

HEMMAPLANSMODELLEN

FÖRENING



→ För dig som förtroendevald eller anställd i en ishockeyförening.

Principer

– Information och bakgrund till modellen, allt för att göra ert arbete så lätt som möjligt.

Praktisk användning

– Tanke- och samtalsunderlag för er i styrelsen om er förening och er verksamhet.



INNEHÅLL



INTRODUKTION

Hemmaplansmodellen	04
Med varje spelare i fokus	06
Det här är svensk hockey	07
Miljöer att växa i	10



PRINCIPER

Sätt människan i fokus	12
------------------------	----



Ge alla chansen att utvecklas	13
Anpassa träning och match efter målgruppen	14
Bedriv en allsidig träning	15

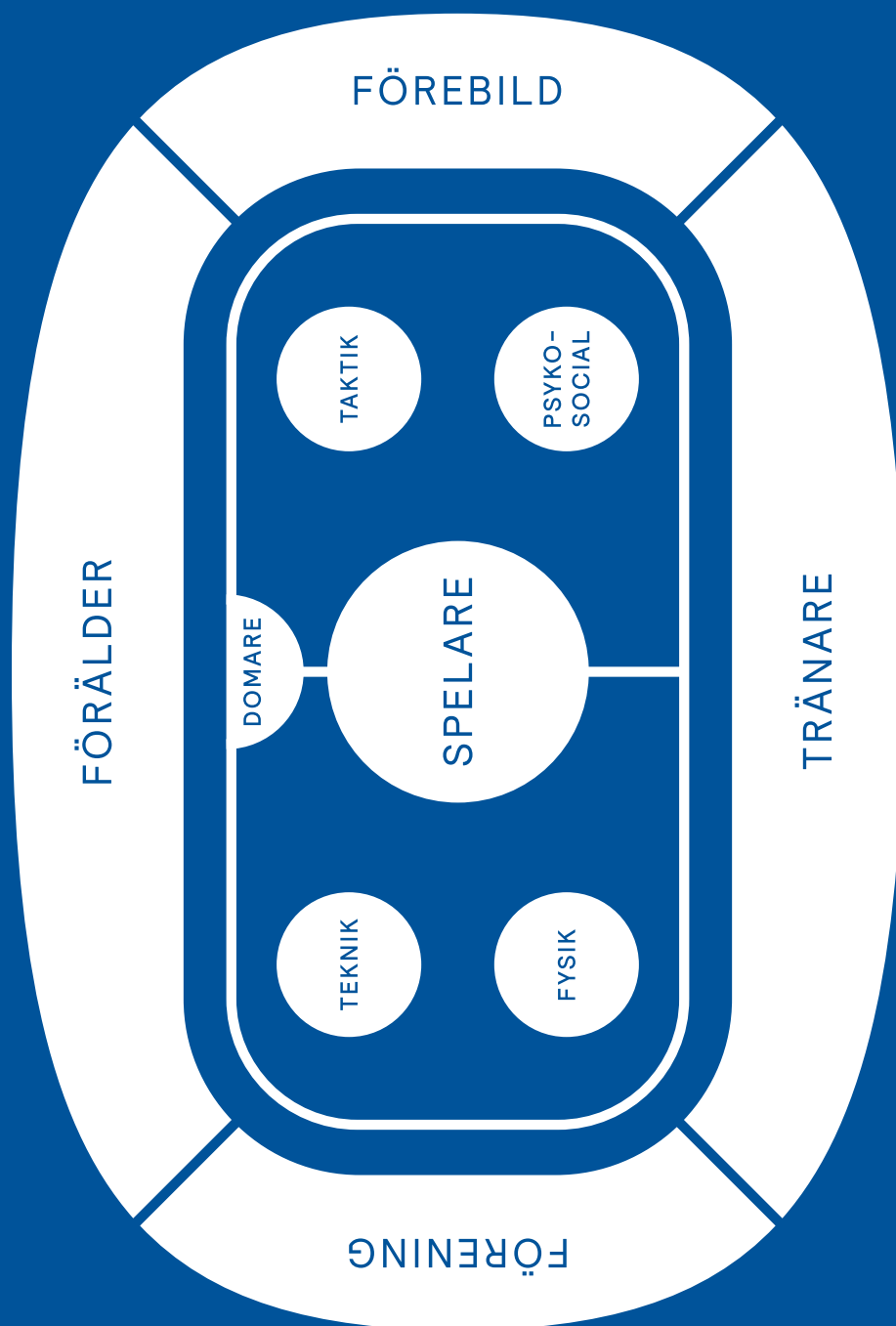
PRAKTISK ANVÄNDNING

Ishockey i demokratins tjänst	18
Verksamheten - grunden i allt	19
Den ideella kraften	20
Rutiner skapar hållbara föreningar	21



Kontakt och referenser	22
------------------------	----

Låt oss presentera...



