

# Borås Hockeys Verksamhetsplan ungdom



# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b>	<b>4</b>
<b>Allmän information</b>	<b>5</b>
Allmänt om styrdokument	5
Vilka förväntningar våra medlemmar kan ha på Borås Hockey	7
Föreningens värderingar och förhållningssätt	8
Säker idrottsmiljö	9
Föreningens uppbyggnad	10
När vi inte följer våra gemensamma principer	13
Information och förväntningar på våra aktiva spelare och ledare	14
Våra ledare	14
Våra spelare	16
Våra domare	18
Att vara idrottsförälder	19
Lagorganisation	20
<b>Föreningens tränings- och ledarskapsfilosofi</b>	<b>22</b>
Grundläggande värderingar i utbildningen	22
Grunderna i vår filosofi	23
Hur utvecklar vi bra ishockeyspelare	27
Hur skapar vi en goda utvecklingsmiljö	28
<b>Sportsliga riktlinjer</b>	<b>31</b>
Riktlinjer och begrepp	31
<b>Rekrytering och insteg ungdom</b>	<b>37</b>
Hockey för kul: Sportsliga riktlinjer och mål	37
iskul flick och iskul pojk : Sportsliga riktlinjer och mål	38
Young Stars: Sportsliga riktlinjer och mål	39
Rookies (U8): Sportsliga riktlinjer och mål	40
<b>Ungdomsverksamheten</b>	<b>41</b>
U9/U10: Sportsliga riktlinjer och mål	41
C-ung (U11/U12): Sportsliga riktlinjer och mål	42

B-ung (U13/U14): Sportsliga riktlinjer och mål	
A-ung (U15/U16): Sportsliga riktlinjer och mål	44
Flick: Sportsliga riktlinjer och mål	46
Hockeyfritids: Sportsliga riktlinjer och mål	50
Teknikträning: Sportsliga riktlinjer och mål	51
<b>Elitverksamheten</b>	<b>52</b>
J18: Sportsliga riktlinjer och mål	52
J20: Sportsliga riktlinjer och mål	54
<b>Rekreationsverksamheten</b>	<b>55</b>
DAM: Sportsliga riktlinjer och mål	55
Hockey som motion level 1: Sportsliga riktlinjer och mål	56
Hockey som motion level 2: Sportsliga riktlinjer och mål	56
Hockey som motion level 3: Sportsliga riktlinjer och mål	58



# Inledning

Grunden till det som idag är Borås Hockey lades redan 1947 när Norrbygd IF startade en ishockeyklubb. Föreningen, som senare kom att kallas Norrby IF, bedrev ishockeyverksamheten vidare till 1969. Det året blev det till en förening vid namn Norrby HC och senare till Borås HC. Borås Hockey har under många år varit en av Borås största aktörer när det kommer till vinteridrott, både när det kommer till aktiva utövare i föreningens barn- och ungdomsverksamhet och sett till antal besökare vid våra arrangemang.

Borås Hockey vill att så många som möjligt ska få känna idrottens tjusning och uppleva passionen med ishockey, självfallet utan att försaka sin skolgång. Att finna och utveckla gemenskap med andra som också brinner för ishockey samt att uppleva glädjen och styrkan att arbeta i en grupp - ett lag.

Borås Hockey har idag en stor och bred verksamhet med barn-, ungdomar- och vuxna som tränar och spelar ishockey. Borås Hockey har en lång historia av att bedriva en verksamhet som vänder sig till människor med intresse för sporten ishockey. Borås Hockey bedrivs idag som en förening med verksamhet från det att ett barn börjar att spela ishockey, tills en person som vuxen inte längre vill spela. Föreningens verksamhet delas upp i följande avdelningar:

- Utveckling och motion (killar och tjejer)
  - Motion
  - Ungdom
  - Rekrytering
- Elitverksamheten
  - J18
  - J20
  - A-lag

Genom vår verksamhetsplan och föreningens styrdokument vill föreningen informera om hur Borås Hockey ser på ishockey, på individ- och lagutveckling samt pedagogik och träningsnivåer för olika åldrar. Genom våra dokument vill vi skapa tydliga spelregler, men också sunda förväntningar och stöd i planeringsarbetet för våra lag och verksamheter.

**Varmt välkommen till Borås Hockey**



# Allmän information

## Allmänt om styrdokumentet

Borås Hockeys styrdokument är uppdelat i tre delar.

Första delen är en allmän beskrivning av hela verksamhetens mål, struktur och olika förväntningar som finns på föreningens medlemmar, oavsett nivå. Den andra delen består av föreningens filosofi kring utbildning och fostran, den tredje delen består av sportsliga riktlinjer för föreningen och för enskilda lagenheter i föreningens olika verksamheter.

Utöver verksamhetsplanen och utbildningsplaner tillkommer rutiner och planer som finns på föreningens intranät/hemsida. De dokumenten finns för att tydliggöra kommunikationen och förväntningarna internt inom föreningen.

### Övergripande syfte och mål med verksamheten

Borås Hockey har idag en stor och bred verksamhet med barn-, ungdomar- och vuxna som tränare och spelare ishockey. Tillsammans med ledare, spelare, anhängare, partners och fans vill vi skapa bra och utvecklande miljöer för att utbilda framtidens medborgare och ishockeyspelare.

### Ambition

- Vi ska vara en av de två största klubbarna i Borås.
- Värdegrund att luta oss emot!
- En plats för alla, från barn till veteran, från bredd till elit. "Hockey för alla"
- Ha de bästa förutsättningarna för spelare att utvecklas jämfört med föreningar på samma nivå som vårt representationslag befinner sig.

### Syftet med verksamheten:

- Skapa ett sammanhang för människor i Borås att vistas.
- Skapa ett livslångt intresse för idrott och på det sättet bidra till en bättre folkhälsa i Borås som stad och Sverige som land.
- Utbilda ishockeyspelare som kan prestera på isen, utanför isen och i grupper av människor.
- En plantskola som finns för att utveckla och utbilda spelare i Västergötland till elitspelare.



### **Mål med verksamheten:**

För att konkretisera vårt syfte har föreningen följande målsättningar med verksamheten:

- att få barn och ungdomar från Borås alla områden att intressera sig för ishockey.
- att föreningen ses som en trygg och utvecklande plats att vara i.
- att ha en träningstrupp/ålderskull om minst 30-40 spelare/åldersgrupp.
- att ha en ålderskull om minst 100 spelare/åldersgrupp i iskul.
- att minst 75 % av spelarna/åldersgrupp fullföljer hela utvecklings- och utbildningstiden inom Borås Hockey (upp till U16).
- att bidra till en "livsstil" som skapar ett livslångt ishockeyintresse och intresse för rörelse.
- att utbilda och utveckla spelare till vårt eget representationslag.
- att ha ett seniorlag (A-laget) som strävar mot allsvenskan.
- att utbilda egna ledare till vår ungdoms- och elitverksamhet.
- att vara en förening som förenar ishockey med skola och civil karriär.
- att vara en förening som även utbildar framtida elitspelare.

### **Medlemskap**

Som medlem ger du föreningen en större chans att påverka möjligheten till bidrag och en större röst mot kommunen i olika frågor genom ditt medlemskap. Har vi större chans att påverka utvecklingen av tex faciliteter.

Alla aktiva , ledare , personal och personer som arbetar för klubben (tex. funktionärer) ska vara medlemmar!

- Kan ta del av föreningens medlemserbjudanden som finns tillsammans med partners.

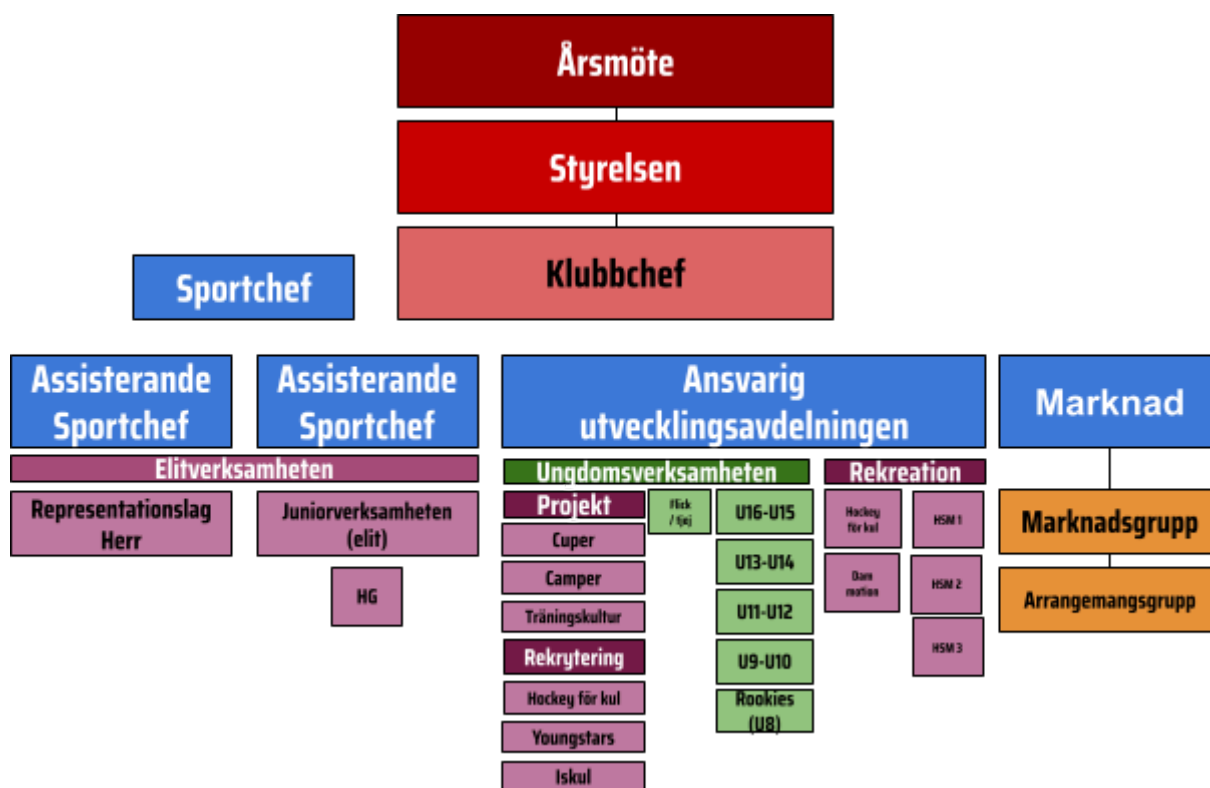
# Vilka förväntningar våra medlemmar kan ha på Borås Hockey

När du blir medlem i Borås Hockey och deltar i föreningens träningsaktiviteter vill Borås Hockey erbjuda dig följande:

- Att föreningen erbjuder spelare en bra verksamhet som ger varje individ goda möjligheter att utvecklas.
- Att föreningen jobbar för att utveckla varje spelare utifrån sina egna förutsättningar både som ishockeyspelare och som människa.
- Att föreningen har kunniga ledare som ansvarar för utbildningen och leder arbetet (HC) alla ska driva med ett stort engagemang för alla spelare i Borås Hockey.
- Att föreningen arbetar aktivt och tar avstånd från all form av kränkande behandling.
- Att föreningen har en tydlig struktur i verksamheten och medlemmarna följer föreningens riktlinjer.
- Att föreningen verkar för en jämställd verksamhet där pojkar och flickor inom breddverksamheten får samma möjligheter att utöva sin idrott.

