Engagemanget som spelaren visar bedöms utav tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang. Matchning av laget är ej tillåtet i U13, i U14 är matchning av laget tillåtet de sista 15 minuterna om tränaren anser detta nödvändigt. Tränaren ska även förklara för spelare vad som gör att man får mindre speltid. Tränaren utser vilka som skall spela men man tar ut så många spelare som möjligt.

Matcherna skall betraktas som spelarutbildning dock ej förväxlas med träning.

Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster.

Distriktmästerskaps spel är målsättningen att vinna och här tar tränaren ut de spelare som den anser är bäst kvalificerade till att klara av detta, tränaren har även full möjlighet att matcha laget om han anser detta behövs. Men spelarna skall veta förutsättningarna innan man åker på DM.

Målsättningen är att alltid utvecklas som spelare. Lagets målsättning skall vara att vinna med vilken laguppställning man än har samt att man skall alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Isträning börjar i augusti och man tränar 3-5 ispass samt 2-3 off-ice pass i veckan, behövs det spelare så lyfter man upp spelare från åldersgruppen under. Laget har möjlighet att anmäla sig till det antal cuper som anses nödvändigt och där ekonomin tillåter. Dock bör överskjutande belopp sparas till kommande säsong för att hålla kostnaderna på en rimlig nivå.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Gruppen arbetar aktivt med teoriarbeten för att utveckla spelarna där kost, respekt och spelförståelse ingår.

Sommarträning börjar 2-3 veckor efter issäsongen. Man inför också tester på spelarna för att dokumentera den fysiska statusen på spelaren.

Planering inför säsong

Varje lag bör under våren/sommaren sätta sig ner med ledare och tränare och planera hur kommande säsong ska se ut, och innehålla följande: Isträning start/slut, cuper, målsättning cup, team building, teori, sommarträning off-ice, seriespel, målsättning med säsongen.

Hammarby Hockey Tränare och Ledare

- ✓ Var väl förberedd inför match och träning.
- ✓ Uppträd lugnt och sportsligt i alla situationer.
- ✓ Förklara och motivera beslut för spelare.
- ✓ Behandla alla spelare med respekt. Engagera dig i varje spelare och lyssna på deras synpunkter.
- ✓ Var tydlig och tydliggör målet/syftet med varje övningsmoment för spelarna.
- ✓ Tillse att Hammarby Hockey Ungdom styrdokument efterföljs.
- ✓ Informera och engagera kontinuerligt föräldrar i olika funktioner.
- ✓ Hitta saker som stärker spelarnas självförtroende.
- ✓ Undvik att skrika ut information från bålet.
- ✓ Att tänka på: som du uppträder, så uppträder laget.
- ✓ Kritisera aldrig en domare.
- ✓ Hitta glädjeämnen i varje byte – oavsett resultat.
- ✓ Skapa glädje samt en bra moral i laget och framhäva föreningskänslan.
- ✓ Kräv total koncentration på uppgiften av alla inom laget (inkl ledare).
- ✓ Ge feedback, tips och råd till spelarna.
- ✓ Framhäva det positiva hos spelarna.
- ✓ Var lyhörd och flexibel i ditt ledarskap.
- ✓ Var ett föredöme både på och utanför isen.
- ✓ Tränare/Ledare har ansvar över vad som händer i omklädningsrummet.
- ✓ Uppflyttning/nedflyttning skall skötas på ett bra sätt och samtliga berörda skall få information.
- ✓ Rekommenderas att bära hjälm vid isträning.

Grundläggande övningar inom Hammarby Hockey Ungdom

- Skridskoteknik
- Puckföring
- Passningsteknik
- Skott teknik
- Balansövningar
- Motorikträning
- Tävlingsformer
- Staffetter
- Spel i alla former

Nivåanpassning

Nyborjare

Nya spelare som inte har spelat hockey tidigare kommer att starta i Tre Kronor Hockeyskola som nyborjare. Om spelaren har en äldre ålder som nyborjare bedömer ansvarig tränare, i den träningsgruppen spelaren befinner sig i, när spelaren besitter mognad för att lyftas upp till nästa grupp.