Hemmaplansmodellen

⇒ Till alla er tränare, ledare, föräldrar och föreningsaktiva som brinner för svensk ishockey. Som engagerar er dag ut och dag in, år efter år för att göra skillnad i våra ishockeyspelande barn och ungas liv. För er har vi tagit fram Hemmaplansmodellen – en praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för ishockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

Hemmaplansmodellens mål och hur vi uppnår dem



Varje individ som spelar ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.



Varje spelare utvecklas som människa.



Varje spelare får högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

VI BEDRIVER VÅR VERKSAMHET EFTER DESSA PRINCIPER

1

Sätt människan i fokus

2

Ge alla chansen att utvecklas

3

Anpassa träning och match efter målgruppen

4

Bedriv en allsidig träning

Effekterna av detta blir att:

SPELARNÄ LÄR SIG

SPELARNÄ HAR KUL

Ishockeyverksamheten ska präglas av:

**HÖG AKTIVITETSGRAD
SPELA FÖR ATT LÄRA**

Då får vi spelare som:

1

**UPPLEVER
KOMPETENS**

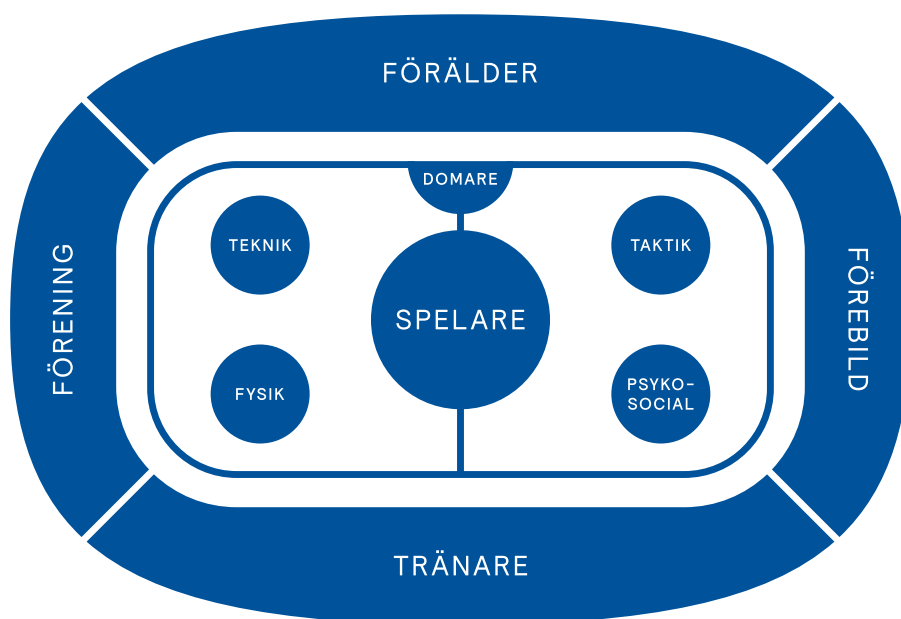
2

**HAR BRA
SJÄLVFÖRTROENDE**

3

**ÄR MER
MOTIVERADE**

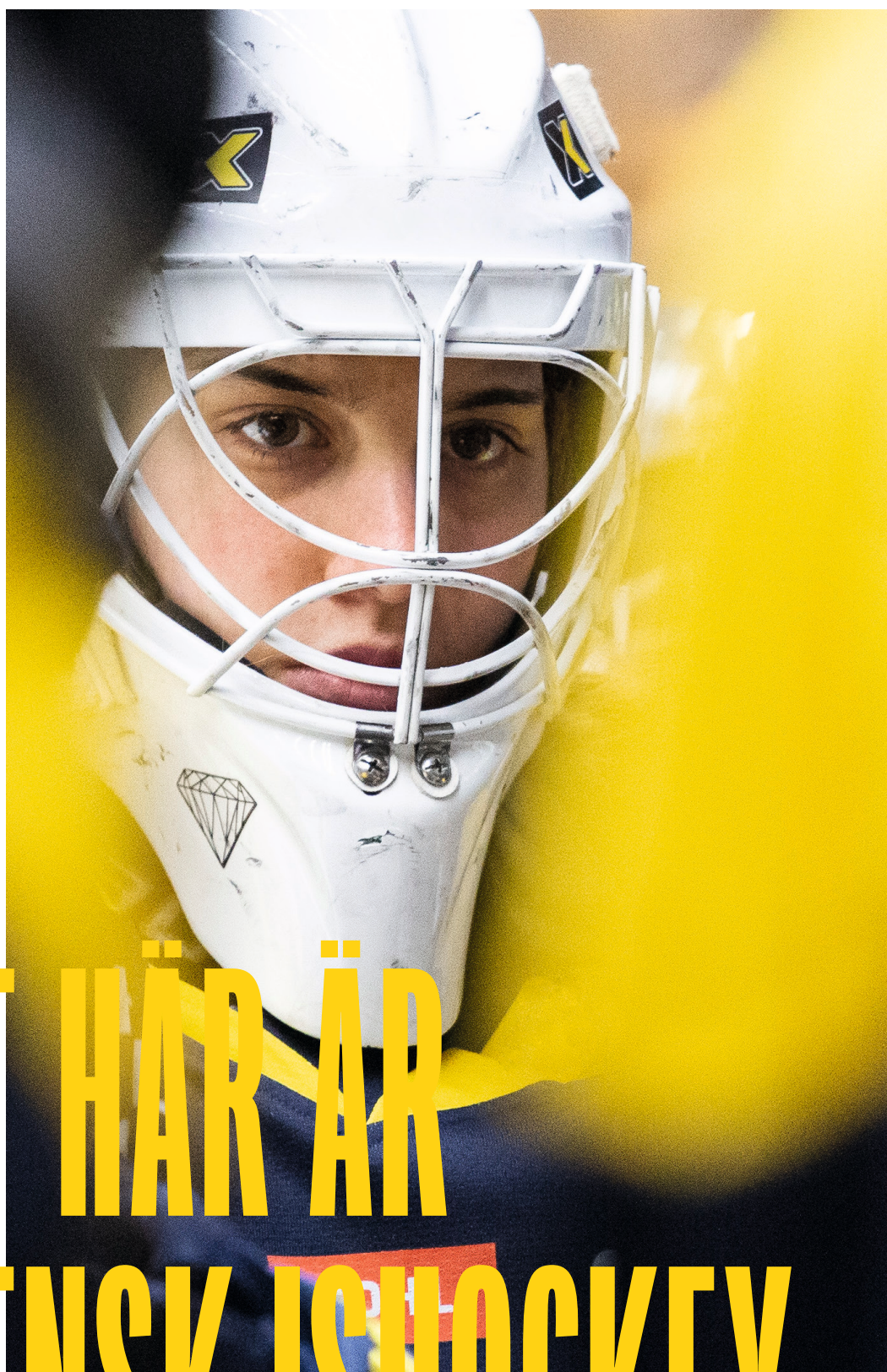
MED VARJE SPELARE I FOKUS



→ I lagsport anses hemmaplan vara en fördel. Men det är inte bara den jublande publiken eller det sista bytet som skapar fördelen. Utan framförallt tryggheten i att känna sig hemma. Det är en trygghet som hjälper till att skapa modigare beslut både på och utanför isen. Som bygger välmående och presterande individer och lag. Som ger större bredd och vassare spets.