## Organisation

För att föreningen ska fungera på ett välfungerande sätt har Borås Hockey en övergripande organisation som sätter upp riktlinjer och fördelar resurser inom föreningen. Organisationen ska även vara ett stöd i verksamhetens alla delar för en positiv utveckling hos våra medlemmar. Organisationen ser ut enligt följande





# Föreningens värderingar och förhållningssätt

## **Gemenskap = Bemötande och ansvar**

Borås Hockey ska utgöra en trygg utbildnings- och arbetsmiljö för spelare, ledare och personal. Tillsammans värnar vi om en miljö där klimatet präglas av respekt och tillit gentemot varandra och där ingen form av diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling accepteras. Upplevs detta hänvisar vi till en polisanmälan och en utredning av myndigheten.

Alla ledare, anställda och spelare i föreningen ansvarar för att motverka all form av diskriminering, trakasserier och kränkande behandling. I första hand har varje enskild person ett ansvar att förhålla sig till andra på ett respektfullt sätt, men även i att motverka och rapportera observationer där någon utsätter en tredje person på ett kränkande sätt.

## **Glädje**

Glädje är en nyckelfaktor för att komma dit. Glädje skapas hos oss när vi känner en stark och meningsfull tillvaro, att du kan känna dig nöjd med vem du är och att andra accepterar dig för just den du är. Tillvaro och känslan av att vara nöjd med sig själv skapar en god självkänsla och glädje.

## **Passion**

Borås Hockeys verksamhet ska skapa miljöer där våra medlemmar får uppleva stora passioner. En stor passion är en stark känsla som skapar fokus, energi och entusiasm. Genom passion för ishockey och Borås Hockey ska vi tillsammans utvecklas som förening, lag och individer.

## **Upplev Borås Hockey**

Genom en stark gemenskap, en stor glädje i vårt idrottande och med en stark passion vill vi att alla Borås medborgare ska ha möjligheter att uppleva ishockey. Det kan medborgarna göra genom att vara aktiva spelare, ledare, funktionärer, anhängare, partners och publik. Borås Hockey utvecklas och vill vara en plats för alla, oavsett bakgrund och förkunskaper. Upplev världens bästa sport med oss.





## Säker idrottsmiljö

Borås Hockeys verksamhet ska vara säker för alla som arbetar och vistas i den. I föreningens förebyggande arbete i att skapa en säker idrottsmiljö ingår följande:

### Utdrag ur belastningsregister

Alla ledare ska inför varje säsong visa upp ett utdrag ur polisens belastningsregister för ansvarig i sin avdelning.

Ledarna ansvarar själva för att begära ut registret inför varje säsong. Det går att läsa mer på polisens hemsida:

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

### Omklädningsrum

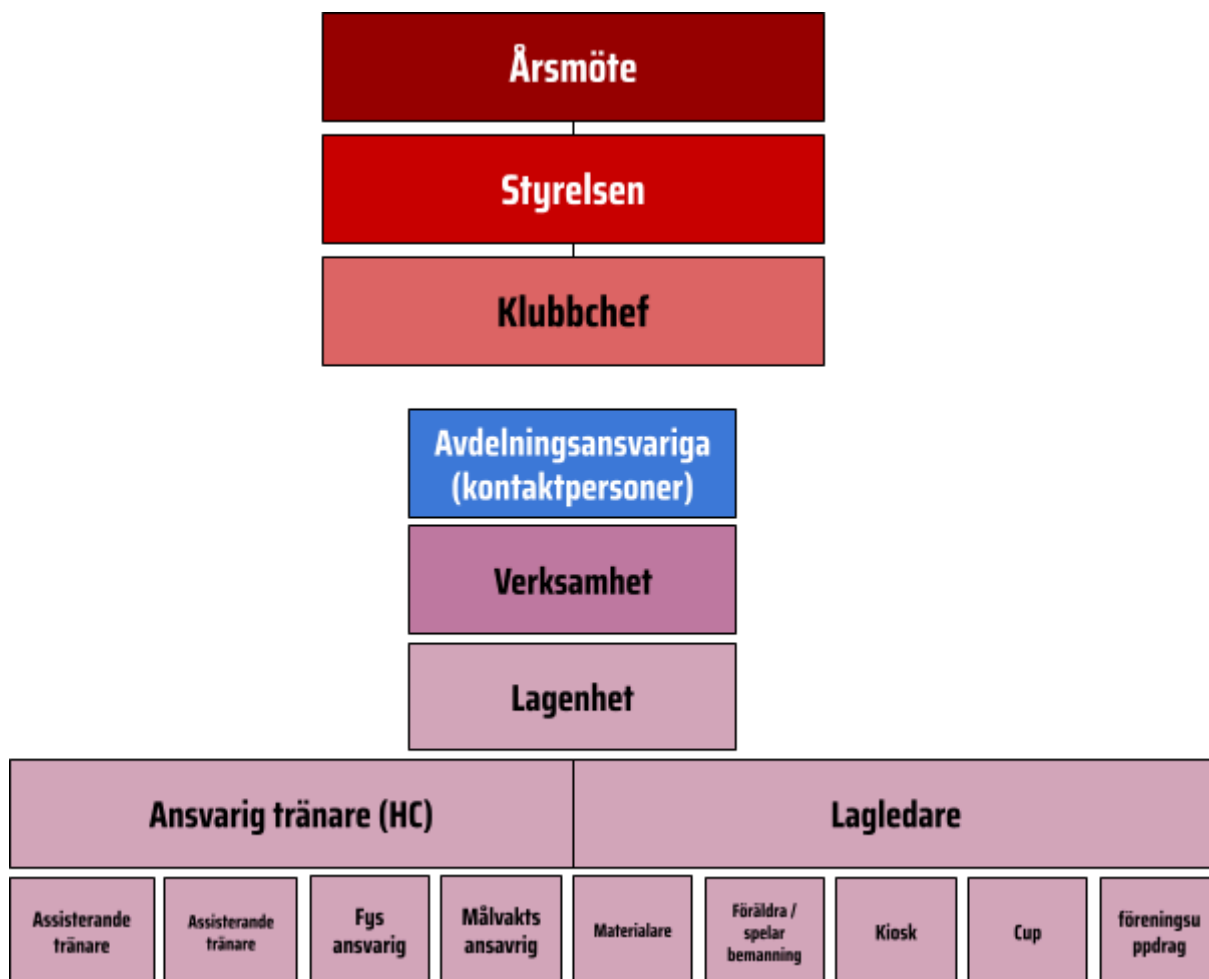
Den mest utsatta platsen våra barn- och ungdomar vistas i är i omklädningsrummen. Därför är det viktigt att de här lokalerna används på rätt sätt och att det finns tydliga regler och rutiner för varje lagenhet vad som gäller vid ombyte. Varje lagenhet ansvarar för att inför varje säsong ta fram eller revidera de regler och rutiner de har för omklädningsrummen. Förutom de regler och rutiner som lagenheterna har finns det föreningsgemensamma riktlinjer. De föreningsgemensamma riktlinjerna för omklädningsrum är följande:

- Enbart ledare som visat upp och fått sitt belastningsregister godkänt får vistas i omklädningsrummen vid alla föreningens olika aktiviteter. Föräldrar och anhöriga hänvisas till våning två, tre och fyra i Borås Ishall och i andra ishallar till läktare och cafeteria.
- Inga mobiltelefoner används i omklädningsrummen vid ombyte.
- Ingen fotografering i omklädningsrummen är tillåten vid ombytet.

*\*Undantaget iskul och youngstars för att underlätta insteget till verksamheten.*

## Föreningens uppbyggnad

Föreningens uppbyggnad grundar sig i dess organisation. Utifrån den övergripande organisationen bryts den senare ner till mindre lagenheter och i lagenheterna finns olika roller. En person kan ha flera roller, men önskvärt är att det är olika personer för att avlasta och skapa en hållbarhet i ledarskapet.



I lagenheten står ansvarig tränare för det sportsliga ansvaret utifrån de direktiv som föreningen har. Lagledaren i lagenheten ansvarar för att de stödjande funktionerna runt laget och att det administrativa arbetet fungerar. Under de ansvariga i lagenheten finns det underordnade roller.



### **Kommunikation inom föreningen**

För att underlätta arbetet och kommunikationsvägarna inom föreningen ser vi att följande kommunikationsvägar finns.

1. Sök informationen i styrdokument och föreningens olika dokument kring rutiner.
2. Vänd dig med frågan till nästa person i "stegen". Har den personen inte svar på frågan, ansvarar den som är nästa person på stegen för att söka / ta reda på informationen och återkomma. Undantag är om det funnits en tydligt kommunicerad förändring i hur kommunikationen ska gå till.

### **Föreningens ekonomi**

Grunden till föreningens verksamhet är att föreningen har en god ekonomi och en tydlig struktur på hur ekonomiska frågor ska hanteras och skötas. Föreningens ekonomi bygger på att ekonomiska intäkter i form av medlemsavgifter, aktivitetsavgifter, bidrag, cupintäkter, campintäkter, lotteriförsäljning och ekonomiska/ materiella bidrag från partners kommer in i föreningen. De ekonomiska resurserna som de bildar fördelas sedan ut i föreningen enligt följande:

1. Styrelsen presenterar ett budgetförslag för styrelsen
2. årsmötet beslutar om budgeten

För att hålla nere avgifter för ungdomsspelare förväntas varje spelare och spelares anhöriga göra ideella arbetsinsatser för föreningen, samt försäljningar. De här insatserna styrs utifrån av årsmötet fastställd budget.

### **Försäkringar**

Alla spelare i Borås Hockey omfattas av en licensförsäkring och ungdomsförsäkring genom Svenska Ishockeyförbundet. Spelare är olycksfallsförsäkrade under matcher, träningar och resor till och från desamma.

Även ledare och funktionärer som är medlemmar är försäkrade genom RF:s Grundförsäkring (K 62510). Försäkringen ger endast ett grundläggande skydd och föreningen uppmanar alla aktiva att även teckna en privat olycksfallsförsäkring.



### **Bemanning föreningsuppdrag**

Lagledaren i varje lag ansvarar för att tilldelade föreningsuppdrag är bemannade enligt instruktion.

- Lagledaren kan utse en assisterande som hjälper till med dessa uppgifter (tidigare kioskansvarig).

tex.

- julgransförsäljning
- A-lagets matcher (spelare / föräldrar)
- domare till matcher (spelare)
- representation marknad m.m
- osv.

### **Resor**

Resor till och från matcher, cuper och andra arrangemang ska ske på ett säkert sätt där lagar och trafikregler efterföljs. Resor med bil där samåkning eftersträvas.

Resandet ska planeras i god tid.

- Säker bilkörning förutsätter att trafikregler och bestämmelser följs.
- Antalet passagerare får inte överstiga registreringshandlingens tillstånd.
- Föraren ska vara erfaren, nykter och drogfri.
- Trepunktsbälte skall finnas och användas av samtliga i fordonet.
- Bilen skall ha minst 3 mm mönsterdjup på sommaräck och 4 mm på vinteräck.
- Packningen ska vara säkrad, använd gärna släpvagn för hockeytrunkarna.
- Samtal i mobiltelefon sköts enbart via handsfreeutrustning under körning.
- Alla ansvarar gemensamt för ordning och städning av fordon.

