

INLEDNING OCH SYFTE

SIK Utbildar har vi valt att kalla SIKs samlingsdokument för att utveckla tankarna bakom vår ungdoms- och juniorverksamhet, samt föreningens verksamhet i sin helhet. Dokumentet ska ge spelare, ledare, tränare, funktionärer, domare, föräldrar och intressenter vägledning kring föreningens målsättningar, ambitioner, förutsättningar och policys. SIK Utbildar ska även ge en tydlig vägledning till intressenter av krav och förväntningar för att vi som förening ska uppnå våra mål och ha en bra fungerande verksamhet som alla kan trivas med.

En fungerande och framgångsrik verksamhet präglas av entusiasm, glädje och samarbete, både på och utanför isen. En bra och fungerande verksamhet är nyckeln för att uppnå våra ställda mål för att lyckas rekrytera egna spelare till vårt A-lag. En viktig förutsättning för en väl fungerande verksamhet är att det finns duktiga och välutbildade tränare och ledare som med sina kunskaper kan bidra till en positiv utveckling av föreningens ungdomar. Viktigt är naturligtvis att det finns domare och funktionärer av olika slag för att få en helhet.

Många av de spelare som nått stora framgångar inom elitishockeyn har nämnt hemmet och sina föräldrar som en viktig faktor i sin utvecklingsbana. Du som förälder har en stor möjlighet att påverka ditt barns/ungdoms idrottande. En positiv, nyfiken och sporrande attityd är viktiga faktorer för framgång inom ishockeyn.

Vår ambition är att SIK Utbildar ska hållas aktuell och levande. Dokumentet utgör ramverk för ungdoms- och juniorverksamheten, samt föreningens verksamhet i sin helhet. Andemeningen är att det ska utgöra en röd tråd genom verksamhetens alla delar. Du som spelare och ledare i föreningen ska känna samhörighet med det som finns i detta dokument och inför varje säsong underteckna det kontrakt som finns i bilaga 1.

Styrelsen SIK.

SIK Utbildar – Tråden genom ungdoms- och juniorverksamhet

SIK

En hockeyutbildning för framtiden

Mål: Ishockeyn ska ge utbildning för spelare, ledare, domare, funktionärer och föräldrar.

Metod: Spelare och ledare ska genom deltagande mellan ålderskullarna ta vara på föreningens gemensamma kunskaper. Spelande lag tas ut till match uppifrån och ner genom hela föreningen.

SIK:s ungdoms- och juniorverksamhet ska:

- Rekrytera nya spelare till Tre Kronors Hockeyskola varje säsong.
- Generera egna produkter till J18 varje säsong.
- Generera egna produkter till A-lagstruppen varje säsong.

Alla ungdomar som börjar spela ishockey kan naturligtvis inte bli SHL spelare, men samtliga ska förhoppningsvis kunna se tillbaka på tiden som ungdomsspelare i föreningen som ett positivt minne för livet. Målet i föreningen är att genom en så bred social verksamhet som möjligt i de yngre åldersklasserna kunna lyfta fram egna spelare upp genom leden för att så småningom kunna nå vårt representationslag.

SIK vill:

- Ge en meningsfull fritid.
- Ge en individanpassad utbildning.
- Ge ett livslångt intresse för ishockey som spelare, ledare, domare, funktionär eller supporter.
- Ge grunden för att bli en god idrottsman/kvinna och kamrat.
- Skapa en drog-, alkohol- och nikotinfri miljö.
- Genom att utbilda tränare och ledare enligt Svenska Ishockeyförbundets tränarstege alltid ha väl kompetenta tränare i varje lag.
- Kunna öka intresset för träning, förståelse och kunskap om träningslära, äta, vila och träna i rätt mängd.

Du är vår viktigaste spelare

Att vara en av ungdomsspelarna i SIK är något speciellt. Föreningen har arbetat fram en linje som vi kallar röda tråden. Om du följer den så kommer du att få uppleva mycket positivt. Du får tillsammans med andra som har samma intresse kvalificerad hockeyträning och ni får kunskap om sporten i stort och smått.