Att komma in i hallen ska 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.

Därför har vi tagit fram Hemmaplansmodellen – en vägvisare för tränare/ledare, föreningar och föräldrar med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.



DET HÄR ÄR SVENSK ISHOCKEY

→ Svensk ishockey har enats om att bli Sveriges mest engagerande idrott. För att nå visionen fokuserar vi just nu på fyra övergripande strategiska områden: ökad tillgänglighet, sportslig utveckling, ökad samverkan och varumärket svensk ishockey.

Arbetet med att göra svensk ishockey **tillgänglig för fler** handlar om att nå och locka nya grupper som traditionellt sett inte söker sig spontant till hockeyn. Detta behövs för att stärka svensk ishockey som helhet.

Vi ska fortsätta att utveckla vår idrott och skapa framgångar på alla plan genom fortsatt **sportslig utveckling**. Det handlar i detta sammanhang om att klara av både att skapa förutsättningar för den viktiga elitidrotten och samtidigt utveckla verksamheten för de som vill fortsätta att spela ishockey – men inte på den allra högsta nivån.

För att lyckas med detta måste vår sportsliga utvecklingsmodell förädlas så att detta också blir möjligt när det gäller pojk-, flick-, junior- och seniorverksamheten för såväl damer som herrar.

Vi ska fortsätta att arbeta med **ökad samverkan** då vi genom historien visat att vi fungerar bäst som kollektiv. Tillsammans ska vi hjälpas åt att göra svensk ishockey framtidssäkrad.

