



► IFK Mariefred Team 10

Säsongen 2018-2019

Ledarna Team 10 ► 2018-08-16

Anders Petersen

Ann Bjerke

Jon Gjøeth
Peder Rindem

Anders Walle

Tor Walle

Alvinn Bjørn

Tom Brag

Pelle
Joh

IFK Mariefred Team 10

Säsongen 2018-2019

Detta dokument ska inte bli en hyllvärmare utan ska vara grunden vi ska stå på under kommande säsong. Hockey ska vara roligt och det är också då spelarna utvecklas. I vårt lag ska alla kunna känna sig trygga och inkluderade.

Syfte

- Säkerställa en utveckling av samtliga spelare i IFK Mariefred Team 10.
- Behålla befintliga spelare och rekrytera nya.
- Utveckla samtliga ledare.
- Skapa god kamratskap och laganda

Mål

- Anmäla två lag för seriespel.
- Genomföra samtliga sammandrag i kommande seriespel.
- Genomföra två isträningar per vecka under hela säsongen.
- Erbjudna träningar med Team 11 och Team 09.
- Alla ledare ska ha utbildningen "grundutbildning"
- Tre ledare ska gå utbildningen BUI
- En ledare ska gå separat målvaktsutbildning
- Samtliga ledare ska gå basutbildningen i IFK Academy
- Materialareutbildning

- 50% av alla föräldrar ska gå utbildningen "Världens bästa idrottsförälder"
- Under säsongen 18/19 ska vi genomföra minst en aktivitet med laget utanför isen.

Samarbete med andra lag inom IFK Mariefred

Både spelare från Team 09 och Team 11 är välkomna på våra träningar. Vi ska även verka för att våra spelare blir välkomna på deras träningar. Om andra lag behöver våra spelare till matchspel ska uttagning ske av minst två tränare i Team 10.

Samarbete med fotbollen

Fotbollsträningar och matcher är prioriterade i början på säsongen och går före samtliga hockeyaktiviteter fram till oktober.

Föräldramöten

Vi ska genomföra ett föräldramöte i oktober i samband med träning.

Dagordning:

- Upplägg kommande säsong
- Lagets mål och regler
- Aktiviteter under säsongen
- IFK Academy
- Försäljning

Träningsoverall

Med stöd av lagkassan från förra säsongen ska vi köpa in träningsoveraller. Sponsring uppmuntras men ska följa riktlinjer för sponsring från IFK Mariefred.

Byxa, tröja och vinterjacka.

Även om vi kan finansiera hela inköpet ska träningsoveraller inte vara gratis. En avgift om ca 400 kr som minst kommer att tas ut.

Rekrytering

Nya spelare ska rekryteras med hjälp av "rekryteringskampanjen", besök på fotbollsträningar, affischering i skolor. Befintligt material finns.

Rekrytering av målvaktstränare sker antingen ur den befintliga träningsstaben, föräldrar eller någons bekant.

Flera ledare och spelare är alltid välkomna.

Laguttagning

Inga fasta spelare i lag 1 och 2. Separata uttagningar till varje match. Uppföljning av vilka som har spelat ska föras och ligga till grund för framtida uttagningar.

Alla ska få spela lika mycket med vissa undantag, t.ex. om en spelare har mycket frånvaro från träningar, burit sig illa åt på träning, skolan eller var det nu må vara.

Träningsstider

Målsättning 2st träningar per vecka. En vardagsträning och en helgträning.

Organisation och roller

Huvudtränare Mikael

- Helhetstänk. Fokuserar på gruppen.
- Tar fram en utvecklingsplan för säsongen
- Planerar träningarna, tar fram ett upplägg. Ex Stationsträning, två stationer skridskoteknik en övning puckkontroll och en övning med selfförståelse.