### **Föreningsuppdrag och försäljning**

Som en del av föreningslivets syn på att exkludera så få grupper i samhället som möjligt och ändå kunna bedriva en verksamhet så har föreningen en del föreningsuppdrag kopplade till spelare och föräldrar. Detta som ett syfte att hålla nere kostnaderna för föreningen. Detta fördelas och bemannas av lagets lagledare/ bemanningsansvarig. Som också informerar på lag nivå om centrala försäljningar som beslutats om på årsmötet.

## När vi inte följer våra gemensamma principer

Det finns olika tillvägagångssätt att hantera aktiva, ledare och/eller föräldrar, vilka inte lever upp till våra gemensamma principer, policydokument, riktlinjer och rutiner. Konsekvenstrappan används som vägledning när vi hanterar händelser som inte följer våra gemensamma principer. Vi agerar alltid, oavsett det handlar om en enskild incident eller upprepade händelser.

### Aktiv

1. Tillsägelse från ledare.
2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar.
3. Möte med ansvarig ledare, berörda aktiva, föräldrar för att upprätta en handlingsplan. Ansvarig ledare ansvarar för att implementera och följa efterlevnaden av handlingsplanen.
4. Möte med föräldrar och Ungdoms- eller Junioransvarig.
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-4 löser problemet äger föreningens styrelse rätt att, på initiativ av Ungdoms- eller junioransvarig, stänga av aktiv tidsbestämt.
6. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-5 löser problemet äger föreningens styrelse rätt att utesluta spelaren ur föreningen.

### Ledare

1. Tillsägelse till berörd ledare utav ansvarig ledare i lagenheten. (Tillsägelse till berörd ledare utav Ungdoms- eller Junioransvarig om det gäller en ansvarig ledare)
2. Tillsägelse till berörd ledare utav Ungdoms- eller Junioransvarig (om steg ett gällde ej ansvarig)
3. Möte med Ungdoms- eller Junioransvarig samt föreningsstyrelsens ordförande för att upprätta en handlingsplan.
4. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-3 löser problemet äger föreningens styrelse rätt att, på initiativ av Ungdoms- eller Junioransvarig, stänga av ledare tidsbestämt.
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-4 löser problemet äger föreningens styrelse rätt att utesluta ledaren ur föreningen.

### Vårdnadshavare / anhörig

1. Tillsägelse från ledare.
2. Möte med ledare och Ungdoms- eller Junioransvarig
3. Möte med ledare och Ungdoms- eller Junioransvarig för att upprätta en handlingsplan.
4. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-3 löser problemet äger föreningens styrelse rätt att, på initiativ av Ungdoms- eller junioransvarig, stänga av förälder från ishallen tidsbestämt.
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder 1-4 löser problemet äger föreningens styrelse rätt att utesluta vårdnadshavaren/anhörig ur föreningen.

## Lagenhet

## Övrigt

Juniorer fyllda 18 år kontaktas direkt istället för via målsman

# Information och förväntningar på våra aktiva spelare och ledare

## Våra ledare

Tränare och alla ledare är föreningens viktigaste resurser i arbetet med att skapa en verksamhet i toppklass. De är förebilder som ledare och människor för våra ungdomar, både på och utanför isen. Ansvarig tränare skall också vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets krav och riktlinjer.

Det är viktigt att våra barn och ungdomar lär sig att ta ansvar, både för sin egen insats och för att hjälpa och stödja sina lagkamrater. Att vara med i ett lag är en mycket bra social utbildning för framtiden. Våra ledare utgör en viktig del i denna process.

### Som ledare i Borås Hockey förväntas du att:

- Vara väl insatt i och följa föreningens policydokument samt de sportsliga riktlinjer som gäller för den aktuella åldersgruppen.
  - Vara förberedd inför lagets aktiviteter, såsom träning, match och off-ice aktiviteter. Det innebär att det finns en planering med ett tydligt syfte kring hur aktiviteten ska genomföras.
  - Att man verkar som ambassadör för Borås Hockey och är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen. Vara en ambassadör för Borås Hockeys syn på vårt sätt att möta alla personer som vi möter i anslutning till våra aktiviteter. Gäller även sociala medier.
  - Att man ser och uppmärksammar lagets spelare på träning, match och övriga aktiviteter.
  - Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av kränkande behandling.
  - Inte på något sätt förknippas med religiösa, ideologiska eller politiska budskap i verksamheten knuten till Borås Hockey.
- Det gäller både i den sportsliga verksamheten (träning och tävling) och i media, inklusive sociala medier.
- Att man representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare, föräldrar och funktionärer.
  - Ej bruka alkohol i samband med träning/match/cup eller annan barn-och ungdomsverksamhet knuten till Borås Hockey.
  - Verka för en bra föräldrakontakt.
  - Verka för en bra relation med all personal i Borås ishall och som gäst i en annan anläggning.

### Utbildning

- Minst en ledare ska ha utbildningen som krävs för att ta hand om sitt lag.
- Föreningen ska tillhandahålla de utbildningar som behövs.



- Alla tränare/ledare har obligatorisk närvaroplikt på de utbildningar och träffar som erbjuds av föreningen.

#### **Klädkod**

- Samtliga verksamma skall bära loggade Borås Hockey kläder när det erbjuds att låna av föreningen.
- Vid möjlighet till lån av föreningen, att i samband med isträning bära de förenings gemensamma kläder som tillhandahålls.

#### **Konkurrerande verksamhet**

Som tränare/ledare, anställd och förtroendevald i Borås Hockey kommer man representera föreningen i olika sammanhang, både i och utanför ishallen.

Det kan vara till exempel vid matcher, träningar, cuper och under olika event. Som förenings representant får man under inga omständigheter marknadsföra eller rekrytera till konkurrerande verksamhet.

Vid intresse av deltagande i konkurrerande verksamhet ska tillåtelse sökas av avdelningsansvarig.

Bekräftelse ska var skriftligt på mail via [ungdom@borashockey.se](mailto:ungdom@borashockey.se)

#### **Hur agerar vi som ledare**

Som ledare i Borås Hockey är vi på plats för våra barn och ungdomars skull. Det gör att vi alltid ska ha ett fokus vid vår närvaro att spelarna ska känna att de utvecklats, blivit sedda och känt sig välkomnade i verksamheten. Det gör vi genom att:

- Vi hälsar på alla spelare, föräldrar och övriga ledare i verksamheten.
- Vi säger barnets namn vid minst ett tillfälle i samband med träning,
- Vi pratar på ett sätt med barn- och ungdomar som gör att de förstår vad vi säger.
- I vårt bemötande av barn har vi en professionell relation och vet vad vi kan prata om, och vad vi inte kan prata/skämta om.
- Vi verkar för att bryta negativa normer och värderingar och verkar för att stärka de aktivas självkänsla och identitet.
- Vi verkar för att förebygga konflikter och vid en konflikt agerar vi direkt för att minimera konsekvenserna.
- Vid större konflikter rapporterar vi till nästa person i organisationen stegen. Utgå ifrån konsekvenstrappan om du som ledare är osäker.
- Vi är alltid väl förberedda och är ett föredöme i vår roll när vi representerar föreningen.



## Våra spelare

### **Borås Hockey utbildar och fostrar spelare och medmänniskor**

Borås Hockey välkomnar alla barn och ungdomar som vill spela och satsa på sin ishockey till vår verksamhet.

Vårt naturliga upptagningsområde är Borås Stad och närliggande områden.

Vårt stora mål är att skapa ett livslångt intresse för ishockey men också att alla får lära sig värdet av att vara en god medmänniska. Vår målsättning är att vara Sveriges bästa förening och en av de bästa utbildningsplatserna för barn-, ungdoms- och juniorspelare i Västergötland. Borås Hockeys verksamhet ska utbilda mer än bara ishockeyspelare.

Vi som föreningen fostrar och utbildar framförallt med människor, och det gör vi tillsammans. Det är viktigt för Borås Hockey att spelare i vår förening lär sig att ta ansvar enskilt och i grupp, på och av isen och i och utanför hockeyn.

Borås Hockey är en förening med en kombinerad bredd och elitverksamhet. De övergripande utbildningsmålen för ungdomsspelare inom Borås Hockey är baserade på Svenska Ishockeyförbundets utbildnings riktlinjer.

Åldersklasserna Iskul till U14 är helt fokuserade på breddverksamhet, detta innebär att ingen toppning eller selektering får förekomma och att alla spelar lika mycket.

Inom Borås Hockeys ungdomsverksamhet ska matchresultat eller serieplacering ALLTID underordnas principen om utbildning och utveckling av spelare. Enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer är det först från U15 som en eventuell satsning inleds, så även inom Borås Hockey.

Det gör att vår verksamhet utvecklas från en mera "lekfull" inläring och verksamhet i de yngre åldrarna, till en mer spetsinriktad verksamhet allt eftersom ungdomarna blir äldre. Denna utveckling avspeglas också i matchningen av lagen ju äldre ungdomarna blir.





## Både rättigheter och skyldigheter som spelare

Som spelare i Borås Hockey har du både rättigheter och skyldigheter.

Som spelare ska du givetvis få de bästa av möjligheter att fostras till en bra hockeyspelare och medmänniska via kompetenta och välutbildade ledare. Vi vill att du skall lära dig att ta ansvar för din egen utveckling och leda andra lagkamrater, detta kommer du att ha stor nytta av i resten av livet.

## Följande skyldigheter har du som spelare och kompis i Borås Hockey.

### Att du:

- Är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar och helt tar avstånd från mobbning, kränkning, diskriminering och rasism.
- Använder ett vårdat språk, vi har en utgångspunkt i våldspyramidens tankesätt.
- Respekterar dina ledare, motståndare och domare.
- Alltid kämpar och gör ditt bästa.
- Medverkar aktivt för att skapa en bra lagkänsla i gruppen.
- Låter tränarna och lagkaptenen föra dialog med domaren, främst i periodpauser eller efter match.
- Sköter skolan på ett bra sätt samt respekterar lärare och klasskamrater.
- Uppträder på ett respektfullt sätt mot alla människor du möter runt ishockeyn.
- Passar tider.
- Skapar goda vanor gällande kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Är väl förberedd inför alla träningar och alla matcher.
- Alltid är en god ambassadör för Borås Hockey. Även på socialamedier.
- Sköter om din egen och föreningens utrustning.
- Håller matchdräkten fri från märken och logotyper som inte är tillverkarens logotyp, spelarnummer eller logotyp för sponsor som är sanktionerad av föreningen. Med matchdräkten menas all synlig personlig utrustning som skridskor, damasker, byxor, matchtröja, handskar, halsskydd, hjälm och klubba.
- Om laget har enhetliga lagkläder och/eller fyskläder förordas att dessa används till och från match samt på uppvärmning.

## Delta i annan konkurrerande verksamhet

Om barn/ungdom aktivt tackar nej till Borås Hockeys planerade träningar/matcher under ordinarie säsong för att delta i annan ishockey verksamhet utan godkännande från Ungdomsansvarig leder det till tidsbestämd avstängning från matchspel i Borås Hockeys verksamhet. Vid fråga om att delta i konkurrerande verksamhet ska spelaren ta kontakt med sin ansvariga tränare. Den ansvariga tränaren tar frågan till Ungdomsansvarig för beslut.