Slutligen ska vi **stärka varumärket svensk ishockey** genom att bland annat skapa ett ökat värde och intresse.

Till grund för ovan nämnda strategiska områden ligger tre kärnvärden som bildar vår gemensamma värdegrund:

TILLSAMMANS

Ishockey är det vi gör. Det är den minsta gemensamma nämnaren och det som binder oss samman, oavsett på vilken nivå vi finns. Vi har genom historien visat att vi inom svensk ishockey är som mest framgångsrika när vi gör saker tillsammans. Det är denna kollektiva kraft vi ska värna om och utveckla ännu mer när vi tar svensk ishockey in i framtiden.

PASSION

Ishockey är vår passion och det är denna sport vi brinner för. Vi ska beröra alla vi möter på ett positivt sätt och tillsammans ska alla som vill få uppleva och vara en del av den glädje och glöd som ishockeyn för med sig. För några betyder det att spela i våra högsta ligor – Tre Kronor eller Damkronorna – medan det för andra handlar

om att släppa sargkanten och ta sitt livs första stappande skridskoskär.

ANSVAR

Att ta ansvar innebär för oss att vi är öppna och inkluderande för alla som vill vara en del av svensk ishockey. Detta innebär att alla ska ha samma förutsättningar att utvecklas, oavsett om man är tjej eller kille eller vilken bakgrund man har. Ansvar är att ha bra och utbildade ledare i alla delar av vår verksamhet samt att vi tar ansvar för oss själva och varandra. Det betyder också att vi tar ställning för Fair Play mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol, droger och matchfixning. På så sätt ser vi till hela människans utveckling – inte bara själva idrottsprestationen.

Utöver värdegrunden har svensk ishockey enats om sju löften som vi kommer att jobba mot de kommande åren.

- Fyra av dessa har direkt bäring mot er på föreningsnivå.:
- > Att genom ständiga förbättringar skapa bästa möjliga förutsättningar för sportslig utveckling i en trygg idrottsmiljö – med hänsyn till varje individs unika förutsättningar.
 - > Att alla föreningar med ungdomsverksamhet ska ha tjejlag som kan träna och spela tillsammans.
 - > Att utveckla vår verksamhet och leva efter våra värderingar för att fler ska vilja vara med.
 - > Att tillsammans etablera och utveckla ännu fler föreningar för att kunna möta och klara av de mål och krav som vi själva beslutar om.

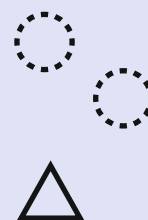
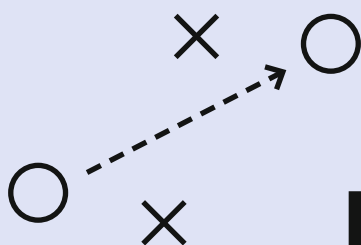
De övriga tre behöver vi andras hjälp för att lyckas med:

- > Att aktivt verka för att behålla och skapa fler isytor och anläggningar så att fler kan vara med.
- > Att tillsammans öka svensk ishockeys värde och skapa ett än större intresse för sporten i nya och befintliga målgrupper.
- > Att sträva efter samverkan för att undvika konflikt och konfrontation.

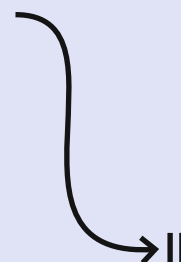
FUNDERA PÅ:

- > Vad tänker ni kring dessa löften?
- > Vilka löften är ni redo att börja hugga tag i?





MILJÖER ATT VÄXA I



Vi vill rikta ett stort tack till dig som är engagerad inom svensk ishockey. Det är du och dina föreningsaktiva kollegor runt om i landet som tillsammans lyfter och stärker Sveriges cirka 400 aktiva ishockeyföreningar. Tillsammans gör ni det möjligt för barn och ungdomar att upptäcka och lära sig älska ishockeyn. En relation som vi hoppas varar livet ut.

Vi tycker att det ska vara lätt att göra rätt för alla som engagerar sig inom svensk ishockey. Föreningar, tränare/ledare och föräldrar måste ha verktyg för att kunna skapa miljöer där alla trivs och mår bra. Miljöer där hela människan blir sedd och får chansen att utveckla sina färdigheter, både på och utanför planen. Miljöer som inspirerar varje person som börjar spela ishockey att göra en så bra och lång resa som möjligt utefter hens unika förutsättningar.

Att utforma en bra miljö handlar om att skapa bästa möjliga förutsättningar för våra spelare att lära sig färdigheter tekniskt, taktiskt, fysiskt och inte minst psykosocialt. Det som är viktigt att komma ihåg är att denna utveckling sker i alla aspekter av verksamheten – under träningar och matcher såväl som i omklädningsrummet eller i bussen på väg till bortamatchen.