Ungdomsverksamheten är SIK:s viktigaste del. Vi bygger från hockeyskolan och uppåt. Förhoppningsvis resulterar det i egna stolta A-lagsspelare i slutändan. Men huvudsaken är givetvis att den röda tråden är inspirerande och engagerande.

Som ung spelare i SIK får du träningen både på isen och socialt. Vi diskuterar såväl försvar och anfall som etik och moral. Du lär dig fungera i grupp och tar ansvar för dig själv och för andra. I takt med att du blir äldre spetsas de sportsliga kraven.

Vi prioriterar också bra ledare, som är välutbildade och entusiasmerande. Vi är ständigt i behov av intresserade personer som vill engagera sig som ledare i föreningen.

Vi vill också vara tydliga med vad som krävs av oss alla i föreningen; spelare, ledare och föräldrar för att vi ska nå målen. Det är tillsammans som vi är en förening! Samarbete är nyckeln för att lyckas både på isen och i övrigt arbete i föreningen. Låt samarbete och omtanke bli våra ledstjärnor, liksom att vi ska ha roligt i vår förening! Då har vi en bra grund att utvecklas från.

När den dagen kommer då spelare väljer att sluta som aktiv, ska han/hon kunna se tillbaka på en rolig och lärorik tid tillsammans med vänner och en klubbgemenskap han/hon fått för livet.

Utvecklingsstegen i SIK

Förberedelser

Kom alltid väl förberedd till träning och match:

- Se till att få tillräckligt med sömn och vila. Tänk på att skaderisken ökar med en ökande trötthet.
- Se till att ha goda matvanor. Ät ordentlig frukost, lunch och middag med allsidig kost. Grönsaker är en given del av en riktig måltid. Som mellanmål lämpar sig frukt väl. Undvik chips, godis, pommis, bullar, kakor och läsk osv.

Tre Kronors Hockeyskola

En hockeyskola för alla.

Mål: Alla som vill prova på ishockey ska få möjlighet till det. Lära sig grunderna i skridskoåkning och klubbteknik under enkla och lekfulla former.

Metod:

- Utöver ordinarie träning anordna verksamhet under skolloven.
- Ett ispass i veckan
- De första stapplande skären.
- Hålla balansen.
- Öva-nöta-misslyckat.
- Öva-nöta-lyckas.
- Spel på tvären i smålagsspel.
- Uppmuntra skridskoåkning.
- Prova på andra idrotter.
- Tränarna har genomgått utbildning i Tre Kronors Hockeyskola.

Prioriterade övningar

- Skridskoteknikens grunder.
- Puckföring.
- Balans.
- Motorik.
- Lekar.
- Viktigt med många upprepningar.
- Skapa aktivitet – undvika köer.

D1 – och D2-lag (9-10 år)

Ett hockeyslag för alla

Mål: Bilda ett lag för åldersgruppen med spelare, ledare och funktionärer som är aktiva medlemmar i föreningen SIK.

Metod: Medverka i Blekinge Ishockeyförbunds samarbete med övriga klubbar för att arrangera poolspel.

- Två ispass i veckan

- Föräldrainformation och utbildning.
- Lag bildas under namnet SIK.
- Lekbetonad träning.
- Huvudinriktning: Skridskoåkning, puckföring och passningar – Grunder!
- Deltar i Blekinge Ishockeyförbunds verksamhet i poolspel med andra föreningar.
- Utbildningen är viktigast, alla spelar lika.
- Ingen serietabell eller statistik.
- Spelarna provar olika positioner. (Även mv-utespelare).
- Börja med personlig träning av hygien, kamratskap, uppträdande på och utanför isen.
- Prova andra idrotter.
- Tränarna har genomgått Grundkurs upp till 9-åringar och Grundkurs + BU1 för 10-åringar.

