

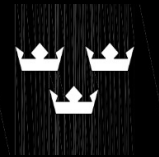
1

LEDARE



# TRE KRONORS HOCKEYSKOLA

SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET



2026-01-19

# TKH – Onboarding



## TKH Allmän info

### Föräldrainformation

Den 27 september, startar Tre Kronors Hockeyskola. Uppstartstillfället fokuserar främst på att ge information och svara på frågor om verksamheten, samtidigt som barnen får möjlighet att känna på isen. Eftersom ingen formell träning sker den 27/9, är föräldrar välkomna att vara med på isen tillsammans med sina barn. Ledare från de äldre lagen finns också på plats för att svara på frågor.

### Träningstider och utrustning

Den ordinarie tränings tiden för skridskoskolan börjar redan dagen efter hockeysdag. Träningarna kommer att äga rum söndagar mellan kl. 09:30 och 10:30 i NOLIA Ishall.

Obligatorisk utrustning för barnen är skridskor, hjälm med galler och halsskydd. Övrig utrustning, såsom benskylld och armbågsskydd, är frivillig men kan vara bra att ha. Hjälmtvång på föräldrar! Ingen puck eller klubba används före jul. Vid behov finns möjlighet att hyra eller låna en komplett utrustning till en rimlig kostnad – kontakta respektive kansli för mer information.

Den enda kostnaden för att delta under den första säsongen är medlemsavgiften i den aktuella föreningen. I denna avgift ingår även en försäkring. Inbetalningskort skickas via e-post längre fram under säsongen. Medlemsavgifterna är följande:

- **PHC:** 250 kr
- **SAIK:** 200 kr

### Ledare och engagemang

Verksamheten drivs av föräldrarna i laget, och det krävs många engagerade personer både på och utanför isen. Ditt engagemang i ditt barns idrottande är viktigt, oavsett tidigare erfarenhet av hockey.

För att ge en bra start erbjuder Norrbottens Ishockeyförbund en grundutbildning under **oktober månad i Luleå eller Skellefteå**. Laget bör skicka minst en ledare från respektive förening (SAIK/PHC) för att ta del av utbildning och material, inklusive

träningströjor och puckar. Om ingen representant deltar får laget färre träningströjor. Prata ihop er inom gruppen, så kan de äldre årgångarna hjälpa till med anmälan.

### Vad händer nu?

Barnet och vårdnadshavaren kommer att registreras på [www.laget.se](http://www.laget.se) under Skridskoskolans egen sida med de uppgifter som angetts vid anmälan. All kommunikation under säsongen kommer att ske via denna sida.

Föräldrar är välkomna att vara med på isen tillsammans med sina barn, även om de inte har för avsikt att vara ledare på sikt. Detta är särskilt viktigt fram tills barnet lärt sig stå på skridskor själv. Kom ihåg att även du som förälder **ska** bära hjälm om du är på isen, även om du inte har skridskor.



# TKH – Onboarding



## Uppstartsinformation till ledare

Välkommen som ledare inom Piteå Hockey / Storfors AIK!

Detta dokument fungerar som en introduktion för att vägleda er i verksamheten inför Tre Kronors Hockeyskola (TKH). Här får ni grundläggande kunskap om vad som förväntas av er och gruppen samt en översikt över vanliga frågor och var dessa bäst hanteras.

### Uppstart

Ledare från våra äldre lag kommer att vara med på isen under de första 2–3 träningarna och ge tips på övningar med fokus på lek och skoj. Därefter hålls ett kort föräldramöte där säsongen presenteras, frågor besvaras och ansvaret för verksamheten överlämnas till er föräldrar.

De av er som anmält intresse för att vara ledare kommer att bjudas in i en **WhatsApp-grupp**, där några av de ansvariga från äldre lag finns med som stöd under den första tiden.