Vi bygger Hemmaplansmodellen på aktuell forskning och beprövad erfarenhet kring hur ett förbund och förening bör utveckla sin verksamhet för att så många som möjligt vill fortsätta spela ishockey så länge som möjligt – och för de som har den ambitionen, ges chansen att bli så bra som möjligt.

Hemmaplanen är inte bara verksamheten som sker på isen, utan även alla fysiska rum där medlemmarna rör sig och vistas i. För att er hemmaplan ska vara välmående måste alla miljöer tas om hand, allt från omklädningsrummet, läktaren och cafeterian till kansliet och styrelserummet. Men framförallt måste er kärnverksamhet vara av hög kvalitet och ni som styrelse bär det yttersta ansvaret för att just er hemmaplan och förening mår bra.

Men hur skapar vi miljöer som möjliggör att spelare vill stanna kvar och utvecklas inom ishockeyn? Vi vet att det finns några nyckelfaktorer baserade på forskning och kunskap som är bra för dig som förtroendevald att känna till. Vi har valt att dela upp dessa i fyra principer.

PRINCIP



SÄTT MÄNNISKAN I FOKUS

→ Själva grunden i Hemmaplansmodellen är att den förening som tar hand om sin hemmaplan också tar hand om varje enskild spelare. Där fyller tränarna/ledarna en viktig uppgift i att skapa goda relationer med spelarna. De som genuint engagerar sig och intresserar sig för varje individ har en avgörande betydelse för hur spelarnas motivation till att spela ishockey utvecklas.



Därav blir en av de viktigaste uppgifterna för er i styrelsen och föreningsledningen att ha bra relationer med tränarna och ledarna i er förening. Ert sätt att vara och leda föreningen präglar miljön inom vilken både de och spelarna vistas och utvecklas i.

När ni stöttar och coachar era tränare och ledare hjälper ni dem att i sin tur utveckla spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey. Genom att visa att ni bryr er om hur de mår och skapa förutsättningar till utveckling, till exempel genom tränarutbildningar och tränarträffar, stärker ni samtidigt hela föreningen. Det är viktigt att ni tillsammans med ledarstaberna runt era lag pratar igenom vad ni vill med er verksamhet och vad ni tillsammans vill uppnå.

För tränar- och ledargruppen är feedback viktigt. Att återkoppla på och förstärka beteenden och handlingar är centralt – annars är det lätt att endast matchresultat och antal segrar blir vägledande till om de gör ett bra jobb eller inte.

För att lyckas driva en framgångsrik förening är det viktigt att komma ihåg att det är människor ni leder. Människor som har valt att engagera sig i ishockeyn som tränare/ledare eller spelare och som därtill ska hinna med jobb/skola, familjeliv och andra fritidsintressen som också berikar deras liv.

GE ALLA CHANSEN ATT UTVECKLAS

→ Ni som förening har ett ansvar för att tränarnas, ledarnas och spelarnas tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa människor kommer att vara olika, i allt från ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer. Att ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter utvecklar oss alla.



Vissa engagerar sig inom ishockey för att det utmanar dem till att kämpa och göra sitt bästa, andra för att de trivs i laget och den sociala miljön medan somliga vill nå elitnivå. Man ska dock komma ihåg att det bara är ett fåtal av de barn och ungdomar som spelar ishockey som når den högsta eliten. Detsamma gäller tränarna/ledarna – några strävar efter en tränarkarriär på elitnivå och ett fåtal når dit. Men de allra flesta engagerar sig ideellt på sin fritid.

Hjälps vi åt har vi gemensamt chansen att ge alla, både spelare och tränare/ledare, ett livslångt intresse för idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet – något som bidrar till både glädje och ett hälsosamt liv.

Ni som utgör föreningens förtroendevalda ledning fyller en viktig roll genom att jobba aktivt mot följande målbilder:

- > Varje enskild spelare och ledare utvecklas som människa.
- > Varje spelare och ledare får ett livslångt intresse för ishockey och vill vara fortsatt fysiskt aktiv hela livet.
- > Varje spelare får en högklassig grundutbildning, och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

MÄNNISKOR UTVECKLAS I OLIKA TAKT

För att ni i föreningens styrelse ska fatta bästa

möjliga beslut om er verksamhet är det viktigt att ni känner till att utvecklingskurvan för spelare inte är linjär. Alla utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med platåer av stagnation – och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller har helt enkelt investerat mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Med det sagt – vänta med att i föreningen göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt.