Prioriterade övningar

- Skridskoteknikens grunder.
- Klubba/puckhantering (Split vision).
- Balans.
- Motorik.
- Passning (svep-passning).
- Skott (dragskott).
- Regelträning.
- Viktigt med många upprepningar.
- Skapa aktivitet – undvika köer.

C1- och C2-lag (11-12 år)

Ett hockeylag för alla hockeyspelare och hockeyledare

Mål: Utbilda ledare, funktionärer, och domare inom Svenska Ishockeyförbundet och Blekinge Ishockeyförbund.

Metod: Medverka i Smålands-/Skånes ishockeyförbund vad gäller seriespel och Blekinge Ishockeyförbund vad gäller DM.

- Bygger vidare på de tekniska färdigheterna skridskoåkning, puckföring, passningar, dribblingar och skott.
- Individuell utbildning är viktigast.
- Enkel organisation i femmorna.
- Fortsätta prova olika positioner inom laget.
- Personliga träningen fortsätter.
- Alla spelar lika vid match.
- Prova på andra idrotter.

- Deltar i Småland-/Skåne ishockeyförbunds seriespel.
- Deltar i Blekinge ishockeyförbunds DM spel.
- Tränarna har genomgått Grundkurs och BU1.

Målsättning med C-lagen

- Träning tre gånger i veckan, varav minst två ispass.
- Off-ice med enbart koordination, frekvens- och balansövningar.
- Isträning med mycket smålagsspel (spelförståelse).
- Individuell teknikträning.
- Individuella arbetsområden på banan (mv, back, center respektive forward).
- Ingen uppdelning forward-back.
- Speldjup och spelbredd.
- Triangelspel.
- 1 mot 1, 2 mot 1.
- Tävlingsmoment.
- Skapa aktivitet och undvik köer.

B1- och B2-lag (13-14 år)

Ett hockeylag för alla hockeyspelare och hockeyledare

Mål: Fortsätta utbilda ledare, funktionärer, och domare inom Svenska Ishockeyförbundet och Blekinge Ishockeyförbund.

Metod:

- Teknikträningen fortsätter med ökad svårighetsgrad.
- Mycket spel i olika former: 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2 osv.
- Taktiken utvecklas: passningsskugga, göra sig spelbar-spelförståelse.
- Alla spelar lika vid match.
- Individuella färdigheter går före lagets resultat.
- Viss specialisering på var han/hon spelar i laget, te x mv-, back- och forwardsträning.
- Personliga träningen är viktig.
- Kostlära.
- Försäsongsträning bedrivs.
- Viss matchning vid DM.
- Prova på andra idrotter.
- Tränarna har Grundkurs + BU1 + TL1

Målsättning med B-lagen

- Träning fyra gånger i veckan, varav minst tre ispass.
- Off-ice, före/efter isträning, med koordination, snabbhet/frekvens, kondition och rörlighet.
- Fyspass med lätta vikter, teknikinläring viktigast.
- Isträning med mycket individuell spelförståelse, 3 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 situationer osv.
- Närkampsspel, aggressivitet.
- Grunder i försvar och anfallsspel.
- Grunder i femvis spelförståelse.
- Högt tempo.

A1- och A2-lag (15-16 år)

Ett hockeylag för alla hockeyspelare och hockeyledare

Mål: U16 lag som spelar i så hög serie som möjligt.

Metod:

Detta är det första riktiga steget i matchning på elitens villkor. En förutsättning för att skapa den mentala tuffhet som krävs inom de närmsta åren framåt för att ta steget mot elitishockeyn, för de som har det som mål.

- Ökade krav på träning och matcher.
- Övningarna ska utföras i hög fart, matchlika.
- Intresset hos varje spelare är viktigt.
- Teknikträning och spel i olika former vidareutvecklas.
- Större organisation i femmorna.
- Ökat antal teoripass.
- Mer specialiserade uppgifter för varje spelare.
- Personliga träningen får inte försummas.
- Matchning vid seriespel.
- Tränarna har Grundkurs + BU1 + BU2 + TL1 alternativt Grundkurs + JS 1 + TL1.