1 utbildningsdag vid olika tillfällen arrangeras i Luleå och Skellefteå för TKH under oktober månad, och minst en ledare från PHC samt en från SAIK förväntas delta. Vid denna utbildning får man material, tröjor och puckar till verksamheten, vilket gör det viktigt att båda föreningarna är representerade.

Anmälan sker via: [www.swehockey.se/region-norr/hem/nyheter-region-norr/tkh-utbildning/](http://www.swehockey.se/region-norr/hem/nyheter-region-norr/tkh-utbildning/)

### Roller

#### Istränare

- Så många som möjligt behövs!
- Även föräldrar som inte planerar att vara istränare uppmuntras att vara med på isen tills barnen känner sig trygga.
- **Hjälm ska bäras av ALLA** som är på isen!

#### Lagledare

- Första året behövs ingen formell lagledare.

- Under säsongen kan det dock vara bra att fördela arbetsuppgifter inom ledargruppen.
- Någon bör initialt ta ansvar för att hantera [www.laget.se](http://www.laget.se), där ni har en egen sida för att skicka ut information och administrera medlemmar.
- Närvarorapportering krävs när barnen fyller 6 år (TKH efter jul), men det är bra att ha översikt över vilka som börjar och slutar.

### Materialförvaltare

- Ingen materialförvaltare behövs första året, eftersom slipen inte är tillgänglig om man inte har föräldrar engagerade i äldre lag.
- Det kan vara bra att redan under säsongen identifiera någon som kan ta på sig rollen nästa år för en smidigare uppstart.

### Föräldragrupp

- Ingen föräldragrupp behövs under första säsongen.
- Första insatsen sker generellt nästkommande säsong.
- Det kan vara bra att börja fundera på detta i slutet av denna säsong eller i början av nästa.
- Stöd och erfarenhet kan hämtas från äldre lag via Barn- och Ungdomsrådet.

### Tips för träningar

- **Lek!** Gör träningen rolig och lekfull. Du som förälder, bjud på dig själv, barnen ser upp till er!
- **Musik och bollar!** Att spela musik och använda bollar kan bidra till en roligare och mer engagerande träning.
- **Drickpauser som en del av träningen.** Planera in pauser på ett sätt som gör dem till en naturlig del av träningspasset.
- **Kortare moment med skridskoträning.** Följ övningar enligt det separata dokumentet, exempelvis bubblor och andra grundläggande skridskoövningar.

### Övrigt – Bra att veta

- **Föreningstillhörighet:** Spelare och ledare tillhör antingen **PHC** eller **SAIK**, beroende på om ni bor på norra eller södra sidan av älven. Första året betalas endast medlemskap i respektive förening, och i detta ingår försäkring.

- **Utbildning för ledare:** Den första utbildningen för ledare brukar ske redan i oktober, och varje förening (PHC/SAIK) bör skicka minst en representant. Här får ni träningsmaterial såsom tröjor till både barn och ledare samt puckar.
- **Barn- och Ungdomsrådet:** Under säsongen ska ni utse **1–2 personer** som deltar i Barn- och Ungdomsrådet, som träffas **4–5 gånger per säsong**. Detta är en bra informationskälla och ett sätt att utveckla och förbättra verksamheten.
- **Förvaring på NOLIA:** Ni får tillgång till ett skåp på NOLIA, bortanför avbytarbåsen, märkt "**Skridskoskola**", där ni kan förvara extratröjor och annat material mellan träningarna.
- **Skridskoslipning:** Första året hänvisas slipning av skridskor till sportbutiker. Se även avsnittet om **Materialförvaltare** ovan.
- **Ledadressar:** Under säsongen kommer ni att få ett antal ledadressar. För mer information, kontakta **Barn- och Ungdomsrådet** [barnungdomsrad.phcsaik@gmail.com](mailto:barnungdomsrad.phcsaik@gmail.com) eller **PHC:s kansli**.
- **LOK-stöd**, Lokalt aktivitetstöd, Åldersgränsen sänks till 6år. Detta anmäls via [laget.se](http://laget.se) i form av närvaro på träning. Börjas rapporteras efter nyår.