Att göra permanenta nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är direkt dumt. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, istället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad.

Sammanfattningsvis: se till att ha en variation i hur ni i föreningen delar in lagen och träningsgrupperna för att se till varje individs långsiktiga utveckling – både under träning och match.

PRINCIP

2

PRINCIP

3

ANPASSA TRÄNING OCH MATCH EFTER MÅLGRUPPEN

→ Alldeles oavsett om spelaren har enkelt för att lära eller tar längre tid på sig är vår strävan att bygga en verksamhet där individens glädje, lärande och utveckling står i fokus. Barn och ungdomar ska få möjlighet att utvecklas individuellt för att behålla intresset, stärka självkänslan och bygga upp självförtroende för att vilja stanna kvar inom ishockeyn. Därför har vi tagit reda på hur ishockey bäst ska spelas för att gynna repsektive ålder bäst. Vi vill helt enkelt inte gissa.



Inom svensk ishockey har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Framst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar barnens och ungdomarnas behov.

Konkret betyder detta att ishockey ska spelas på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till att främja glädje, utveckling och inläring med målgruppens/olika åldrars bästa för ögonen.

För att lyckas i praktiken är det viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ungdomshockeyn och vår elitverksamhet. Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior. Det

innebär att barn- och ungdomsverksamheten heller inte ska se likadan ut som elitverksamheten, varken på träning eller match.

När det gäller träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren låta spelarna lära sig spelet genom att spela det – och i takt med stigande ålder via övningar börja fokusera på detaljerna.

För er som förening är det viktigt att ni inte lägger för stor vikt vid matchresultatet, utan ser till varje spelares utveckling. Ett ökat fokus på varje individs utvecklingsprocess ökar chansen att på sikt nå bra prestationer och resultat. Vi som förbund ser till att såväl spelytor som spelregler anpassas så att de har spelarnas lärande och utveckling i fokus.

BEDRIV EN ALLSIDIG TRÄNING

→ Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.



Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att ni som förening ger spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, i organiserad och/eller oorganiserad form, är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det än viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

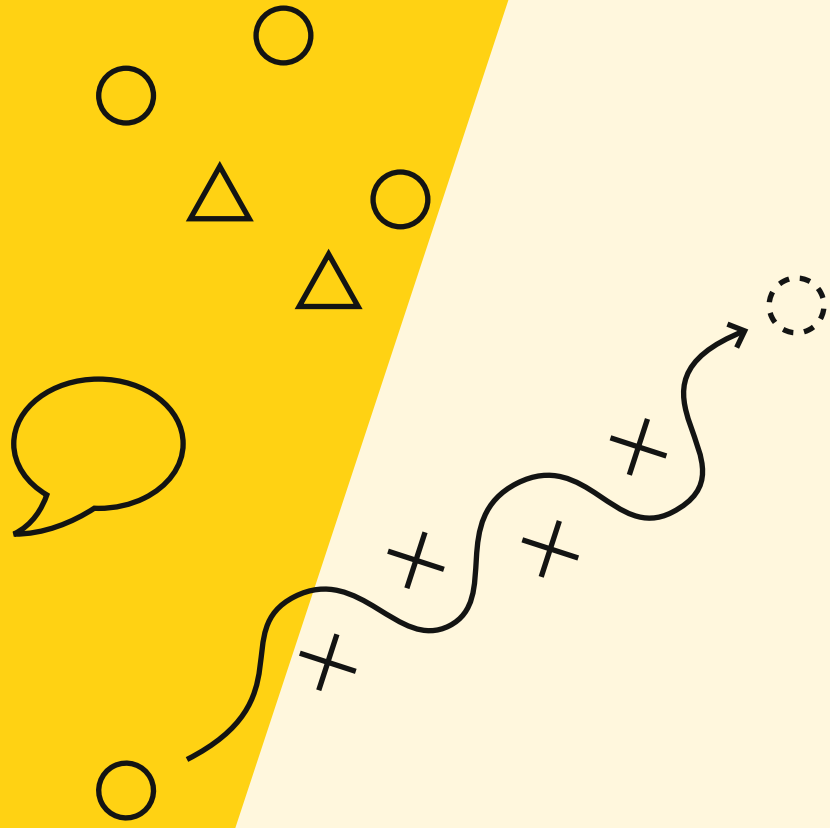
Multi-idrottande ger en mer allsidig träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar alltså både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är med andra ord inte farligt att träna mycket – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

PRINCIP

4

ORRI



PRAKTIK

KÄRNVERKSAMHETEN – GRUNDEN I ALLT

→ En förutsättning för att er förening ska fungera är att ni har utövare – utan dem ingen ishockeyverksamhet. För att nå målet att så många som möjligt stannar kvar inom ishockeyn så länge som möjligt är det därför extra viktigt att skapa en föreningsmiljö där alla trivs och mår bra.