Målsättning är att spelaren kommer att flyttas upp i rätt nivå snarast möjligt, detta i dialog mellan föräldrar, spelare och tränare. För att påskynda och möjliggöra en uppflyttning av spelare krävs det även att spelare samt föräldrar visar egen vilja till utveckling genom att använda sig av allmänhetens åkning samt ta till vara på eventuella extra träningar som tränaren anser spelaren behöver för att komma i kapp sin åldersgrupp.

En nyborjare ska slussas in i i matchspel via träningsmatcher, zonspel mm efter tränarens bedömning..

Uppflyttning

För spelare som kommit längre i sin hockeyutveckling än sina jämnåriga kommer det att finnas möjlighet att träna och spela i en annan åldersklass. Det behöver ej vara permanent, utan avgöres från fall till fall. Vid en permanent uppflyttning skall alltid ungdoms sportchef vara delaktig i beslut. I ett sådant beslut skall även hänsyn tas till hur spelarens inställning till omgivningen samt mognaden för uppgiften är. En dialog mellan tränare, spelare, föräldrar och ungdoms sportchef hålls innan beslut fattas.

Nedflyttning

Om en spelare ligger efter i sin hockeyutveckling jämfört med sina jämnåriga, skall spelare beredas möjlighet att träna och även om seriesystemet tillåter kunna spela matcher med en annan åldersklass. Detta beslut skall ej vara permanent utan avgöras från fall till fall. Spelare och föräldrar måste se detta som en möjlighet till att stimulera spelarens utveckling på en nivå som passar bättre (nivåanpassning). Detta syftar också till att komma i kapp sina jämnåriga spelare. Tränare i de berörda lagen håller en bra kontakt mellan varandra samt med spelare och föräldrar.

Beslut angående flyttning får ej göras utan Hammarby Hockey Ungdom sportchefs medverkan.

Sammanlagning av tränings- och match grupper

När det finns få spelare i flera ålders grupper så kan sammanlagning av träningsgrupper ske. Målsättning skall vara att det är ca. 15-25 spelare på isen. Inom grupperna kan det bli nivåanpassade grupper, detta för att kunna utveckla spelarna mer efter hur långt de ligger i sin utveckling. Detta är ingen fast fördelning utan det kan ändras hela tiden.

Fysträning

All fysträning skall vara allsidig, varierande och ge en positiv attityd till träning. Fyspassens upplägg/innehåll ansvarar respektive tränare för. Fokus bör läggas på "grov fys" och tävlingsmoment. Med "grov fys" menas obekväma fys t.ex. hinderbana, backträning, terränglöpning bära däck etc. för att få bort det bekväma hos spelarna. Med tävlingsmoment menas med att locka fram vinnarskallarna i spelarna. Med andra ord både utveckla de fysiska och psykiska delarna hos spelarna. Vidare skall stor del läggas på teknik och rätt utförande för att på så vis minska risken för skador p.g.a. av felaktig teknik.

Lagspelandet av olika slag som t.ex. innebandy, rugby, doppboll och nummerspel utvecklar speluppfattning och brukar dessutom uppfattas som rolig träning. Om man använder sig av tester är det viktigt att förmedla syftet med dessa. Syftet får ej vara att jämföra spelarna mot varandra eller att ha en "godkänd-nivå" utan endast ha till mål att följa upp den enskildes utveckling. Man skall sträva att fyspassen ska vara så nivåanpassat som möjligt.

Man tränar inte för andra utan man tränar för sig själv.

Fysträningen skall i första hand bedrivas som lekövningar en gång per vecka under hockeysäsong i samband med ett ispass. Målsättningen är att spelare i denna ålder ska få förståelse att hockey inte enbart är isträning.