*Ordinarie säsong menas september till mars,*



## Våra domare

Att vara domare är en del i spelarens utbildning för att förstå domarnas roll i matchspel. Att vara domare ingår därför i vår spelarutbildning. Vi tillsätter och dömer för varandra inom föreningen. Fördelning och ansvar sker enligt upprättat schema. Lag som inte tillsätter matcher enligt tillsättning. Kommer inte få domare till sina matcher.

För att kunna spela hockeymatcher krävs det domare. Varje förening har ett utbildningsansvar som syftar till att föreningen främst skall vara självförsörjande på domare till sina ungdomsmatcher men också slussa domare uppåt till distriktsnivå och vidare till förbunds nivå för att förse hockeysverige med kompetenta domare till ishockeymatcher på alla nivåer i landet.

### Domaransvarig (DAIF)

Alla spelare som har ålder för förenings åtaganden gällande att döma. Kommer bli kallade på obligatorisk utbildning. Spelarna i föreningen dömer matcher utifrån en fördelning som sätts av föreningen. Lagledare i respektive lagenhet ansvarar för att tillsätta matcher med domare.

### Spela, träna eller döma

Vid krock mellan matchuttagning som domare och det egna lagets aktiviteter skall lagledaren i sin planering ha reserver som går in om någon blir kallad och att den spelaren sedan tar reservens ordinarie match.

### I normala fall gäller följande prioritering.

1. Spela match med egna laget.
2. Döma match som man blivit uttagen till.
3. Träna med egna laget.

### Som domare i Borås Hockey

Som domare i Borås Hockey förväntas du:

- Vara i tid till match
- Vara rättvis
- Uppträda med stil och profil
- Vara engagerad
- Ha en vilja att utvecklas
- Tänk på att ni vill ha engagerade domare på era matcher. Vi är en förening som hjälper varandra!



# Att vara idrottsförälder

## Rollen

Som hockeyförälder har du en stor och viktig roll i ditt barns hockeyspelande. Det gäller dock att hantera denna roll med stor försiktighet och stor respekt. Hockeyn skapar ett stort engagemang och många känslor. Det gäller att inte låta dessa känslor styra för mycket i kontakterna med barn, ledare och motståndare.

## Ideell kraft

Som hockeyförälder är du också viktig för att Borås Hockey skall kunna bedriva sin verksamhet. Vi är till stor del beroende av ideella krafter och som förälder finns det arbetsuppgifter att hjälpa till med. Varje ålderslag har en egen organisation där det finns uppgifter. Vänd er till er lagledare om ni vill vara med och hjälpa till.

## Frivilligt engagemang

Det finns också behov av frivilliga i föreningens övergripande verksamhet.

## Tänk på det här som idrottsförälder

- Ha en stöttande och positiv attityd till spelare, domare och ledare
- Föreningens ledare är ideella och har ofta egna barn med i gruppen.  
Visa ledarna respekt och lita på deras beslut.
- Undrar du över något eller har frågor, prata med din ledare.  
Detta gör du i samband med träningar och matcher. Respektera din ledares fritid.
- Skrik aldrig på domare, spelare, ledare eller publik under match.
- Respektera att det är ledare som håller i träning och match.
- Respektera att båset är till för spelare och ledare. Behövs föräldrar ner i båset så tar ledaren kontakt.

## Kontakt

Om du som förälder har frågor så ska dessa ställas i första hand till lagledaren för berört lag, i andra hand till ansvarig för respektive avdelning.

# Lagorganisation

## Att vara ett lag

Att vara en del av ett lag är något stort och något som många uppskattar. Att vara en del av ett lag gör att människor känner samhörighet och hittar en samvaro där personen mår bra och utvecklas tillsammans med andra. Att vara en del av ett lag innebär därför att du som person accepterar, följer och gestaltar de värden som laget och föreningen står för. Då mår alla bra och utvecklas. Därför är det viktigt att alla personer som verkar i föreningens olika delar ser sig som en del av laget, och följer de riktlinjer som finns för att få hela lagets och föreningens maskineri att fungera och rulla.

I det här avsnittet beskrivs hur föreningen vill att de olika lageneheterna organiseras och vilka förväntade arbetsuppgifter som lageneheten har att arbeta med i föreningens gemensamma arbete.

## Lagets organisation

Varje lag ska ha en organisation som möjliggör för laget att bedriva sin verksamhet på ett utvecklande och professionellt sätt. Organisationen består av olika roller. Varje roll ska tillsättas för att anmälan till seriespel ska göras av föreningen. En person kan ha flera roller, men det är gynnsamt för hela organisationen om det kan vara olika personer på olika roller.

Rollerna som ska finnas i lageneheten är:

- Ansvarig tränare
- Assisterande tränare (1-3 st)
- Fysansvarig
- Målvaktsansvarig
- Materialare (1-2 st)
- Ansvarig lagledare
- Bemanningsansvarig / assisterande lagledare

För att fullt ut vara en del av organisationen krävs det att ledaren har lämnat in och fått ett utdrag ur belastningsregistret godkänt, betalt medlemsavgift, samt godkänt det förväntans avtal som gäller för den roll personen ska ansvara för. Förväntans avtalet mailas av avdelningsansvarig och bekräftas som en signering med ordet "godkänner" i vändande mail.



### **Arrangera cuper**

För lag inom ungdom och junior skall man organisera och arrangera två cuper/säsong. En på hösten i början på säsongen (augusti-oktober) och en i slutet av säsongen (mars-maj). Att organisera och arrangera cuperna är den grundläggande faktorn för att varje lagenhet ska kunna få ut sitt lagbidrag för att finansiera externa cuper.

### **Lagkassor**

Består av gemensamma pengar som används för lagets gemensamma kostnader. Pengarna i lagkassan tillhör i legal mening inte laget utan Borås Hockey (föreningen). Se dokument - "Rutin - lagkassor" för aktuell information hur lagkassan i föreningen ska hanteras.

### **Föreningsarrangemang**

Matcharrangemang för Borås Hockeys representationslag är en viktig del i att bygga varumärket Borås Hockey och på det sättet gynna hela föreningens verksamhet.

Borås Hockeys matcharrangemang för representationslag behöver bemannas med ett antal spelare och föräldrar från ungdom och junior.

Lagledaren i varje lagenhet är ansvarig för att utifrån behov från arrangemangsgruppen bemanna de olika pass som behövs i samband med ett matcharrangemang.



# Föreningens tränings- och ledarskapsfilosofi

Kärnan i Borås Hockeys verksamhet är att utbilda och utveckla ishockeyspelare som kan konkurrera på hög nivå, samtidigt som vi vill behålla så många barn- och ungdomar i aktiv rörelse under hela sin uppväxt. Det ställer höga krav på Borås Hockey som förening, för föreningens aktiva ledare, men också på spelarna i verksamheten. I den här delen ges en övergripande beskrivning av hur Borås Hockey tänker kring utbildning och utveckling av spelare och verksamhet och hur Borås Hockey vill skapa förutsättningar för spelare och ledare i föreningen.

## Grundläggande värderingar i utbildningen

### Öppet För Alla

Idrotten skall aktivt verka för att alla, organisationsledare, aktivitetsledare och aktiva, ska ges möjlighet att delta utifrån egna förutsättningar. "Barnidrott för alla" ska verka för att förena och inspirera ett livslångt idrottsintresse.

### Glädje Och Delaktighet

Grunden till att barn väljer att idrotta skall alltid vara glädje och delaktighet. Glädje skall finnas hos såväl föreningen och ledaren som hos utövaren. Barn ska ha möjlighet att känna delaktighet genom att själva kunna påverka sitt idrottande. Om detta finns med vid varje tillfälle, blir idrottandet en självklarhet i barnens vardag.

SOCIAL FOSTRAN Genom idrottandet skall föreningen och dess ledare ge en grundläggande social fostran i form av hänsyn, respekt för allas lika värde och rätten att delta utifrån egna förutsättningar.

### Tränare

För att bli tränare (tränare, instruktörer, m.fl.) måste du ha en grundläggande kunskap om barns fysiska, psykiska och sociala utveckling utöver det grenspecifika kunnandet.

### Organisationsledare

Föreningens organisationsledare (styrelse, kommittéer, osv) ska aktivt arbeta för att sätta barnens perspektiv i fokus genom att skapa förutsättningar för ett sunt tränings-och tävlingsklimat på barnens villkor samt uppmuntra till fleridrottande.

### Fleridrottande

Vi ska inom "Barnidrott för alla" tillåta och uppmuntra barn att prova på olika idrotter inom närområdet, utan krav från någon part. Detta ger en bra fysisk, motorisk och social grund för fortsatt idrottande i framtiden, oavsett val av idrott.



### **Tävla Utifrån Egen Förmåga**

Genom att uppmuntra utövaren till fler och bättre prestationer, stimulerar vi den aktivas utveckling. I barnidrott skall man alltid ges möjlighet att tävla utifrån sina egna förutsättningar. En "vinnare" skapas genom att utövaren presterar utifrån dessa förutsättningar och lär sig hantera såväl vinst som förlust.

### **Elitverksamhet**

Med elitverksamhet definierar Borås Hockey det enligt följande: Elitverksamheten är en verksamhet där träning bedrivs i stor mängd, med hög intensitet och med krav på deltagande och engagemang. Syftet med verksamheten är att fostra spelare som kan nå hög nivå inom ishockey och därför behöver spelarna möta andra spelare med liknande ishockeykunskaper för att sparras på rätt nivå. Till elitverksamheten tar föreningen in spelare som ansvariga personer för verksamheten bedömer har förutsättningar att delta i verksamheten i träningsmängd och som bedöms ha de ishockeykunskaper som krävs för att kunna bidra och utvecklas i verksamheten.

## **Grunderna i vår filosofi**

Verksamheten inom Borås Hockey bygger mycket på Svenska ishockeyförbundets arbete där det finns ett flertal olika initiativ som syftar till att få så bra verksamheter som möjligt ute i landet.

När en spelare kliver in i Borås ishall ska det vara som att komma till sitt andra hem. Och när det krävs – sitt första. En plats anpassad efter varje individs unika förutsättningar, skapad för att ge de bästa resultaten i flera dimensioner. Med rätt verktyg, kunskap och stöd kan vi skapa den platsen.

Borås Hockey vill ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter inom tekniska, taktiska, fysiologiska och psykosociala delar. För att möjliggöra detta måste tränare, ledare, föreningen och föräldrar tillsammans vara med och skapa dessa miljöer.

### Spelarnas utvecklingsfaser

Borås Hockey utgår bland annat från två faktorer när föreningens träningsfilosofi ska definieras, faktorerna är kronologisk ålder och biologisk ålder. Kronologisk ålder innebär det årtal som ett barn föds i. Biologisk ålder är kroppens och hjärnans mognad utifrån tillväxt och pubertet. Utifrån de här faktorerna och utifrån barns utvecklingstrappa ser Borås Hockey att spelarna har förutsättningar att utveckla följande egenskaper vid olika tidpunkter, det kallas för "guldåldrar".

Utifrån guldåldrarna kan olika tidsperioder i spelarnas utveckling styras mot när de är som mest mottagliga och ej lika mottagliga för olika typer av träning, rent fysiskt.

