****

Välkommen till en ny säsong i Lenhovda IF hockey

ATT TÄNKA PÅ SOM FÖRÄLDER

Som förälder till en spelare i LENHOVDA IF får du många positiva stunder. Du får se ditt barn utvecklas på olika områden. Samtidigt ställer ditt barns medverkan i föreningen krav på dig som förälder.

* Vi är en ideell förening så som förälder tilldelas föräldrar olika åtagande
* Stöd ditt barn i alla situationer och hjälp barnet att finna motivation även om det går tungt
* Ge ditt barn rätt förutsättning att lyckas på träning och match
* Låt ledarna bestämma hur barnet ska träna och spela
* Låt barnets upplevelse av ishockeyn vara styrande. Är barnet glad för en femteplats bör ni också vara det. Kräv inte bättre resultat än vad barnet gör.
* Visa respekt för ledarnas arbete, t.ex. att spelarna efter en match ges tillfälle att under 10 minuter varva ned och skapa distans till vad man uträttat
* Tänk på att du som förälder företräder LIF, visa respekt för domar/domslut, motståndare och ledare. Använd alltid vårdat språk.
* Du betalar medlems- och deltagaravgifter i rätt tid

ATT TÄNKA PÅ SOM SPELARE

* Du spelar hockey för att du tycker det är kul och för att du vill utvecklas
* Spelarna ska lyssna och visa respekt för varandra, ledare, motståndare och domare
* Vara en bra kompis
* Passa tider
* Hälsa och tacka
* Representera LIF
* Nolltolerans mot mobbning.
* Håll rent och snyggt i omklädningsrum såväl hemma som borta, gäller även förråd, ishallen och cafeterian.
* Gör ditt bästa i alla situationer på så väl match som träning.
* Vid dåligt uppträdande i samband med träning eller match kan speltid inte förväntas

**Vi vinner med stil, vi förlorar med stil**

ATT TÄNKA PÅ SOM LEDARE

* Visa respekt
* Passa tider
* Hälsa och tacka
* Representera LIF- på och utanför isen
* Respektera och stötta domarna under match
* Vara grundutbildad
* Var delaktig i kickoff och ledarträffarna
* Gå igenom och följ den ”blåvita vägen”
* Använd LIFs profilkläder i båset vid matcher.
* Ska vara ett föredöme för barn och ungdomar inom föreningen
* Var positiv och uppmuntra - för det skapar glädje och ökar förutsättningarna för inlärning
* Främja kamratandan men glöm inte individen – Ägna tid åt alla och lyssna på alla spelare

**Nivåer och ramar: Hockeyskola**

* Ett träningspass i veckan.
* Spel under lekfull form på tvären.
* De första grunderna i skridskoåkning.
* Hockeyns ABC pärm ligger till grund för träningarna

**Tjejhockeyn**

* Träning en gång i veckan
* Blandade åldrar (delas efter ålder/hockeymognad)
* De första grunderna i skridskoåkning under lekfull form
* Hockeyns ABC pärm ligger till grund för träningarna
* Poolspel

**D**

* Träning två gånger per vecka.
* Grundläggande teknikövningar med betoning på grundläggande skridskoåkning
* Övningar på träning sker på små ytor
* Alla provar på alla positioner
* Poolspel på tvären
* Utbildning viktigast. Visa, instruera och öva.
* Hockeyns ABC pärm ligger till grund för träningarna

**Tränar man så spelar man!**

**C**

* Träning två-tre gånger per vecka.
* Grundläggande teknikövningar med betoning på grundläggande skridskoåkning, puckföring, finter, passningar och skott.
* *Grunderna i försvar och anfall både praktiskt och teoretisk – Bör tas bort vid 3-3 spel*
* *Seriespel på helplan* *– Bör tas bort vid 3-3 spel*
* *Enkel organisation i femmorna, genomgång av spelarnas arbetsområde – Bör tas bort vid 3-3 spel*
* Enklare former av fysträning(egen kropp, lyftteknik) 1 gång/veckan
* Målvaktsträning med målvaktstränare
* Teori med värdegrundspiloterna från A-laget
* Övningar på träning sker på små ytor
* Till matcher kan spelare lånas till en äldre åldersgrupp, kontakten tas alltid med ledare emellan. Även träning med äldre lag bör i vissa fall uppmuntras. Stor vikt läggs vid mognad och motivation