# TKH – Onboarding



## Sammanfattning:

### Samarbetsavtal – Piteå Hockey & Storfors AIK

#### Bakgrund

Piteå Hockey (PHC) och Storfors AIK (SAIK) samarbetar kring ungdomshockeyn i Piteå enligt ett samarbetsavtal. Detta avtal gäller från **Tre Kronors Hockeyskola** och så länge seriespel bedrivs enligt modellen ”**smålagsspel**”, för närvarande upp till **U12**. Båda föreningarna ansvarar gemensamt för att driva lagen och verksamheten.

#### Målsättning

Samarbetet syftar till att främja ishockeyns utveckling inom Piteå kommun. Målet är att så många barn som möjligt ska spela ishockey så länge som möjligt inom en kvalitativ verksamhet.

#### Medlemskap

Varje deltagare ska vara medlem i en av föreningarna enligt följande princip:

- Boende **på södra sidan av Piteälven** tillhör **SAIK** och betalar medlemskap och deltagaravgift till dem.
- Boende **på norra sidan av Piteälven** tillhör **PHC** och betalar medlemskap och deltagaravgift till dem.

Varje förening äger rätten att fastställa sina egna medlems- och deltagaravgifter.

## En gemensam överenskommelse för framtidens hockey i Piteå

Inom Piteå kommun har vi ett rikt och levande hockeyliv, där flera föreningar bidrar till att barn och ungdomar får möjlighet att utvecklas, ha roligt och skapa en livslång relation till sporten. För att säkerställa att hockeyn fortsätter att vara inkluderande, hållbar och glädjefylld, har kommunen tillsammans med föreningarna enats om en tydlig gränsdragning gällande föreningstillhörighet baserat på bostadsort.

Rosvik, Bertnäs, Norrfjärden, Långträsk, Sjulsmark, Alter

Rosvik 📍 Tre kronors Hockeyskola

Anna Hynynen, 070-404 59 20 pojkar/flickor.

Centrala Piteå, Munksund, Storfors, Hemmings m.m

Piteå 📍 Tre Kronors Hockeyskola

Joakim Hurtig 070-362 95 27, Niclas Juhlin 070-690 68 70 pojkar/flickor.

MSSK flickor 📍, Enbart flickor Tre Kronors Hockeyskola

Centrala Piteå, Storfors, Öjebyn, Munksund, Hemmingsmark m.m.

Joel Karlsson Forsberg 070-356 02 06.

### Gränsdragningens betydelse

Denna geografiska fördelning innebär att barn tillhör den förening som är närmast deras hemort. Syftet är att:

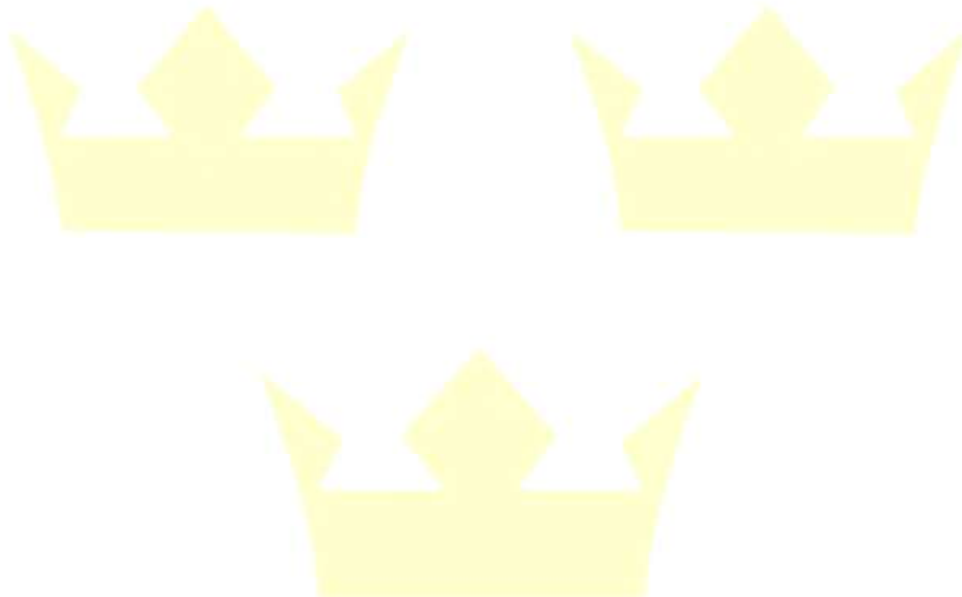
- 🏒 Stärka de mindre klubbarna genom att undvika att större föreningar "mjölkar" dem på spelare.
- 🌱 Främja lokal utveckling och skapa starkare band mellan barn, familjer och deras närmaste förening.
- ❤️ Bygga glädje och gemenskap där barn får spela med sina skolkamrater och grannar.
- 🔄 Skapa långsiktighet i hockeyn genom att varje förening får möjlighet att växa i sin egen takt och behålla sin identitet.

## **LF-ligans roll**

LF-ligan är en viktig plattform för att främja dessa värden. Den erbjuder en trygg, rolig och utvecklande miljö där barn får möta andra lag från närområdet, utan att konkurrens och resultat går före glädje och lärande. Genom att respektera gränsdragningen och stötta alla föreningar, bidrar vi till att LF-ligan blir en plats där hockeyn lever – inte bara som sport, utan som kultur och gemenskap.

## **Avslutning**

Vi uppmanar alla föräldrar, ledare och föreningar att stå bakom denna modell. Tillsammans kan vi skapa en hockeyframtid där varje barn får plats, varje förening får chans att blomstra, och där glädjen till sporten får vara i centrum



## Ansvarsfördelning

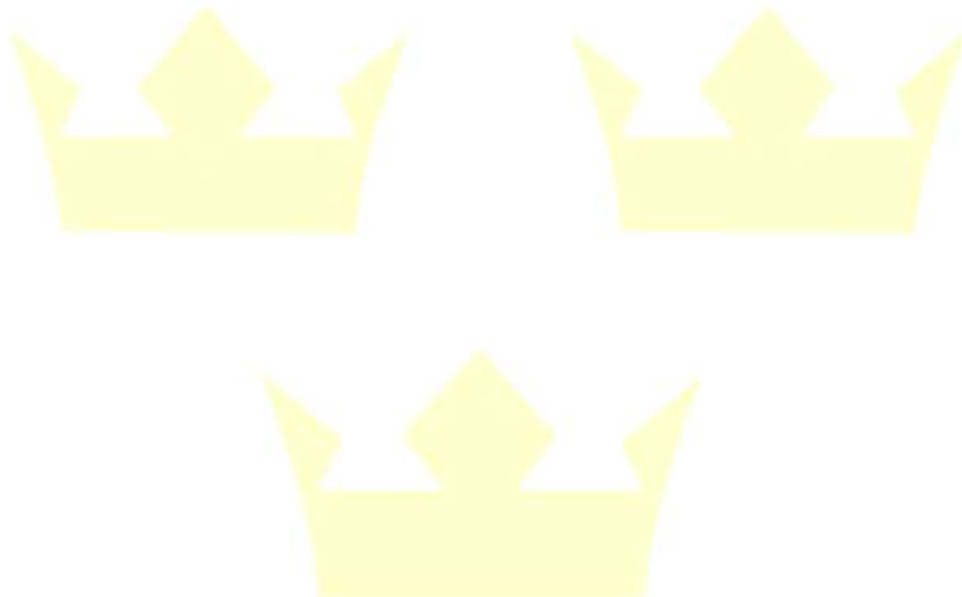
### PHC:s ansvar:

- Närvarorapportera PHC-deltagare på **laget.se**.
- Tillhandahålla **två matchställ (röd och vit)** per årskull.
- Boka istider.
- Anmäla lag till seriespel.
- Administrera lagkassan.
- Ansvara för utbildning av PHC-ledare.
- Tillhandahålla en startupsättning av **svarta puckar**.
- Leda **Ungdomsrådet**.
- Administrera föreningens cuper.