Vi tror på en verksamhet där barn, ungdomar, vuxna och äldre ska kunna känna sig hemma och hitta ett sammanhang. En verksamhet där alla får möjlighet att utvecklas i sin egen takt och efter sina unika förutsättningar.

Vi är övertygade om att det är möjligt att bedriva en verksamhet som både kan verka för att skapa gemenskap och livslångt idrottande – men också ta medaljer på såväl nationell som internationell nivå. Principerna som vi tidigare beskrivit är vår väg att uppnå detta.

Vi vet att du som förtroendevald har ett stort hjärta för ishockeyn och din förening, och vi vill att så många som möjligt, likt dig, ska hitta till gemenskapen i hockeyfamiljen. Du som förtroendevald har därmed en uppgift att leda din förening mot våra gemensamma målbilder. Genom att jobba strategiskt och långsiktigt kommer vi

tillsammans att forma en verksamhet där alla blir sedda, som bygger på ett starkt ideellt engagemang och en stor kärlek för ishockey.

FUNDERA PÅ:

- > Varför finns ni till som förening? Vad står det i ändamålsparagrafen i era stadgar? Vilka typer av verksamheter bedriver ni idag?
- > Hur jobbar ni för att ständigt utveckla er kärnverksamhet, dvs själva ishockeyverksamheten?
- > Hur arbetar ni idag med återkoppling mellan styrelse och tränar- och ledargruppen?
- > Hur jobbar ni idag för att varje enskild spelare och ledare utvecklas som människa?
- > Hur jobbar ni med att ta reda på orsakerna till varför spelare väljer att sluta och vad gör ni aktivt för att behålla dom inom föreningens verksamhet?

ISHOCKEY I DEMOKRATIS TJÄNST

→ Svenska Ishockeyförbundet (SIF) är ett av Riksidrottsförbundets 72 specialidrottsförbund och består av 22 distrikt ishockeyförbund, cirka 400 ishockeyföreningar samt drygt 2 300 lag med totalt cirka 68 000 spelare och domare. Av dessa är cirka 82 procent barn och ungdomar under 20 år, varav 8 procent är flickor.



Svensk ishockey vilar på en demokratisk grund där medlemmarna i respektive förening och förbund väljer sina förtroendevalda, det vill säga en styrelse. Styrelsens uppdrag är att bereda olika frågor, förvalta de beslut som fattats på årsmötet, leda föreningens arbete samt representera föreningen i olika sammanhang. Med andra ord har den enskilda medlemmen stor möjlighet att påverka svensk ishockey på demokratisk väg – både i möjlighet av motioner samt genom röstning.

Som förening inom svensk ishockey är ni medlem i ert distrikts ishockeyförbund (SDF) som i sin tur är medlem i Svenska Ishockeyförbundet. På så sätt är ni en del av SIF, vilket innebär att det finns både ramar och stöd för er verksamhet.

Med ett medlemskap i SIF kommer ett tudelat ansvar. Dels handlar det om att som förening agera på ett sätt som tar hänsyn till vad som är bäst för föreningens medlemmar. Men ansvaret innebär också att agera på ett sätt som går i linje med de tankar och intentioner som svensk ishockey har enats om.

FUNDERA PÅ:

- > Årsmötet är det högst beslutande organet i föreningen. Hur jobbar ni för att era medlemmar ska delta på årsmötet och aktivt engagera sig i föreningens verksamhet?
- > Under verksamhetsåret kan medlemmarna ha tankar och åsikter om föreningens verksamhet. Vilka forum har ni i er förening för att fånga in dessa och aktivt arbeta vidare med dem?
- > Valberedningens kanske viktigaste roll är att föreslå kommande års förtroendevalda. För att göra detta behöver de vara uppdaterade på föreningens verksamhet och ha god insyn i hur föreningens styrning och ledning fungerar. Hur ser er valberedning ut och hur arbetar de idag?
- > I en förening finns många olika verksamhetsområden och uppgifter. Vilka anser ni är er styrelses viktigaste uppgifter?
- > Vilka frågor på styrelsens agenda prioriteras?

DEN IDEELLA KRAFTEN

→ Föreningslivet bygger på ideellt arbete och bärs upp av individer som samlas för att verka för sitt gemensamma intresse, i detta fall ishockey. För att föreningens verksamhetsidé ska efterlevas måste varje insats räknas. Oavsett om man är tränare/ledare, kassör, ordförande eller står i kiosken är varje persons bidrag en viktig pusselbit för att verksamheten ska fungera.