**Tränar man så spelar man!**

**B**

* Träning tre gånger per vecka.
* Fortsatt träning på grunderna.
* Teknikträning med inslag av maxfart och tempo.
* Spelförståelsen och den taktiska förmågan utvecklas.
* Individuella spelarsamtal
* Enklare former av fysträning 2 pass i veckan (egen kropp, lyftteknik)
* För laguttagning gäller att: tränar du så spelar du (träningsnärvaro)
* Träningsflit, ambition, inställning och skicklighet kan inverka på speltiden, dock är det förbud mot toppning inför och under matcher
* Målvaktsträning med målvaktstränare
* Teori med värdegrundspiloterna från A-laget

**Tränar man så spelar man!**

**A**

* Träning tre gånger per vecka.
* Nu påbörjas en mer hockeyinriktad målmedveten satsning.
* Kraven blir större på träning och match (närvaro, aktivt deltagande och delaktighet)
* Träningsflit, ambition, inställning och skicklighet kan inverka på speltiden, dock är det förbud mot toppning inför och under matcher
* Specialisering på roller
* Individuella spelarsamtal
* Fortsätta jobba med det individuella såsom skridskoåkning, skott, finter, passningar och feedback.
* Vidareutveckla den taktiska förmågan och spelförståelsen.
* Här får/ska vi börja coacha
* Resultatorienterat
* Målvaktsträning med målvaktstränare
* Försäsongsträning skall bedrivas
* Teori med värdegrundspiloterna från A-laget
* Aktiv kommunikation mellan ledarna för de äldsta lagen och seniorledare skall finnas

**Tränar man så spelar man!**

**J 18/20**

* Träning tre gånger per vecka.
* Förberedande inför seniorhockey
* Kraven blir större på träning och match.
* Här ska vi coacha/resultatinriktat
* Individuella spelarsamtal
* Fortsätta jobba med det individuella såsom skridskoåkning, skott, finter, passningar och feedback.
* Särskild back och forwardsträning.
* Vidareutveckla den taktiska förmågan och spelförståelsen.
* Målvaktsträning med målvaktstränare
* Försäsongsträning skall bedrivas
* Teori med värdegrundspiloterna från A-laget
* Aktiv kommunikation mellan ledarna för de äldsta lagen och seniorledare skall finnas

**Tränar man så spelar man!**

**Avgifter 2020/2021**

**Medlemskap i Lenhovda IF**

* Enskild 250kr/år eller familj 500kr/år

**Spelaravgift:**

* **J-20** – Träningsavgift: 1800kr/säsong + avgift för bussresor
* **A** - Träningsavgift: 1800kr/säsong
* **B -** Träningsavgift: 1500kr/säsong
* **C -** Träningsavgift: 1500kr/säsong
* **D -** Träningsavgift: 750kr/säsong
* **Tjejhockey:** Träningsavgift: 600kr/säsong
* **Trekoronors hockeyskola:** Träningsavgift: 300kr/säsong
* OBS! Spelar barnet/ungdomen i flera lag betalas bara en (den dyraste)
* Vi har som policy att träningsavgifter skall hållas låga och att det skall kosta så lite som möjligt att spela med laget. I och med att allt arbete i föreningen är ideellt måste du som förälder också hjälpa till på matcher och arrangemang. Detta är obligatoriskt, **ingen kan köpa sig ur detta engagemang**.

**Bankgiro: 455-7310**

**glöm inte märka med barnet/barnens namn samt lag**

**Betalas senast 30/9-2019**

*/ Lenhovda IF hockey*

Mer info: http://www.lenhovdaif.se