Ålder	Koordination	Rörlighet	Snabbhet	Styrka	Kondition
19	Koordination	Rörlighet	Snabbhet	Styrka	Kondition
18					
17	Koordination				
16					
15					
14	Koordination			Styrka	
13					
12			Kondition		
11					
10	Koordination		Styrka	Kondition	
9					
8		Styrka			
7					
6	Snabbhet	Styrka			
5					

Hög mottaglighet	Mottaglig	Svårare mottaglighet
------------------	-----------	----------------------



## Träningsfilosofi

Sättet vi tränar och spelar ska förbereda våra spelare för att utveckla en allsidig grund som senare går över till att spelarna ska kunna identifiera sina styrkor som spelare och utveckla dessa. För att ge alla spelare en god grund till utveckling ser föreningen att träningen ska periodiseras olika i träning och över en säsong för att möta spelarna där de är i sin utveckling och mognad. Det gör att spelare som är åtta år tränar på andra saker än spelarna som är sexton år.

Det här är föreningens generella syn på vad spelarna ska utveckla i olika åldrar.

<b>HERR</b>	<b>Vinna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Speltaktiska moment</li> <li>● Maxutförande</li> <li>● Beteenden i spel</li> <li>● Vinna matcher</li> </ul>	Feedback och förståelse för sin egna insats
<b>J20</b>	<b>Spetsa/ förbereda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Speltaktiska moment</li> <li>● Maxutförande</li> <li>● Beteenden i spel</li> <li>● Positionsfasta tekniska och taktiska moment</li> </ul>	Feedback och förståelse för sin egna insats
<b>J18</b>	<b>Spetsa/ förbereda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Speltaktiska momentent</li> <li>● Maxutförande</li> <li>● Beteenden i spel</li> <li>● Positionsfasta tekniska och taktiska mam</li> </ul>	Feedback och förståelse för sin egna insats
<b>A-UNG</b>	<b>Spetsa/ behålla</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Speltaktiska moment</li> <li>● Maxutförande</li> <li>● Beteenden i spel</li> </ul>	Bekräftelse och förståelse för sin egna insats
<b>B-UNG</b>	<b>Behålla/ utbilda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Passningsspel</li> <li>● Puckhantering</li> <li>● Beteenden i spel</li> </ul>	Utvecklas genom att bekräfta och tillåta
<b>C-UNG</b>	<b>Behålla/ utbilda</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Skridskoteknik</li> <li>● Puckhantering</li> <li>● Beteenden i spel</li> </ul>	Utvecklas genom positiv uppmuntran
<b>D-UNG</b>	<b>Rekrytera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rörelseglädje</li> <li>● Grundteknik</li> <li>● Spel</li> </ul>	Kul att vara i hallen
<b>HS</b>	<b>Rekrytera</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Rörelseglädje</li> <li>● Balans</li> <li>● Skridskoteknik</li> </ul>	Kul att vara i hallen

Verksamhetens periodisering bygger på att under spelarnas yngre lag fokusera på att rekrytera och behålla barn i verksamheten. När spelarna blir äldre övergår fokuset mer på utveckling och utbildning för att när spelarna blir äldre fokusera på att spetsa till spelarnas förmågor och få spelarna att kunna prestera i matchsituationer.

## Isträningens innehåll

Utifrån spelarnas utvecklingsfaser biologiskt och kronologiskt, tillsammans med föreningens övergripande syn på periodiseringen av innehållet i verksamheten och utifrån spelarnas ålder ser föreningen att isträningarnas innehåll över en säsong ska se ut enligt följande:

J20	Puckhantering / pass	Spelsituationer	Spel
J18	Puckhantering / pass	Spelsituationer	Spel
A-ung	Puckhantering / pass	Spelförståelse	Smålagsspel
B-ung	Puckhantering / pass	Tävling	Smålagsspel
C-ung	Skridskotecnik	Puckhantering / pass	Smålagsspel
D-ung	Skridskotecnik	Puckhantering	Smålagsspel
Hockeyskolan	Skridskotecnik	Puckhantering	Lek Spel

Utöver innehållet i träningen ska träningsplaneringens uppbyggnad bygga på att spelarna ska ha en hög repetitionsförmåga (aktivitetsnivå), nära till feedback (ledarnärvaro) och en chans att ofta få prova igen. Det gör att vi förespråkar att träningarna bygger på att isen delas upp, bland annat i stationer för de allra yngsta barnen.

För de äldre spelarna vill vi ha en hög aktivitet på spelarna, men att spelarna också ska träna på situationer på större ytor. Det gör att isen ibland behöver delas på två delar, tre delar och ibland genomförs övningar över hela isen. Hur vi använder isen styrs utifrån denna figur.

J20	Halva isen / delar av isen	Hela isen
J18	Halva isen / delar av isen	Hela isen
A-ung	Stationer	Halva isen Hela isen
B-ung	Stationer	Halva isen / hela isen
C-ung	Stationer	
D-ung	Stationer	
Hockeyskolan	Stationer	

# Hur utvecklar vi bra ishockeyspelare

Borås Hockeys verksamhet för att utveckla våra aktiva spelare bygger på att:

- En tydlig struktur
- Helhetssyn på den idrottande individen
- God fysisk träningsmiljö
- Tränarna och deras kompetens
- Träningsgruppens sammansättning och samverkan

## En tydlig struktur

Borås Hockey har riktlinjer för hur organisationen, den sportsliga utvecklingen och samverkan inom föreningen ska fungera. Denna struktur ska vara tydlig, lättillgänglig och revideras med jämna mellanrum för att den ska vara aktuell utifrån föreningens nuläge.

## Helhetssynen på den idrottande individen

Att ha en helhetssyn på den idrottande individen innebär för Borås Hockey att verksamheten ska syfta till att utveckla spelarens förmågor på isen, men också utanför. Det innebär också att hänsyn för spelarens hela livssituation ska beaktas vid olika beslut. Ledare ska aktivt verka för att spelaren ska få ihop sitt livspussel och påpeka vikten av att ha ett fungerande liv runt sin idrott.

## God fysisk träningsmiljö

För att skapa goda träningsmiljöer ser Borås Hockey det som viktigt att investera i vår träningsmiljö. Det har föreningen gjort genom:

- Uppbyggnad av off-ice lokaler (Skottramp)
- Möjligheten till att boka idrottslokaler
- Träningsutrustning för on-ice och off-ice träning utifrån ålder och mognad.
- Verka för att ha en så hög tillgång till is som möjligt för spontanidrottande.

Borås Hockey anser att spontanidrott är en av de viktigaste delarna i en spelares utveckling och träning. Därför vill Borås Hockey verka för att skapa möjligheter för detta. Spontanidrott präglas av spelarens intresse, vilja att utvecklas och prova egna idéer. Den organiserade träningen som bedrivs inom föreningen kommer aldrig att kunna ersätta individens spontanidrott utan är ett steg i att ta individens idrottande ytterligare ett steg. Vi ska sträva efter att skapa öppna träningar under veckan.



## Tränaren och tränarnas kompetens

Tränaren är den person som är central i spelarnas utveckling inom ishockey. Det är därför viktigt för föreningen att knyta till sig tränare, behålla tränare och utveckla de tränare som finns i föreningen.

Under spelares karriär möter spelarna två typer av tränare.

1. Transitory (övergående) - Karriärövergång, specifikt skede i idrottskarriären. Ytliga och kortvariga relationer.
2. Existentiella - Långvariga och kan bestå under långa perioder, till exempel genom ungdom, junior- och senioråren. Oftast betydelse både i det idrottsliga och i det icke-idrottsliga

Borås Hockey tror på långsiktighet och på relationsskapandet mellan spelare och tränare. Därför är det viktigt för föreningen att behålla tränare över tid för att skapa trygghet och stabilitet i verksamheten. En tränare ska inte bytas ut för att "bytas ut", utan långsiktigheten ser föreningen som avgörande i spelarnas utveckling. Egenskaper som en tränare ska besitta är hockeyspecifik kunskap, intresse för kontinuerlig utveckling, rätt tränare för rätt ålder och att tränaren är skicklig på att möta spelarna i sitt utövande. på sin nivå i sin situation utifrån individ och med specifik pedagogik utifrån spelaren.

## Träningsgruppens sammansättning och samverkan

För att barn och ungdomar ska utvecklas och må bra behöver barnet trivas med ledare och spelare i laget. För att öka spelarna och ledarnas känsla av samvaro med andra i laget arbetar lagenheterna aktivt med olika gruppstärkande aktiviteter, i syfte att förankra föreningens värdegrund. Spelarna organiseras i lag baserat på födelseår.

För att spelarna ska utvecklas i grenspecifika moment ser föreningen att med ökad ålder och mognad att viss nivåanpassning kan förekomma för att spelarna ska få sparring på rätt nivå.

## Hur skapar vi en goda utvecklingsmiljö

Spelarna utvecklas i den miljö som vi alla verkar i. Det innebär att alla i föreningen är lika viktiga för att våra barn och ungdomar ska utvecklas som ishockeyspelare. För att skapa goda möjligheter till en gynnsamm idrottsmiljö som utvecklar spelarna arbetar föreningen med olika frågor riktade mot:

- Familjen och närstående personer
- Tränarna
- Träningsgruppen
- Kulturen

## Familjen och närstående

Som familjemedlem har man en viktig roll mot spelaren och dess förmåga till att utvecklas som spelare. För att underlätta för föräldrar och anhöriga arbetar föreningen med följande insatser:

- Ha en tydlig struktur på hur föreningen fungerar och arbetar
- Föreningsrepresentanter deltar vid uppstartsmöte av säsong

- Föräldrautbildning i att vara en god idrottsförälder och hur föreningen fungerar.
- Informationsmöte inför åldersgrupper där verksamheten får inslag av selektering
- Informationsmöte under spelarens sista ungdomsår (U16) i hur hockeygymnasieprocessen fungerar i Borås Hockey, men också hur man söker NIU-gymnasier.
- Utbildning i kost och sömn ( b-ung)
- Utbildning i att stötta barn och ungdomar i sitt idrottsutövande (a-ung)

### **Tränaren och tränarnas kompetens**

I rekryteringen, utvecklingen och utvärderingen av tränare till verksamheten utgår föreningen från följande kompetenser:

- Hockeyspecifik kunskap
- Interpersonal kunskap
- Intresse och vilja till att utveckling och att utbilda sig
- Professionalitet - engagemang, planering, uppföljning och utvärdering av verksamhet

De här kompetenserna är de som tränarna kontinuerligt utvärderar självständigt och tillsammans med föreningen för att senare fortsätta utvecklas.

Föreningen gör följande insatser för att utveckla kompetenserna hos tränarna:

- Utbildning i Svenska Ishockeyförbundets stegutbildning.
- Erbjuder möjlighet till externa utbildningar, till exempel clinics utbildningar.
- Interna utbildningar i interpersonella kompetenser, hockeyspecifika kompetenser och i föreningens planering och struktur.
- Uppföljningsmöten under säsongen med sportsligt ansvarig för verksamheten tränaren är verksam i.
- Utvärderingsmöten efter säsongen.
- Utbildning i värdegrund och språkbruk.