Fysträningen inriktar sig på balans, koordination och rumsuppfattning. Målsättning är att efter U10 så skall fysträning vara helt naturligt moment för spelarna.

Sommarträning bedrivs en till tre gånger i veckan. Under issäsong en till två gånger per vecka.

Fysträning i Hammarby Hockey Ungdom del 2

B-pojkar: Fortsatta övningar i balans, koordination och rumsuppfattning. Styrkeövningar med betoning på bål och ryggstyrka. Teknikinläring benböj och styrkefrivändningar med anpassad belastning påbörjas. Konditionsträning mot både uthållighet och snabbhet. Fystester kan genomföras för att få individuella referenspunkter. Sommarträning bedrivs två till tre gånger per vecka och under hockeysäsong en till två gånger per vecka.

A-pojkar: Styrkeövningar med anpassad belastning fortsatt mot bål och ryggstyrka men även övriga kroppen. Rörlighets övningar. Konditionsträning mot uthållighet blandas med korta intervaller. Pulsmedvetenhet såtillvida att man skall förstå sammanhanget mellan puls och träning och kunna ta pulsen på sig själv. Man kan nu börja lägga allt större ansvar på egen träning på spelarna själva. På denna nivå är fystester obligatoriska (fys-kort) och helst fystester som team lagen använder. Sommarträning bedrivs tre till fyra gånger per vecka och under hockeysäsong två till tre gånger per vecka. Följder: Det står fystränare helt fritt att åsidosätta en eller flera spelare som ej bedriver fyspasset med korrekt inställning, fuskar eller är störande mot annan spelare.

Tränarna är till för spelarna och inte tvärtom. Alla träningar bedrivs av egen drivkraft/vilja från spelare.

Uppvärmning skall inte förknippas med fyspass. Uppvärmning är en självklarhet innan ett fyspass eller ispass. Strävan skall vara att samtliga spelare genomför uppvärmning själva eller två och två. Fyspass bör ej läggas innan ispass utan direkt efter för att få bäst effekt. Fystränare skall även utbilda spelarna i stretching.

Den som tränar mest blir oftast bäst! Därför bör aldrig träning vara en bestraffning. Undvik därför att utdela armhävningar eller situps som straff. Detta föder en negativ inställning till träning.

Föräldrar i Hammarby Hockey Ungdom

Tänk på att era barn idrottar på sina egna villkor och inte era. Beröm ert barn både i med- och motgång.

Uppmuntra alla spelare och inte bara ditt/dina egna barn. Var positiv som förälder och tänk på vad ni säger hemma. Barn tar med sig det som sägs till matcher/träningar.

Verka för god lagmoral.

Hjälp ditt barn att tåla både segrar och förluster. Uppmana till allmän-åkning samt spontan idrott.

Respektera alltid domarens beslut.

Var ett föredöme under matcher/träningar. Ställ upp så mycket som möjligt. Det uppskattas av barnen senare i livet även om de inte säger det.

Vid träningar/matcher så sköts laget utav tränaren och ledare. För att ge dem bäst förutsättningar och möjligheter så skall inga föräldrar vara i båset eller omklädningsrum om inte tränaren har bitt om det. Efter match eller träning, vänta tills spelarna kommer ut från omklädningsrummet och låt laget få den tiden de behöver.

Heja på laget i positiv bemärkelse och var inte negativ mot egna eller andra lag. Respektera tränare/ledare och försök att inte påverka dem under matcher och träning.

Respektera tränaren och träningarnas innehåll – alla tränare är utbildade via Svenska Ishockeyförbundet.

För att kunna bedriva en förening genom ideella insatser så krävs det ett stort föräldraengagemang. Ställ upp där hjälp behövs exvis. kiosk, sekretariat, bilkörning till matcher och träning mm.

Som förälder bör du aldrig ge ditt barn pengar när de gör mål. Detta stimulerar varken lagarbete eller sammanhållning.

Ge era/ert barn rätt förutsättningar genom att vara i god tid, få rätt mängd sömn och mat.