Målsättning med A-pojkslagen

- Fem till sju träningspass i veckan, varav minst fyra ispass.
- Off-ice med inläring av koordination, styrka, uthållighet och rörlighet.
- Fysisk träning året runt. Försäsongsträning sker i SIK:s regi. (Tillsammans med J-lag och A-lag).
- Isträning med spelförståelse och hela femmans agerande.
- Spelsituationer, forecheck, backcheck, powerplay, boxplay osv.
- Stressövningar, matchlikt, te x uppspel med forecheck.

Juniorer J18 och J20

Mål: Juniorlag i J18 och/eller J20 div 1 eller div 2.

Metod: Genom egna leden och utbyte med andra klubbar ha lag som spelar i J18 och J20 serie där spelare är en träningsgrupp.

I J18 och J20 gäller satsning med sikte på SIK:s A-lag eller högre. Talang är givetvis viktig, men även förståelse och kunskap om vad som krävs för att bli spelare på hög nivå. Träningen bedrivs året runt med 4-7 pass per vecka, specialinriktat mot ishockey på högre nivå. Satsningen gäller även off-ice, bland kompisar, i skolan, och på stadens gator och torg. Kosthållning och sömn är en förutsättning för en lyckad satsning. I J18 och J20 spelar alltid bästa möjliga lag och uttagning till matcher och matchning sker på den aktuella nivåns villkor.

Policy för matcher och träning

Huvudregel

Huvudregeln i Sölvesborgs IK är att man spelar och tränar i den åldersgrupp man tillhör. Grundtillhörigheten är alltid den egna åldersgruppen.

D- pojkslagen

D1 och D2-lag (9-10 år). Ett hockeylag för alla.

Alla spelar lika mycket. Man tillhör alltid sitt ålderslag, men kan träna extra med både C2 och Tre Kronors Hockeyskola beroende på individuell kunskapsnivå och intresse, samverkan ska dock ske mellan tränarna i respektive lag, spelaren och föräldrarna. Deltagande vid match i C2-lag sker enligt överenskommelse mellan tränare i respektive lag, spelaren och dennes föräldrar.

Har vi många spelare i laget ska aldrig någon behöva stå över mer än en match i taget. En förutsättning för detta är att spelaren deltar flitigt i träning och meddelar eventuell frånvaro till lagledningen.

Om vi har behov av två lag i åldersgruppen p g a stor numerär ska delningen vara två jämbördiga lag. Tränaren ansvarar för indelning av grupperna.

Toppningar ska aldrig förekomma!

C-pojkslagen

C1- och C2-lag (11-12 år). Ett hockeylag för alla hockeyspelare och hockeyledare.

Alla spelar lika mycket.

Man tillhör alltid sitt ålderslag, men kan träna extra med både yngre och äldre lag beroende på individuell kunskapsnivå och intresse, samverkan ska dock ske mellan tränarna i respektive lag, spelaren och föräldrarna.

Deltagande vid match i yngre och äldre lag sker enligt överenskommelse mellan tränare i respektive lag, spelaren och dennes föräldrar.

Har vi många spelare i laget ska aldrig någon behöva stå över mer än en match i taget.

En förutsättning för detta är att spelaren deltar flitigt på träningen och meddelar eventuell frånvaro till lagledningen.

B-pojkslagen

B1- och B2-lag (13-14 år). Ett hockeylag för alla hockeyspelare och hockeyledare.

Målsättningen är att alla ska spela lika mycket totalt under säsongen, men att med hänsyn till skador, sjukdom, träningsflit, fysisk status kan variation förekomma.

En förutsättning för detta är att spelaren deltar flitigt i träning och meddelar eventuell frånvaro till lagledningen.

Undantaget är cuper och DM där viss matchning tillåts i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets ABC.

Man tillhör alltid sitt ålderslag, men kan träna extra med både yngre och äldre lag beroende på individuell kunskapsnivå och intresse, samverkan ska dock ske mellan tränare i respektive lag, spelaren och föräldrarna.