Vid en fråga om utbildning till en tränare ska svaret vara *“Spännande, det är intressant, kul det ser jag fram emot”* och inte *“Jag tror inte på utbildning, jag vet redan hur man gör, jag tänker inte lägga min tid på det”*.

### **Träningsgruppen**

För att sätta en bra sammanhållning i träningsgruppen ska varje lagenhet årligen genomföra följande aktiviteter:

- Säsongsuppstart med arbete kring bemötande och förhållningsregler i gruppen och i omklädningsrummet,
- Teamaktiviteter utanför isen vid minst tre tillfällen under en säsong.
- Sätta tydliga rutiner för hur en dag i ishallen ser ut vid träning och match,
- Sätta rutin/ritual för hur laget ska förbereda sig inför match,
- Sätta rutin/ritual för hur laget ska agera vid en förlust,
- Sätta rutin/ritual för hur laget ska fira en vinst,
- Delta i cuper

*För att spelarna ska utmanas i träning och match gäller följande:*

- Från Iskul upp till C-ung sker inga nivåanpassningar. Vid träning och match ska inga fasta formationer förekomma utan lagen strävar efter att spelarna ska lära känna och kunna agera i spelet med alla spelare i laget.
- Från B-ung kan viss nivåanpassning ske vid uppflytt till äldre lagenhet enligt riktlinjer från föreningen.
- Från A-ung kan träningsmiljöerna nivåanpassas för att möta den nivå som spelarna befinner sig på i sin hockeyspecifika utveckling, fysiska utveckling och mognad. Detta ska ske inom lagenheten. Detta sker enligt riktlinjer från föreningen.

## **Kulturen**

Föreningen strävar efter att ha en god miljö för att utvecklas som spelare och medmänniskor. När denna miljö sätter sig i en stor del av föreningen kan det ses som en kultur. Föreningen bygger kultur genom att:

- Ha en tydlig struktur på hur föreningen fungerar och arbetar,
- Arbeta långsiktigt och ha långsiktigheten i beaktning i verksamhetsingripande beslut.
- Stödja verksamheten i informations och utbildningsinsatser,
- Verka för en samverkan mellan lagenheter och de olika verksamheterna i föreningen. Det genom olika typer av möten och konferenser:
  - Sportslig ledningsmöte
  - Tränarkonferenser
  - Internutbildningar
  - Ledarträffar
  - Uppföljningssamtal

# Sportsliga riktlinjer

## Riktlinjer och begrepp

### Lagenheter

Borås Hockeys verksamhet bygger på lagenheter utifrån ålder. Det innebär att lagenheterna har en åldersstruktur och att ett barn i grunden ska tillhöra det lag den åldersmässigt tillhör.

Följande lagenheter kommer Borås Hockey vara verksam med under säsongen (några är ej aktiva varje säsong eller har för avsikt att startas, så snart det anses möjligt).

- Herrlag
- Damlag
- Herrlag division 3
- J20
- J18
- U16-U15 (A-ung)
- U14 (B1)
- U13 (B2)
- U12 (C1)
- U11 (C2)
- U10 (D1)
- U9 (D2)
- U8 Rookies
- Young Stars
- Iskul
- Iskul (flick)
- Flicklag
- Hockey som motion - Level 1
- Hockey som motion - Level 2 "Knights"
- Hockey som motion - Level 3 "Oldboys"
- Hockey för kul

### Nivåanpassning

Definition nivåanpassning:

"Att organisera träningsgrupperna/årskullarna så att spelarna i träning och/eller match tränar/spelar med och mot spelare som befinner sig på en liknande hockeymässig kunskapsnivå som gör att de utvecklas och som också ger varje spelare/individ en möjlighet till en spelmässig utmaning och känna att de 'lyckas' på träning och match."

Med nivåanpassning menas att barn utvecklas i olika takt, vilket innebär att det under större delen av barn- och ungdomsåren kommer att finnas stora utvecklingsmässiga skillnader i åldersgruppen. Ambitionen med nivåanpassning är att lära ut ishockey på den nivå där varje barn kan ta emot det och därigenom utvecklas. Nivåanpassning sker huvudsakligen inom ramen för den egna åldersgruppen genom anpassade övningar. Nivåanpassning innebär inte en intern uppdelning i A- och B-lag.



### ***Youngstars / Iskul***

Viss nivåanpassning beroende på när barnet började spela ishockey och barnets förmåga att åka skridskor och ha balans på isen. Puckhantering hos spelaren är ingen grund för nivåanpassning.

### ***Rookies U8 - U10***

Vid träning och match ska inga fasta formationer förekomma utan lagen strävar efter att spelarna ska lära känna och kunna agera i spelet med alla spelare i laget.

### ***U11-U14***

Då Borås Hockey inte bedriver något förstalags verksamhet så kan även behovet av en nivåanpassning vara större. Borås Hockey rekommenderar att vi på träning nivåanpassar spelarna i de sammanhang där det tillför något hockeymässigt i samspel med andra, t.ex. vid smålagsspel och övningar där ett flertal spelare samverkar med varandra. Det är dock viktigt att man inom en lagenhet arbetar för att skapa en känsla av samhörighet och för att bygga upp en lagkänsla. Vi ska därför försöka att undvika att inom en vanlig träningsgrupp skapa fasta undergrupper eller att bedriva näst intill all träning i statiska indelade grupper. Det är vad man kallar nivåindelning och är inget klubben rekommenderar.

### ***U15-U16***

Från U15-U16 kan tränings- och matchmiljöerna nivåanpassas för att möta den nivå som spelarna befinner sig på i sin hockeyspecifika utveckling, fysiska utveckling och mognad. Detta ska ske inom lagenheten. Borås Hockeys målsättning är att alla spelare ska spela merparten av sina matcher på "rätt" nivå om möjligt, det vill säga med och mot spelare som befinner sig på en likartad hockeymässig kunskapsnivå. För att stärka sammanhållningen inom en lagenhet är det dock viktigt att man aldrig har fasta match-lag inom en grupp, en rotation av spelare mellan olika nivåer måste alltid förekomma. (Undantag DM-spel)



### **Träning med annan träningsgrupp**

Som en del i en spelares utveckling kan hen få delta på träning med en annan träningsgrupp. Detta styrs utifrån följande princip.

Ett träningspass med annan träningsgrupp ersätter ett av spelarens ordinarie träningspass med sin träningsgrupp. Spelaren tränar således inte dubbelt på is utan hen byter ut sitt is- och fysträning mot ett annat is- och fysträning i en åldersgrupp över eller under sin ordinarie. Ett sådant byte sker med fördel de dagar de aktuella åldersgrupperna har träning efter varandra. Undantag av denna bestämmelse gäller mellan J18VG och A-ung.

### **Från Iskul till youngstars**

Alla insteg / inskrivningar i åldrarna 2-8 år sker genom iskul. (gäller inte om du spelat i annan förening och byter förening)

När spelaren känner sig redo för mer organiserad träning. Byter spelaren till youngstars. Spelaren kan dubbla under första säsongen. För att känna sig för vilken grupp man vill tillhöra. Vid byte till youngstars ska spelaren kunna behärska grunder i skridskoåkning. Spelare som är under 4 år är kvar i iskul till och med det året man fyllt eller fyller 4 innan trappan som är beskriven innan gäller.

### **Från Youngstars till Rookies U8**

Spelare som varit i youngstars fler än 2 hela säsonger har rätt att följa med upp till rookies om tillräckliga kunskaper anses finnas. Denna bedömning gör HC i Rookies. Om spelaren inte har rätt ålder för dåvarande Rookies kommer spelaren stanna i Rookies till spelarens ålderskull bildar Rookies.

### **Från U9-U12**

En gång i veckan ska fem spelare från D-ung beredas plats i C-ung för att träna uppåt. De D1-spelare som vill träna uppåt ska erbjudas detta. Är det fler än fem som anmäler sig ska en lista upprättas för att alla spelare ska få samma möjlighet att träna uppåt. Det är ansvarig tränare i C2 som erbjuder träningsdagar när D1 spelarna kan träna uppåt. Ansvariga tränare för båda grupperna pratar med varandra och lagledare i D1 har lista på spelare som ska träna uppåt.

### **Från U11-U14**

En gång i veckan ska fem spelare från C-ung beredas plats i B-ung för att träna uppåt. De C1-spelare som vill träna uppåt ska erbjudas detta. Är det fler än fem som anmäler sig ska en lista upprättas för att alla spelare ska få samma möjlighet att träna uppåt. Det är ansvarig tränare i B2 som erbjuder träningsdagar när C1 spelarna kan träna uppåt. Ansvariga tränare för båda grupperna pratar med varandra och lagledare i C1 har lista på spelare som ska träna uppåt. ändra till rätt åldrar!

### **Från U13-U16**



Spelare från B-ung ska beredas plats i A-ungs träningsgrupp om möjligt för att träna extra. Det sker i samråd mellan ansvarig tränare i U16 och ansvarig för ungdom. För att vara aktuell att träna uppåt från U13 till U16 ska spelaren ha en hög träningsnärvaro, visa på ett stort engagemang för sin utveckling och vara framträdande hockeymässigt i sin lagenhet. Ansvariga tränare för båda grupperna pratar med varandra efter bestämmande av uppflyttning och tränaren för U13/U14 kallar spelaren till U15/U16 träningen.

### ***Från ungdomsverksamheten till elitverksamheten (junior)***

Spelare från ungdomsverksamheten kan bli uppflyttad till elitverksamheten. J18 tränaren gör bedömningen om en spelare kommit väldigt långt i sin ishockeymässiga utveckling och prioriterar den spelaren före andra spelare i träning uppåt oavsett ålder. Ansvarig tränare i J18 ska kommunicera detta med sportsligt ansvarig för ungdom.

Ansvariga tränare för båda grupperna pratar med varandra och tränaren för spelarens lagenhet kallar spelaren till elitverksamhetens träningen.



## **Laguttagning**

Borås Hockey barn- och ungdomsverksamhet bygger på sammanhållning och syftar till samhörighet. Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag, känna glädje med att spela ishockey och att alla i laget ges samma möjligheter att delta. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå.

### ***Youngstars till U10***

Alla som anmäler sig har rätt att bli uttagen till match i sin lagenhet. Lagledare ansvarar för att följa upp så att de spelare som anmäler sig har fått spela ungefär lika många matcher och cuper.

### ***U11-U12***

Har spelaren tränat 2 gång den träningsvecka som matchen/cupen ska spelas har den rätt att bli uttagen till match/cup. Ansvarig tränare ansvarar för att följa upp så att de spelare som tränat och anmäler sig har fått spela ungefär lika många matcher och cuper under veckan det gäller. Enda tillfället då barn från en annan lagenhet får delta är då det saknas spelare från ordinarie lag. Alla barn/ ungdomar skall erbjudas samma antal matcher och cupdagar. Barn i laget som är uttaget spelar lika mycket oavsett utgången i matchen

### ***U13-U14***

För att ha rätt till matchspel ska spelaren ha tränat vid minst 3 träningar under veckan. Det innebär att om en spelare väljer att "stå över" en träning kan den missa en match om det finns andra spelare som deltagit i fler träningar. Undantag för denna bestämmelse är om spelaren varit sjuk, gör tränaren en bedömning om spelaren är tillräckligt förberedd för att spela match. Enda tillfället då barn från en annan åldersgrupp får delta är då det saknas spelare från ordinarie lag utifrån riktlinjerna ovan. Alla barn/ ungdomar skall erbjudas cupdagar. Barn i laget som är uttaget spelar lika mycket oavsett utgången i matchen

### ***U15-U16***

För att vara aktuell till matchspel ska spelaren ha tränat alla träningar under veckan. Undantag för denna bestämmelse är om spelaren varit sjuk, gör tränaren en bedömning om spelaren är tillräckligt förberedd för att spela match. Är det för många spelare som är aktuella för matchspel ska tränarna väga in aspekter som noggrannhet i träning, motivation till träning, engagemang till sin idrott och beteende på is samt utanför isen i laguttagningen. I A-ung kan det komma nivåanpassning i laguttagningarna om A-ung är anmälda till två serier. Nivåanpassningen innebär inte fasta lag i form av ett a- och b-lag. Alla barn/ ungdomar skall erbjudas cupdagar.



