





Morgonträning på is – Hammarö HC U14 & uppåt

Från och med torsdag 1 oktober startar vi upp en samma möjlighet som föregående säsong för våra aktiva spelare i Hammarö HCs U14, U15, U16, J-18 : hockeyträning innan skolan. Syftet är att erbjuda extra istid i en stimulerande miljö – där fokus ligger på individens utveckling, glädje och nyfikenhet snarare än på maxpuls och taktik.

Bakgrund och syfte

Hammarö står starkt med både ett rikt föreningsliv och några av länets bästa skolor. Även om istiderna blivit färre finns här en chans att tänka nytt : att kombinera utbildning och ishockey på hemmaplan. På så vis kan våra ungdomar växa både i klassrummet och på isen – utan att behöva lämna kommunen för hockeyhögstadium i Karlstad.

Det här initiativet, som vuxit fram av sportkommittén i Hammarö HC, är ett sätt att ytterligare stärka både föreningen och kommunen. Hammarö kommun och klubbens styrelse är mycket positiva till satsningen, då den skapar mervärde för både barn, föräldrar och skola.

Genom att nyttja istiderna på morgonen kan vi erbjuda våra ungdomar något unikt: extra träning i en kul & inkluderande miljö – som kompletterar den ordinarie verksamheten. Fokus ligger på individens utveckling, glädje och gemenskap.

Vad innebär träningen?

- **Tid & plats:** onsdagar och torsdagar, kl. 06.30–07.20 i Hammarö Ishall.
 - **Inriktning:** Teknik, spelförståelse, skridskor.
 - **Frivillighet:** Detta är ett positivt komplement för alla som älskar hockey och är helt frivilligt. Vissa kanske deltar 1 gång i veckan, andra 2, ibland deltar man inte alls – viktigt att det fungerar i vardags pusslet.
-

Varför morgonträning?

Forskning visar tydligt att fysisk aktivitet på morgonen ger bättre koncentration, minne och inlärn timer i skolan. Dessutom är det en viktig del av ungdomars utveckling att lära sig rutiner och ansvar:

- att lägga sig i tid,
- packa väskan dagen innan,
- förbereda frukost,
- tillgång till mer is.

Detta skapar goda vanor som gynnar både hockeyn och vardagen.

Praktiskt att tänka på

- **Skolan först:** Det är mycket viktigt att ingen kommer för sent till lektionerna. Annars riskerar vi att förlora istiderna från kommunen.
 - **Frukost:** Ta med en näringsriktig frukost som spelarna kan äta efter träningen och innan skolan.
 - **Närvar oanmälan:** För planeringens skull behöver alla som ska delta registrera sig dagen innan.
 - **Omklädningsrum:** U14 & U16 tilldelas egna omklädningsrum, U15 väljer fritt vilket av dessa man vill nyttja. J18 delar med U16.
 - **Träningströja,** medtas av respektive spelare vid respektive lag förråd.
-

Ledare

- Instruktörer, David Bräck U15/U16, Tobias Nilsson U16/U18, Jesper Söder U13, Martin Ramström U15/U13, Robin Toll U15
 - Vi för även dialog med Färjestad BK och Hockeyalliansen för gästträningar och utvecklingsstöd.
-

Viktigt att komma ihåg

- Detta drivs helt frivilligt och kostnadsfritt av Hammarö HC.



- Syftet är att så många som möjligt ska få chansen att ha roligt, utvecklas och umgås – både på och utanför isen.
- Vi ser träningen som en chans för spelarna att lära känna varandra bättre, tävla mot varandra och växa både som hockeyspelare och individer.
- Träning på morgon får inte ta anspråk på utebliven kvällsträning med respektive lag, Närvarostatistiken på morgonen, påverkar inte matchuttagningar.
- Närvaroanmälan, ska fyllas i senast dagen innan (se kallelser som kommer på laget.se)

Start: Torsdag 1 oktober

Dagar: Onsdagar & torsdagar, ishallen öppnas tidigast 06.00

Tid: 06.30–07.20