Deltagande vid match i yngre och äldre lag sker enligt överenskommelse mellan tränare i respektive lag, spelaren och dennes föräldrar.

Har vi många spelare i laget ska aldrig någon behöva stå över mer än en match i taget.

En förutsättning för detta är att spelaren deltar flitigt på träningen och meddelar eventuell frånvaro till lagledningen.

A-pojkslagen

A1- och A2-lag (15-16 år). U15 och U16 hockey för alla och där även de främsta ska finna en utmaning.

I A1 och A2 spelar alla lika i träningsmatcher. I seriematcher, cuper och DM kan viss matchning förekomma, även om strävan är att alla ska spela så lika som möjligt.

Träningsflit och sättet träningen genomförs, inställning och motivation kan påverka speltiden i matcher.

Exempel då matchning kan bli aktuell är powerplay, boxplay och andra avgörande situationer i slutet av matcher.

Man tillhör alltid sitt ålderslag, men kan träna extra med både yngre och äldre

Lag beroende på individuell kunskapsnivå och intresse, samverkan ska dock ske mellan tränare i respektive lag, spelaren och föräldrarna.

Deltagande vid match i yngre och äldre lag sker enligt överenskommelse mellan tränare i respektive lag, spelaren och dennes föräldrar

Alla spelar lika

Enligt Svenska Ishockeyförbundets ABC definieras ”alla spelar lika” enligt följande:

”Värdera spelarnas beslutsamhet, ishockeyattityd och disciplin. De skickligaste spelarna ska uppvisa bästa träningsfliten, högsta arbetsmoralen, ödmjukhet inför uppgifterna och visa en god lagmoral. Då förtjänar de att spela mycket.”

Matchplanering SIK

7-10 år (D) 11-12 år(C1-2) 13-14 år(B1-2) 15-16 år(A1-2)

Träningsmatcher	Alla	Alla	Alla	Alla
Seriematcher	Alla	Alla	Alla	Viss matchning
Cuper	Alla	Alla	Viss matchning	Matchning
DM	---	Alla	Viss matchning	Matchning

Självklarheter

- Att både ledare och föräldrar tänker på att vi har att göra med barn. Anpassa kraven och pedagogiken därefter.
- Att föräldrar låter barnen utveckla sin ishockey tillsammans med lagkamrater och ledare.
- Att föräldrar inser att alla gör sitt bästa och att laget består av fler än sitt eget barn.
- Att alla barn, föräldrar och ledare respekterar och ställer upp för varandra i med- och motgång.
- Att alla ledare, spelare och föräldrar jobbar i en positiv anda. Ishockeyn är och ska vara rolig!
- Glimten i ögat, hockey är det roligaste vi vet.
- Vi har respekt för varandra och mot andra.
- Vi passar tider.
- Vi hälsar på varandra.

- Vi tar av keps och mössa inomhus.
- Vi skapar en trivsamt miljö tillsammans.
- Vi håller rent och snyggt i omklädningsrum, såväl hemma som borta, i förråd och korridorer eller varhelst vi vistas.
- Föräldrar är en stor resurs, men inte i omklädningsrum, spelarbås och korridorer. Naturligtvis är det OK att hjälpa de yngsta spelarna med utrustningen, men stäm av med ledarna först.
- Mobiltelefoner använder vi inte i omklädningsrum eller under samlingar.
- Vi använder rätt och hel utrustning i samband med match och träning.

Målsättning – Resultat

All träning ska leda till de fem fysiska grundegenskaperna för en ishockeyspelare:

- Snabbhet.
- Styrka.
- Uthållighet.
- Koordination.
- Rörlighet.

Dessa egenskaper ska utvecklas i samspel genom varierande fysiska träning.