Tränare Rickard, Peter, Johan L

- Fokuserar på individuell utveckling
- Individuell feedback till spelare
- Planerar övningar utifrån aktuellt upplägg. Ex tar fram en övning till stationsträning med fokus på skridskoteknik. Instruerar och ger feedback till spelare.
- Istidsmöten

Målvaktstränare Tf. Johan W

- Helhetsansvar för målvaktsträning
- Planerar övningar utifrån upplägg från huvudtränaren
- Tar ut målvakter till träningar och matcher

Lagledare 1 Amanda

- Är lagets kontakt med övriga lag, interna och externa. Anmäler lag till seriespel, träningsmatcher.
- Representerar Team 10 i IFK Mariefreds styrelse.

Lagledare 2 Ann

- Ansvarar för uppdatering av laget.se, närvaro, nyheter och kallelser.
- Ansvarar för försäljning
- Kassör
- Istidsmöten

Materialare Michael

- Ansvarar för att laget har det material som behövs i samråd med övriga materialare för IFK Mariefred ishockey.
- Slipar skridskor
- Hjälper till att justera personlig utrustning
- Hobbypsykolog

Hjälptränare Johan P, Tom, Kalle, Henrik

- Stöttar övriga ledare på is
- Ska bidra med en positiv inställning och pepp
- Tar hand om eventuella ledsna och skadade spelare under träningen.

Träningar säsong 18/19

- Bygger träningar utifrån stationer, 4-6 stationer samtidigt.
- Korta kötider
- Varierande träning, många olika övningar
- Minst en "lekövning" på varje träning

Skridskoteknik

- Snabba svängar
- Baklängesåkning
- Översteg

Puckhantering

- Puckföring
- Täckta pucken
- Skjuta utan att stanna
- Enklare finter

Spelförståelse

- Undvika passningsskugga
- Lära sig styrspe
- Positioner

Målvaktsträning

- Grundläggande positioner
- Rörelser, upp och ned och sida till sida

Träningsprogram ska tas fram. Separat träningsmöte.

Bjuda in externa tränare till våra isträningar. Ex hockey skills.

Uppföljning efter varje träning, ca 5 min.

Laganda

Spelare och ledare tillhörande IFK Mariefred Team 10 representerar laget och föreningen i alla sammanhang. Vi ska vara förebilder!

Vi har spelare från flera orter än Mariefred och sammanhållningen ska därför alltid utgå från föreningen IFK Mariefred och inte staden Mariefred.

Vi jobbar med en tydlig uppförandekod i alla situationer när vi träffas och när vi representerar klubben.

Spelare

- Vi är bra kompisar mot varandra.
- Vi är bra kompisar även i omklädningsrummet, på skolan, eller hemma.
- Vi peppar varandra Ex. Du klarar det kom igen, bra kör! Nu tar vi dem!
- Vi gör alltid vårt bästa.
- Vi bemöter varandra, motståndare och domare med respekt.

Ledare

- Vi är goda förebilder!
- Vi fokuserar på det positiva! Ger positiv feedback så ofta vi kan!
- Vi peppar laget på och utanför planen!
- Vi fokuserar på prestation inte på resultat
- Vi kommer i tid

- Vi har en nolltolerans mot retningar och gliringar

Laget

- Vi går tillsammans ut till träningar och matcher och visar oss själva och alla som tittar att vi är ett lag.
- Vi lyfter fram det positiva med IFK Mariefred som förening och Team 10 som lag i alla sammanhang.

Föräldrar

- Stöttar och hjälper sina och andras barn
- Fokuserar inte på mål och resultat utan på prestation och laganda
- Peppar barnen
- Är inte domare på läktaren, stöttar domare

Övrigt

Om man ska köpa en ny hjälm ska den vara vit.

Ordning och reda i backrummet.

Uppmuntra till att byta om tillsammans innan och efter träningar och matcher.

Vi antar att samtliga spelare och ledare deltar på träningar. Kan man inte komma så ska detta anmälas i gästboken på laget.se. Tränare anmäler via Whatsapp.

Frånvaro inför match ska anmälas i så god tid innan som möjligt. Anmäls på laget.se.

Föräldrar är på läktaren både på träningar och matcher.