**SAIK:s ansvar:**

- Närvarorapportera SAIK-deltagare på **storforsaik.se**.
- Tillhandahålla **två matchställ (blå och svart)** per årskull.
- Tillhandahålla istider på **Heden**.
- Ansvara för utbildning av SAIK-ledare.
- Tillhandahålla en startupsättning av **blåa puckar**.
- Tillhandahålla **två målvaktsutrustningar** per årskull från **U8**.
- Leda **Barn- och Ungdomsrådet**.



# Upplägg på ispass



## Kort info

Upplägget är tänkt att börja utan puck och klubba fram till Jul, beroende på lite av grupp, just för att komma igång med balans och skridskoåkning men framför allt fokusera på att främja GLÄDJE. Hur dom åker till en början spelar ingen roll, så länge dom har kul ute på isen.

Musik under träningen kan skapa en positiv känsla under träningen och lätta upp stämningen!

### 1. SAMLING.

- Alltid börja med samling för att hälsa alla välkomna alla barn och påminna alla vad ni ledare heter.
- Förklara upplägget på träningen så alla vet vad som ska göras.

### 2. SKRIDSKOR.

- Samla alla barn på kortsidan av planen med ett enkelt uttryck som blir lätt för barnen att förstå **”Rumpan mot sargen!”**
- **ANKAN** – Alla går som ankan, fötterna utåt, börja försiktigt gå framåt. **2x**
- **BUBBLAN** – Stå som vanligt börja böja på knäna, tryck ut skridskorna, för att sedan försöka dra in dom igen, Dom kan börja gå som Ankan för att få lite fart. **2x**
- **KÖTTBULLEN** – Barnen ska försöka komma ner med rumpan så långt som möjligt och krypa ihop som en köttbulle **2x**
- **EFTER JUL & NYÅR** (beroende på grupp)
- **ORMEN** (C-skär), Sväng med ett ben skarpt, sedan med nästa så att ett ”C” skapas. **2x**

### 3. VATTEN

### 4. HINDERBANA, LEK & FRI HOPP OCH LEK. 10 min vardera, dela planen i 3 delar, mittzon ”Fri hopp och lek”

- **Viktigt att barnen får DRICKA mellan varje övning,**
- **HINDERBANA** – Låt fantasin flöda, in och kolla på vår Instagram för att få tips och inspiration. **10 min**
- **LEK**

- **LETA SKATTER** – Ta ut däck och placera skatter i däcken sås om tennisbollar eller puckar som sedan samlas i ett mål, där sedan tränare/föräldrar är tjuvar och tar skatterna och sätter dom i däcken igen! **10 min.**
- **UNDER HÖKENS VINGAR KOM**  
(Tips på färg, regnbågsglitter, oslagbart) **10 min**
- **SJÖGRÄS**  
Barnen blir jagade, blir dom tagna svajar dom som ett sjögräs och blir fria när en kompis kommer och nuddar dom, byt under tidens gång att barnen jagar ledarna. **10 min**
- **TJUV&POLIS** (efter jul)  
Barnen blir jagade, blir dom tagna dras dom in i finkan som är 2 nedfällda stora mål, brukar vara uppskattat, byt under tidens gång att barnen jagar ledarna. **10 min**

**5. SISTA 10 MINUTERNA ÄR DET VALFRITT!**

**6. SAMLING OCH PEPP, SLUT!**