All styrketräning upp till junioråldern ska genomföras med ledare som har den kunskapen och utbildningen som krävs. Att bedriva styrketräning på rätt sätt utvecklar ungdomen redan före puberteten. Att träna styrketräning innefattar mycket mera än att ”lyfta skrot”. Styrka ska alltid sättas i relation till kroppsvikten (relativ styrka), ju tyngre spelare – desto mer styrka krävs för att t ex starta eller öka farten i skridskoåkningen, hoppa eller springa. Genomtänkt och kontinuerlig styrketräning kommer att ge varje individ möjlighet att utveckla sina kvaliteter som hockeyspelare, förebygga skador och maximera effekterna av sin träning.

Grunden för en god prestation

Vi vill att varje kille eller tjej ska förstå betydelsen av bra förberedelser av läxor, kost, vila och träning. Det är viktigt att hitta en balans mellan skola, familj, kompisar och fritid. Med rätt förberedelser och planering kommer träningen att bli roligare och ge mer för varje individ, möjligheten att hantera med- och motgångar blir också bättre med bra förberedelser.

Enbart hård träning bygger inte några nya muskler, det krävs energi att bygga med. Balansen mellan sömn, mat och träning är viktig.

En bra grundregel är att äta 2-4 timmar innan träningen och så snart som möjligt efter avslutat pass (helst inom 20 min). Ju längre tid det går mellan träningens avslut och mat, desto längre tid tar återhämtningen.

Våra tränare och ledare

SIK ska erbjuda dig välutbildade tränare och ledare. Vi har en målsättning att ge alla tränare och ledare den utbildningsnivå som krävs för respektive åldersgrupp. Detta för att kunna erbjuda våra barn och ungdomar en hög kvalitet på utbildningen som hockeyspelare.

SIK ställer krav på att samtliga istränare, från U-9, ska ha genomgått grundkurs enligt Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstegen. En uppföljning sker kontinuerligt i syfte att höja kompetensen hos våra tränare i takt med att barnen och ungdomarna utvecklas och blir äldre.

En ledare ska alltid finnas i omklädningsrummet i samband med träning och match för att stävja mobbing och liknande.

Ledning och styrning av verksamheten

SIK:s styrelse väljs av årsmötet. Ledamöterna föreslås av valberedningen som tillsätts av årsmötet. En ungdomsansvarig väljs av årsmötet som ansvarar för ungdomsverksamheten, från hockeyskolan till A1-laget. För J18 och J20 ansvarar junioransvarig.

Ungdomssektionen: I Ungdomssektionen ska följande funktioner finnas representerade:

- Ungdomsansvarig.
- Föreningsdomaransvarig.
- Materialansvarig.
- Nyrekryteringsansvarig.
- Utbildningsansvarig (ledare/tränare)
- Lagrepresentanter (Lagledarna).
- Funktionärs/Eventansvarig.

Ungdomssektionen arbetar utifrån styrelsens fastställda målsättning och budget.

Lagorganisation

Huvudtränare

- Gör en säsongspanering vad gäller träningsinriktning, träningsmatcher, cuper och seriespel tillsammans med övriga ledare i laget, samt sportutvecklingsansvarig i föreningen.
- Planerar och genomför träningar.
- Ansvarar för laguttagningar och coachar vid matcher i enlighet policyn.
- Ansvarar för att utvecklingssamtal genomförs med spelarna .
- Vidareutbildar sig på lämplig nivå efter samråd med utbildningsansvarig.
- Ansvarar för organisationen kring laget.
- Deltar på ledarträffar och möten med Ungdomssektionen.

Assisterande tränare

- Hjälper huvudtränaren under träning och match.
- Tar över huvudtränarens uppgifter vid dennes frånvaro.
- Vidareutbildar sig på lämplig nivå efter samråd med utbildningsansvarig.
- Deltar på ledarträffar.