Ett av styrelsens ansvarsområden är att värna om de ideella krafterna genom att ge bekräftelse och incitament till att vilja fortsätta engagera sig. Det kan till exempel innebära att ge medlemmarna frihet att inom vissa ramar fatta egna beslut, skapa ett sammanhang där de känner att de hör hemma och gör skillnad – men också där de får ge uttryck för sina färdigheter och känna sig kompetenta.

FUNDERA PÅ:

- > Föreningsverksamheten bygger på ideella krafter – hur visar ni era ledare och andra ideellt arbetande uppskattning?
- > När spelare väljer att sluta med ishockey, hur kan ni som förening jobba för att behålla dom i föreningens verksamhet i andra funktioner?

RUTINER SKAPAR HÅLLBARA FÖRENINGAR

→ En viktig del för att föreningen ska fungera är administrationen. Med struktur och grundliga rutiner som inte är knutna till en person utan till en funktion kommer ni långt. Föreningens administration består av många olika delar, allt från närvaroregistrering och anmälan av serier till uppdateringar av hemsidor.



Vi vet att många upplever att tiden inte räcker till då man ständigt måste "släcka bränder". Men det handlar inte om att fjärma sig från verksamheten utan snarare att skapa lösningar som både uppfyller föreningens syfte och löser de dagliga utmaningarna. En fungerande administration skapar i själva verket mer tid till ishockey.

FUNDERA PÅ:

- > Är de administrativa uppgifterna i er förening personbundna?
- > Hur skapar ni en balans i ansvarsfördelningen mellan ideella och anställda i föreningen, eller finns det en struktur att följa för den som tar över?
- > Hur ser era administrativa rutiner ut idag?
- > Hur ser era forum/möten för planering och uppföljning av verksamheten ut idag. Vilka forum, strukturer och beslutsvägar skulle ni behöva ha?

Hemmaplansmodellen är utvecklad av Svenska Ishockeyförbundet.

Hemmaplansmodellen Förening
Version 1.0
November 2019

www.swehockey.se
www.hemmaplansmodellen.se

–

Foto: Bildbyrån

Axel Boberg – s 03, 08, 14, 18.
Fredrik Karlsson – s 15.
Jerry Karlgren – s 03, 12, 13, 19.
Simon Hastegård – s 03, 10, 14, 20.
Britt Mattsson – s 21.



ANSVARIG UTGIVARE:

Pär Ericson [UTVECKLINGSCHEF](#)

PROJEKTGRUPP:

Anders Wahlström [ANSVARIG BARN- OCH UNGDOMSISHOCKEY](#)

John Lind [ANSVARIG TRÄNAR- OCH LEDARUTBILDNING](#)

Anders Lundberg [ANSVARIG SPELARUTVECKLING](#)

Sofie Wallin [UTVECKLINGSKONSULENT](#)

REFERENSPERSONER:

Amanda J. Visek [ASSOCIATE PROFESSOR MILKEN INSTITUTE SCHOOL OF PUBLIC HEALTH DEPARTMENT OF EXERCISE & NUTRITION SCIENCES AT THE GEORGE WASHINGTON UNIVERSITY](#)

Jean Coté [PROFESSOR AND DIRECTOR SCHOOL OF KINESIOLOGY AND HEALTH STUDIES AT QUEEN'S UNIVERSITY](#)

Johan Fallby [IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARE](#)

PG Fahlström [UNIVERSITETSLEKTOR INSTITUTIONEN FÖR IDROTTSVETENSKAP VID LINNÉUNIVERSITETET VÅXJÖ](#)

Pilo Stylin [PROJEKTLEDARE MOTOR IQ - SVENSKA BUDO- OCH KAMPSPORTFÖRBUNDET](#)

Robert Ohlson [HUVUDTRÄNARE DJURGÅRDENS IF ISHOCKEY](#)

Stefan Thomson [LIC FYSIOTERAPUT OCH FYSTRÄNARE SKELLEFTEÅ AIK, SVENSKA SKIDFÖRBUNDET](#)

Ulrika Billme [IDROTTPSYKOLOGISK RÅDGIVARE](#)



I lagsport anses hemmaplan vara en fördel. Men det är inte bara den jublande publiken eller det sista bytet som skapar fördelen. Utan framförallt tryggheten i att känna sig hemma. Det är en trygghet som hjälper till att skapa modigare beslut både på och utanför isen. Som bygger välmående och presterande individer och lag. Som ger större bredd och vassare spets.

Hemmaplansmodellen.se