### **Speltid i match - matchning**

Borås Hockey definierar matchning som att tränaren styr hur mycket istid spelaren får totalt i matchen och speltiden spelaren får i olika typer av matchsituationer. Det kan gälla powerplay, boxplay, förlängning, när man tar ut målvakten m.m.

### ***Youngstars till U14***

Spelare i laget som är uttaget spelar lika mycket oavsett utgången i matchen och vilka spelformer som sker i matchen.

### ***U15/U16***

Spelare i laget som är uttaget spelar ungefär lika mycket i de olika spelformer som sker i matchen. Undantag i denna bestämmelse gäller 5 sista minuterna av en match om den står och väger (lika eller uddamål).

I DM-spel får matchning förekomma i U16.

### **Upp- och nedflyttning av spelare**

I särskilda fall kan en spelare permanent flyttas upp till en äldre eller yngre lagenhet. Dessa förflyttningar kan endast ske efter en noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. Beslut om upp- eller nedflyttning tas av sportsligt ansvarig för ungdom efter samråd med berörda tränare, spelare och föräldrar.

Utvärdering av spelarens permanenta upp- eller nedflyttning görs enligt handlingsplan från ungdomsansvarig.

Barnets bästa ska alltid stå i centrum. Spelare som flyttats upp eller ner tränar och spelar som regel enbart med den nya lagenheten. Detta gäller såväl tränings-, serie- som cupspel. Spelaren betalar den medlems- och träningsavgift som gäller för den nya åldersgruppen.



# Rekrytering och insteg ungdom

## Hockey för kul: Sportsliga riktlinjer och mål

### Allmänt om verksamheten

Riktat sig till dig som är nyfiken på hockey men blivit för gammal för vår ordinarie instegsverksamhet.

### Målgrupp:

Barn i åldern 12-16 år.

### Aktivitetsgrad

Isträningar: 1 ispass/vecka

### Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Lek/Spel 90% av isträningen
- 10% Skridskoteknik i samband med varje träning

### Målsättning

- Alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta,
- Ge barn och föräldrar en positiv förstakontakt med ishockey och Borås Hockey som föreningen.
- Ge barnen möjlighet att utvecklas socialt
- Barnen upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Att rekrytera nya spelare
- Behålla de spelare som finns i verksamheten



# Iskul flick och Iskul pojk : Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Att möta nya barn som vill börja spela hockey i en trygg och välkomnande miljö.

## Målgrupp:

Barn i åldern 2-11 år.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 2 ispass/vecka, valbart ett på helgen och ett på vardag.

## Träning:

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Lek / Spel på största delen av isen.
- Skridskoteknik/ klubba i samband med varje träning, mindre organiserade övningar för barn som önskar finns i en av zonerna att tillgå.

## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta,
- Ge barn och föräldrar en positiv förstakontakt med ishockey och Borås Hockey som föreningen.
- Ge barnen möjlighet att utvecklas socialt
- Barnen upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Ge föräldrar information om föreningens policy och sportsliga riktlinjer
- Att rekrytera nya spelare. Målsättning 200 nya inskrivningar per säsong.



# Young Stars: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

För de yngsta spelarna i Borås Hockey handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Alla är välkomna efter att haft en första kontakt med iskul som alltid är vår mottagande verksamhet för nyregistrering. Lära barn att åka skridskor på ett lekfullt sätt.

## Målgrupp:

Barn i åldern 4-11 år (är du redo för lag placeras du i en träningsgrupp). Vi har träningsgrupper från säsongen barnet fyller 8 år och uppåt.

## Utbildning / utveckling

Hockey skolans ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 2 ispass/vecka. (rekommenderat att välja ett av passen)

**Matchspel:** En träning i månaden ska ägnas helt åt spel. Denna träning kallas "Game Day".

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Lek / Spel 50% av isträningen
- Skridskoteknik i samband med varje träning
- Bygga in puckhantering, passningar och skott utifrån utvecklingen hos barnen.

## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta,
- Ge barn och föräldrar en positiv förstakontakt med ishockey och Borås Hockey som föreningen.
- Ge barnen möjlighet att utvecklas socialt
- Barnen upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Ge föräldrar information om föreningens policy och sportsliga riktlinjer
- Att rekrytera nya spelare. Målsättning 40 nya spelare i varje ålderskull
- Behålla de spelare som finns i verksamheten

# Lagverksamhet

## Rookies (U8): Sportsliga riktlinjer och mål

### Allmänt om verksamheten

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

### Utbildning / utveckling

U8 ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

### Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 2 ispass/vecka, huvudsakligen en vardag och en helg.

**Off-ice träning:** I samband med en av träningarna ska det erbjudas off-ice träning.

**Cup:** har 2 hemma cuper att arrangera 1 dagars en på höst och en på våren.

### Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Skridskoteknik i samband med varje träning
- Balans, motorik och koordination är en naturlig del av träningen.
- Bygga in puckhantering, passningar och skott utifrån utvecklingen hos barnen.

### Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Bilda ett lag och bygga en organisation runt laget, såsom ledargrupp och föräldragrupp.
- Spelarna lär sig grundtekniska moment inom ishockey
- Ge barnen möjlighet att utvecklas socialt, det innebär hur man är i en grupp, att följa instruktioner från ledare och att förhålla sig till gemensamma riktlinjer.
- Barnen upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis





# Ungdomsverksamheten

## U9/U10: Sportsliga riktlinjer och mål

### Allmänt om verksamheten

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

### Utbildning / utveckling

Ledarna arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

### Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 2-3 ispass/vecka, huvudsakligen en vardag och en helg.

**Off-ice träning:** I samband med en av träningarna ska det erbjudas off-ice träning.

**Matchspel:** Lagenheten deltar i matchspel via Västergötlands Ishockeyförbund. Det sker i poolspelsformat.

**Cup:** har 2 hemma cuper att arrangera, 1 dagars en på höst och en på våren.

### Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Skridskoteknik i samband med varje träning
- Balans, motorik och koordination är en naturlig del av träningen.
- Bygga in puckhantering, passningar och skott utifrån utvecklingen hos barnen.

### Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Bilda ett lag och bygga en organisation runt laget, såsom ledargrupp och föräldragrupp.
- Spelarna lär sig grundtekniska moment inom ishockey
- Ge barnen möjlighet att utvecklas socialt, det innebär hur man är i en grupp, att följa instruktioner från ledare och att förhålla sig till gemensamma riktlinjer.
- Barnen upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis

# U11/U12: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning, men också klubbteknik, passningar och skott. Arbetet med att förbereda spelarna på ishockey med tacklingar är ett viktigt inslag. Borås Hockey uppmuntrar spelarna att hålla på med flera idrotter

## Utbildning / utveckling

C-ungs ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 3-4 ispass/vecka, huvudsakligen på vardagar.

**Off-ice träning:** I samband med två av träningarna ska det erbjudas off-ice träning.

**Matchspel:** Lagenheten deltar i matchspel via Västergötlands Ishockeyförbund. Det sker i poolspelsformat.

*Rekommendationer:*

- 10 spelare (9 utespelare + 1 målvakt) / match på halvplan

- 16 spelare (15 utespelare + 1 målvakt) / match på helplan

Efter den nationella brytpunkten för övergång mellan småplaner till helplansspel får laget spela två träningsmatcher och en cup på helplan.

**Cup:** Laget deltar i minst tre cuper/säsong.

*Rekommendationer:*

- 10 spelare (9 utespelare + 1 målvakt) / match på halvplan

- 16 spelare (15 utespelare + 1 målvakt) / match på helplan

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Skridskoteknik i samband med varje träning
- Att 30% av tiden på isen bygger på att spelaren hanterar puck på något sätt
- Passningsspelet betydelse byggs in i träningen

## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Spelarna lär sig grundtekniska moment inom ishockey
- Ge spelarna möjlighet att utvecklas socialt, det innebär hur man är i en grupp, att följa instruktioner från ledare och att förhålla sig till gemensamma riktlinjer.
- Spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- Behålla de spelare som finns i verksamheten
- Visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishalls personal

## U13/U14: Sportsliga riktlinjer och mål

### Allmänt om verksamheten

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder. Under dessa två år försöker vi höja tempot och utveckla det vi tränat på tidigare. Vi ska göra saker med högre hastighet än vi gjort innan och på så sätt förbereda oss för steget upp till A-pojk. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen.

### Utbildning / utveckling

B-ungs ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

### Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 3-4 ispass/vecka, huvudsakligen på vardagar.

**Off-ice träning:** I samband med alla träningarna ska det erbjudas off-ice träning.

**Barmarksträning:** Under den period då det inte finns någon is i Borås ska spelarna erbjudas träning off-ice 2-3 dagar/vecka.

**Matchspel:** Laget deltar i matchspel via Västergötlands Ishockeyförbund.

*Rekommendationer:*

- 10 spelare (9 utespelare + 1 målvakt) / match på halvplan

- 16 spelare (15 utespelare + 1 målvakt) / match på helplan

**Cup:** Laget deltar i minst tre cuper/säsong.

*Rekommendationer:*

- 16 spelare (15 utespelare + 1 målvakt) / match på helplan

### Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Att 30% av tiden på isen bygger på att spelaren hanterar puck på något sätt
- Passningsspelet och att hantera puck i fart med blicken uppe.

### Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- Behålla de spelare som finns i verksamheten



## U15/U16: Sportsliga riktlinjer och mål

### Allmänt om verksamheten

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för juniorspel. Även om man fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter jobbar man nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen. Många moment i träningen är tävlingsinriktade.

### Utbildning / utveckling

A-ungs ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

### Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 4-5 ispass/vecka, huvudsakligen på vardagar.

**Off-ice träning:** I samband med alla träningarna ska spelarna träna off-ice träning.

**Barmarksträning:** Under den period då det inte finns någon is i Borås ska spelarna erbjudas träning off-ice 3-4 dagar/vecka. Denna träning är obligatorisk.