Lagledare

- Vara kontaktperson och administrativ länk mellan föräldrar, spelare, kansli och tränare.
- Ansvarar för närvarokort och upprättar adressregister som delges kansliet.
- Organiserar transporter till bortamatcher samt kallar motståndarlag till hemmamatcher.
- Organiserar alla personer och funktioner runt laget.
- Agerar värdskap så att motståndarlaget känner sig välkomna.
- Deltar på ledarträffar och möten med ungdomssektionen.
- Följer rutiner som är uppsatta av föreningen.
- Säkerställer fördelningen av kioskpersonal etc till matcher.
- Ansvarar att eventuell försäljning, lotter etc, som anordnas av föreningen redovisas till kansliet.
- Ansvarar för att nödvändiga tillstånd finns för träningsmatcher, där distriktet tillsätter funktionärer (div2,3, J20, J18 och U16 elit) under tiden 1/8-30/4.
- Ansvarar för att nödvändiga tillstånd finns för matcher mot internationella lag och deltagande i internationella cuper. Svenska Ishockeyförbundets blanketter och regler gäller.
- Ansvarar för att föräldrar ges möjlighet att delta i båsfunktionärsutbildning.
- Ansvarar för att organisationen kring de egna hemmamatcherna fungerar.

Materialaren

- Ansvarar för lagets material.
- Slipar lagets skridskor.
- Rapporterar till föreningens materialansvarig om något saknas eller är trasigt.
- Ansvarar för underhåll av sjv-väska och dess innehåll.
- Deltar på materialträffar.

Allmänna regler för ungdoms- och juniorverksamheten

Avgifter

Medlemskort utdelas först när medlemsavgiften är inbetald. Korten delas ut av respektive lagledare. Medlemsavgift ska betalas av samtliga spelare och ledare i föreningen.

Deltagaravgiften/träningsavgiften och medlemsavgiften fastställs årligen av SIK:s styrelse. Se speciellt dokument.

Medlems- och träningsavgiften ska vara inbetald senast den 30/9. Utebliven avgift innebär att spelaren inte tillåts delta på föreningens verksamhet. Möjlighet finns att dela träningsavgiften på två inbetalningar. Se speciellt dokument.

Spelaren ska vara kontrakterad (se speciellt kontrakt).

Doping

Du som spelare, eller förälder till minderårig, har ansvar att hålla dig informerad om doping och vilka skadeverkningar och andra konsekvenser det kan ge.

Om skador och sjukdomar

Spelaren måste kunna avgöra om han/hon ska träna eller vila. Vid minsta tveksamhet kontakta läkare eller distriktssköterska. Att spela och träna i samband med infektion kan få negativa följder.

Cupverksamhet

SIK har som målsättning att anordna en större cup per säsong som alla i föreningen hjälps åt med. Vinsten delas mellan ungdomslagen i föreningen så att de i sin tur kan åka på cup.

Alla lag som deltar i seriespel har rätt till ett bidrag, till anmälningavgift, på max 3000kr/säsong att åka på cup för.

Motprestationen är att ungdomslagen genomför de åtaganden som de är ålagda av föreningen.

SIK uppmanar samtliga lag till att anordna varsin cup.

Utrustning

Föreningen tillhandahåller viss utrustning, främst till mv i de yngre lagen.

Till hockeyskolan finns ett antal bagar med utrustning till låns.

Gemensamt är att utrustningen ska lämnas in efter avslutad säsong. Respektive materialansvarig ansvarar för detta.

Olycksfall

Spelare/föräldrar ansvarar själv för att anmäla skada till försäkringsbolaget. Alla eventuella kvitton för utlägg i samband med olycksfall sparas för att få ersättning från försäkringsbolaget. Sjukvårdande behandling ersätts inte av föreningen.

Disciplinärenden

Spelare som utsätts för disciplinärende betalar själv alla eventuella kostnader gällande disciplinärendet, ex. administrativa kostnader.

Domare

Det ska finnas en domaransvarig i föreningen (DAIF) för att få delta i seriespel. Daifs uppgift är bl a att hålla utbildning av föreningsdomare samt ansvara för domartillsättning vid matcher där Smålands-/Skåneshockeyförbund eller Svenska Ishockeyförbundet inte utser domare.

Daif ansvarar även för båsfunctionärsutbildning i föreningen.