Fråga alltid hur matchen var och inte bara efter resultatet eller om de gjorde mål.

Visa respekt för det arbete som föreningen lägger ner och hjälp till när hjälp efterfrågas.

Kom ihåg att det viktigaste är att ditt barn trivs och tycker det är roligt tillsammans med kompisar och vänner.

Föräldrarepresentanten som finns inom laget är länken mellan föräldrar och ledare. Frågor och kritik kan i första hand riktas till denne.

Hammarby Hockey Ungdom material

Det finns möjlighet att i viss mån låna utrustning för att spela hockey.

Hammarby Hockey ungdom spelar med svarta byxor, svarta hjälmar (med galler/helvisir) samt vita damasker. Föreningen tillhandahåller matchdamasker, matchtröja.

Tänk på att det inte är den dyraste klubban som är bäst utan köp en klubba som har rätt storlek och flex för din ålder. Prata med din tränare så får du hjälp.

Tänk på att inte köpa för hårda skridskor, utan köp en skridsko som är byggd för rätt ålder.

Detta förväntas av spelare i Hammarby Hockey

- Behandla dina kompisar som du själv vill bli behandlad både på fritid och inom Hammarby Hockey.
- Gör alltid ditt bästa.
- Ställ ej för höga krav på dig eller dem som är runt dig själv.
- Kom alltid väl förberedd till träning och match, tänk på att dagen innan spelar stor roll hur väl förberedd du blir.
- Ställ upp och respektera föreningens samt lagets regler och policy.
- Stötta varandra i såväl med som motgångar.
- Använd ett vårdat språk. Tala ej kränkande om, eller med, någon.
- Lyssna och respektera ledare i föreningen.
- Var medveten om att du representerar föreningen även utanför isen till exempel i skolan eller på fritiden.
- Respektera domslut oavsett om du anser det vara rätt eller fel.
- Varje spelare i Hammarby Hockey är ansvarig och tar konsekvenser av sitt eget handlande.
- Hjälp och stötta spelare även i yngre åldrar. Tänk på att du är en förebild för dem.
- Håll rent och snyggt runt dig. Häng upp kläderna på din plats och städa efter dig.
- Du sköter om och är aktsam om din egen utrustning
- Var alltid ödmjuk över dina egna prestationer.
- Vi mobbar ingen, varken i Hammarby Hockey, i skolan eller på fritiden.
- Lagets totala insats går före enskilda prestationer. (Laget före Jaget)
- Gnäll aldrig på dina lagkamraters insatser eller misstag.
- Spela tufft men aldrig för att skada någon.
- Du representerar laget och föreningen när det är match, cup eller andra ishockeyaktiviteter t.ex. sommarhockeyskola och du bör uppföra dig positivt och representativt både på och utanför planen.

Spelaren respekterar föreningen, ledare, tränare och lagkamrater genom att:

- I god tid meddela om du skall resa bort.
- Meddela tränaren om du ej kan träna eller spela match.
- Vara ombytt i god tid till träning samt match och har gjort uppvärmning om ledare sagt detta.
- Lyssna och spela/träna efter tränarens anvisningar.
- Ej åker och skjuter efter signal på träning.
- Lämna skridskor för slipning i god tid.

Skötsamhet utanför planen är en förutsättning för att lyckas på planen. Detta innebär att:

- Du tar avstånd från alkohol, droger och tobak.
- Sköter ditt skolarbete på bästa sätt.
- Sköter sömn och kost för att kunna utvecklas som spelare.

Jag som spelare känner till och accepterar innehållet i föreningens policy dokument. Jag är också fullt införstådd med att om jag uppträder ojuste eller bryter mot våra regler kommer jag att kunna stängas av från match eller träning. Lagets ledare i samspråk med ungdoms sportchef avgör vilket straff som utdöms i relation till företeelsen.

Stockholm den _____

Spelare _____

Målsman _____

Ledare _____