**Matchspel:** Lagenheten deltar i matchspel via Västergötlands Ishockeyförbund.

*Rekommendationer:*

- 17 spelare (15 utespelare + 2 målvakt) / match

**Cup:** Laget deltar i minst tre cuper/säsong.

*Rekommendationer:*

- 17 spelare (15 utespelare + 2 målvakt) / match

### Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Att 30% av tiden på isen bygger på att spelaren hanterar puck på något sätt
- Passningsspelet och att hantera puck i fart med blicken uppe. Att kunna hantera ett passningsspel i tre moment.
- Grunder i speltaktiska moment

### Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- förbereda spelarna för spel i J18 samt antagning till hockeygymnasiet.
- utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor
- lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- 50% av varje A1 (U16) lag konkurrerar om platser i föreningens elitverksamhet



# Flick: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Verksamheten riktar sig till flickor i åldern 0-13 år. Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning, men också klubbteknik, passningar och skott. Arbetet med att förbereda spelarna på ishockey med tacklingar är ett viktigt inslag. Borås Hockey uppmuntrar spelarna att hålla på med flera idrotter

## Utbildning / utveckling

Flicklagets ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 1 ispass/vecka, huvudsakligen på vardagar med flicklaget. Övriga träningar deltar spelarna i respektive "-ung" verksamhet.

**Off-ice träning:** I samband med träningen ska spelarna erbjudas träning off-ice.

**Barmarksträning:** Under den period då det inte finns någon is i Borås ska spelarna erbjudas träning off-ice 1 dag/vecka.

**Matchspel:** Lagenheten deltar i matchspel via Västergötlands Ishockeyförbund. Det sker i poolspelesformat.

*Rekommendationer:*

- 10 spelare (9 utespelare + 1 målvakt) / match på halvplan

- 16 spelare (15 utespelare + 1 målvakt) / match på helplan

**Cup:** Laget deltar i minst två cuper/säsong.

*Rekommendationer:*

- 10 spelare (9 utespelare + 1 målvakt) / match på halvplan

- 16 spelare (15 utespelare + 1 målvakt) / match på helplan

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Skridskoteknik i samband med varje träning
- Att 30% av tiden på isen bygger på att spelaren hanterar puck på något sätt
- Passningsspelet betydelse byggs in i träningen



## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta,
- Ge barn och föräldrar en positiv förstakontakt med ishockey och Borås Hockey som föreningen.
- Spelarna lär sig grundtekniska moment inom ishockey
- Ge spelarna möjlighet att utvecklas socialt, det innebär hur man är i en grupp, att följa instruktioner från ledare och att förhålla sig till gemensamma riktlinjer.
- Spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- Behålla de spelare som finns i verksamheten
- Visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallens personal.



# Träningskultur: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Målet med verksamheten är att ge mer istid till våra killar och tjejer som älskar att vara på is och skapa en träningskultur som bygger på att ta ansvar för sin egna utveckling. Det kan vara allt från att köra strukturerat och uppstyrt till att man kör smålagsspel.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 8 ispass/vecka, 3 morgonpass och 5 eftermiddagspass.

## Målgrupp

Barn och ungdomar från mellanstadieåldern och uppåt.

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Individuella övningar tillsammans med tränare finns att tillgå.
- Spontan åkning med egna övningar
- Två målspel i en zon.

## Kostnad

Hockeyfritids är en verksamhet som inte ingår i den ordinarie aktivitetsavgiften. För aktuell kostnad för nuvarande säsong, besök föreningens hemsida.

## Ansvarig

Ansvarig för verksamheten är anställd personal i föreningen.



# Teknikträning: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Målet med verksamheten är att ge mer istid till våra killar och tjejer. Träningen bedrivs i blandad ålder uppdelat i två grupper, U9-U12 och U13-U16. Verksamhetens syfte är att erbjuda föreningens spelare en extra träning i veckan för att träna på grunderna i ishockeyn.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 1 ispass/vecka

## Målgrupp

Alla ungdomslag. För att lagenhetens spelare ska kunna delta på träningarna krävs det att minst en ordinarie tränare från träningsgruppen är med och genomför träningspasset.

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Stationsträning med fokus på skridskoteknik och puckhantering.

## Kostnad

Teknikträningarna ingår i den ordinarie aktivitetsavgiften.

## Ansvarig

Ansvarig för verksamheten är Ungdomsansvarig/Utvecklingsansvariga i föreningen.



## Elitverksamheten

Elitverksamheten är en verksamhet där träning bedrivs i stor mängd, med hög intensitet och med krav på deltagande och engagemang. Syftet med verksamheten är att fostra spelare som kan nå hög nivå inom ishockey. Till elitverksamheten tar föreningen in spelare som ansvariga personer för verksamheten bedömer har förutsättningar att delta i verksamheten i träningsmängd och som bedöms ha de ishockeykunskaper som krävs för att kunna bidra och utvecklas i verksamheten.

## J18: Sportsliga riktlinjer och mål

### Allmänt om verksamheten

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för spel på hög seniornivå. Verksamheten är en plantskola som finns för att utveckla och utbilda spelare i Västergötland till elitspelare. Verksamheten ska erbjuda en stimulerande och utvecklande miljö för att få spelare att växa som hockeyspelare och människa. I verksamhetens arbete vill vi vara en aktör som skapar nytta för samhället.

### Utbildning / utveckling

J18s ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

### Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 4-5 ispass/vecka

**Off-ice träning:** I samband med alla träningarna ska spelarna träna off-ice träning utifrån uppsatt utbildningsplan och kravprofil för verksamheten.

**Barmarksträning:** Under den period då det inte finns någon is i Borås ska spelarna träna off-ice 4-5 dagar/vecka.

Träning är obligatorisk.

**Matchspel:** Lagenheten deltar i matchspel på så hög J18-nivå som möjligt.

### Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Passningsspelet och att hantera puck i fart med blicken uppe. Att kunna hantera ett passningsspel i tre moment.
- Speltaktiska moment
- Spelarens roll i en fungerande lagstruktur
- Positionsspecifika och individuella ishockeykunskaper.



## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Utbilda spelarna i att skaffa sig kunskap för att fysiskt klara av en lång karriär på hög nivå, där målet är när spelare som kommer från Borås Hockey ska ligga i framkant gentemot nya klubbens fysprofil.
- Utbilda spelarna i att skaffa sig kunskap för att speltaktiskt klara av en karriär på hög nivå, där målet är när spelare som kommer från Borås Hockey ska ligga i framkant gentemot nya klubbens spelfilosofi.
- Utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- förbereda spelarna för spel på hög seniornivå.
- utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor
- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- vara en god lagkompis och förebild för föreningens övriga spelare.
- Fostra spelare till föreningens representationslag



# J20: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för spel på hög seniornivå. Verksamheten är en plantskola som finns för att utveckla och utbilda spelare i Västergötland till elitspelare. Verksamheten ska erbjuda en stimulerande och utvecklande miljö för att få spelare att växa som hockeyspelare och människa. I verksamhetens arbete vill vi vara en aktör som skapar nytta för samhället.

## Utbildning / utveckling

J20s ledare arbetar utifrån föreningens utbildningsplan. Utbildningsplanen finns i ett separat dokument för ledarna.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 4-5 ispass/vecka

**Off-ice träning:** I samband med alla träningarna ska spelarna träna off-ice träning utifrån uppsatt utbildningsplan och kravprofil för verksamheten.

**Barmarksträning:** Under den period då det inte finns någon is i Borås ska spelarna träna off-ice 4-5 dagar/vecka. Träning är obligatorisk.

**Matchspel:** Lagenheten deltar i matchspel på så hög J20-nivå som möjligt.

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Passningsspelet och att hantera puck i fart med blicken uppe. Att kunna hantera ett passningsspel i tre moment.
- Speltaktiska moment
- Spelarens roll i en fungerande lagstruktur
- Positionsspecifika och individuella ishockeykunskaper.

## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Utbilda spelarna i att skaffa sig kunskap för att fysiskt klara av en lång karriär på hög nivå, där målet är när spelare som kommer från Borås Hockey ska ligga i framkant gentemot nya klubbens fysprofil.
- Utbilda spelarna i att skaffa sig kunskap för att speltaktiskt klara av en karriär på hög nivå, där målet är när spelare som kommer från Borås Hockey ska ligga i framkant gentemot nya klubbens spelphilosofi.
- Utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- förbereda spelarna för spel på hög seniornivå.
- utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor
- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- vara en god lagkompis och förebild för föreningens övriga spelare.
- Fostra spelare till föreningens representationslag



# Rekreationsverksamheten

## DAM: Sportsliga riktlinjer och mål

### Allmänt om verksamheten

Så många som möjligt, så länge som möjligt. För att möjliggöra att spela ishockey för alla i Borås bedriver Borås Hockey idag ett Dam-lag på rekreativnivå.

### Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 2 ispass/vecka, ett pass på vardagar och ett ispass på helgen

**Off-ice träning:** I samband med alla träningarna ska spelarna erbjudas möjlighet till off-ice träning i föreningens lokaler.

**Barmarksträning:** Under den period då det inte finns någon is i Borås ska spelarna erbjudas träning off-ice 1 dag/vecka.

**Matchspel:** Lagenheten deltar i match i träningsmatch- och turneringsform om möjlighet ges.

*Rekommendationer:*

- 17 spelare (15 utespelare + 2 målvakt) / match

### Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar 50% av isträningen
- Att 30% av tiden på isen bygger på att spelaren hanterar puck på något sätt
- Passningsspelet och att hantera puck i fart med blicken uppe. Att kunna hantera ett passningsspel i två moment.
- Grunder i speltaktiska moment

### Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- Behålla de spelare som finns i verksamheten
- Visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallens personal.



# Hockey som motion level 1: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Så många som möjligt, så länge som möjligt. För att möjliggöra att spela ishockey för alla i Borås bedriver Borås Hockey idag ett motionsspår inom ishockey. Motionsspåret består av tre träningsgrupper som är uppdelade i tre olika nivåer. Nivå 1 kallas för HSM 1 och består av spelare som inte har, eller har, en begränsad bakgrund som ishockeyspelare och klassas mer som nybörjare.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 1 ispass/vecka, ispass på helgen

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar

## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta,
- utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- Behålla de spelare som finns i verksamheten
- Visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallens personal.



# Hockey som motion level 2: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Så många som möjligt, så länge som möjligt. För att möjliggöra att spela ishockey för alla i Borås bedriver Borås Hockey idag ett motionsspår inom ishockey. Motionsspåret består av tre träningsgrupper som är uppdelade i tre olika nivåer. Nivå 2 kallas för "Knights" och består av spelare som har en bakgrund som ishockeyspelare.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 1-2 ispass/vecka, ispass på kvällstid under veckodagar

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar

## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- Alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta,
- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- Behålla de spelare som finns i verksamheten
- Visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallens personal.



# Hockey som motion level 3: Sportsliga riktlinjer och mål

## Allmänt om verksamheten

Så många som möjligt, så länge som möjligt. För att möjliggöra att spela ishockey för alla i Borås bedriver Borås Hockey idag ett motionsspår inom ishockey. Motionsspåret består av tre träningsgrupper som är uppdelade i tre olika nivåer. Nivå 3 kallas för "Oldboys" och består av spelare som har en bakgrund som ishockeyspelare.

## Aktivitetsgrad

**Isträningar:** 1 ispass/vecka, ispass på morgonen innan arbetstid/skoltid.

## Träning

Träningen bygger på föreningens träningsfilosofi och föreningens sätt att se på barns utveckling. Det innebär att träningen ska bestå av:

- Spel / tävlingar

## Målsättning

Målet med verksamheten är att:

- spelarna upplever sig trygga i Borås Hockeys verksamhet
- Vara en god lagkompis
- Behålla de spelare som finns i verksamheten
- Visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallens personal