Föreningen betalar utbildningen för föreningsdomare under förutsättning att av domaransvarig tilldelade matcher döms. Övriga domarutbildningar bekostas av den enskilde. Föreningen tillhandahåller för föreningsdomare hjälm och tröja.

Upptädande

Ledare ska föregå med gott exempel med sitt upptädande. Ingen domarkritik får ges. Spelare som kritiserar domaren, medspelare eller hånar motspelare ska tillrättavisas av ledare.

Föreningen ska också verka för ett vårdat språkbruk bland våra ungdomar.

Drogpolicy

Föreningen ska arbeta aktivt med information runt droger och tobak. Ingen snusning eller rökning får förekomma bland spelare runt träning och matcher. Ledare ska föregå med gott exempel. Alkohol får under inga omständigheter användas av ledare och spelare vid träning, cuper eller turneringar med SIK.

Föräldrar i SIK

- Ska verka för att stötta ledare och spelare så att verksamheten kan bedrivas enligt av SIK fastställd plan.
- Ska ta del av policy som gäller i SIK.
- Ska medverka till att god föräldraanda råder inom föreningen.
- Ska genom sitt engagemang ha en positiv anda genom att stötta laget, överlåta rättsskipning åt domaren, träning och match åt lagledningen.
- Ska organisera och leda de aktiviteter som åligger föräldrar till barnen i föreningen, t ex:
 - Bemanning av kiosk under A-lagsmatch. (Vid behov)
 - Bemanning av speakerbås eller andra funktionärssysslor.
 - Hjälpa till vid andra evenemang som anordnas av SIK.

Synpunkter på verksamheten tas upp med lagledaren i respektive lag som sedan tar synpunkterna med sig till ungdomssektionen, såvida de inte är av intern art och går att lösa internt.

Kontrakt för spelare i ungdomslag i SIK

1. Jag vet att lagets totala insats betyder mer än enskilda prestationer. (Jag sätter laget före jaget).
2. Jag är alltid ödmjuk över mina egna prestationer.
3. Jag fokuserar på mina lagkamraters goda insatser och gnäller inte över andras misstag. Jag mobbar aldrig.
4. Jag spelar hårt men aldrig fult, dvs aldrig tackla för att skada. Aldrig tackla i ryggen. Aldrig ge efterslängar eller utföra hämndaktioner.
5. Jag är medveten om att jag representerar föreningen när det är match eller cup. Därför uppträder jag positivt både på och utanför isen.
6. Endast lagkaptenen diskuterar med domaren och gör det i lugn ton.
7. Jag sköter och är aktsam både med min egen utrustning och med klubbens material och lokaler.
8. Jag vet att skötsamhet utanför planen är en förutsättning för framgång på planen. Det innebär att:
 - a. Jag uppför mig som en god representant för min klubb ute i samhället.
 - b. Jag tar helt avstånd från droger, alkohol och tobak.
 - c. Jag sköter mitt skolarbete på bästa sätt.
9. Jag respekterar föreningen, ledare och lagkamrater genom att:
 - a. Jag meddelar i god tid om jag inte kan komma till träning eller match.
 - b. Jag är alltid ombytt och klar i god tid inför träning och match.
 - c. Jag lyssnar på och spelar/tränar efter tränarens anvisningar.
 - d. Jag stretchar och duschar alltid efter match och träning.
10. Jag som spelare känner till och accepterar innehållet i SIK utbildar. Jag är också fullt införstådd med att om jag uppträder ojust eller bryter mot våra regler, kommer jag att kunna stängas av från match och/eller träning. Lagets ledare avgör vilket i relation till förseelsen. Vid allvarliga förseelser ska ledaren koppla in klubbens ungdomssektion eller styrelse.

Jag tillåter att mitt barns namn finns med på hemsidan.

Jag tillåter att mitt barns bild finns med på hemsidan.

Jag tillåter INTE att mitt barns namn finns med på hemsidan.

Jag tillåter INTE att mitt barns bild finns med på hemsidan.

Sölvesborg den ____/____ 20____

Spelare _____

Målsman _____

Ledare _____

