



**Den röda tråden i Hedemora Sportklubb**



## **Hedemora SK's Röda tråd**

Vi vill vara en drivande och framgångsrik förening, där vi tar ansvar för vår del av Dala ishockeyns utveckling. Naturligtvis vill vi även ha en positiv utveckling för svensk ishockey och att fler ungdomar väljer att spela ishockey i framtiden.

*Detta gör vi bäst genom att utveckla vår verksamhet och skapa goda förutsättningar för Hedemoras ungdomar att börja spela ishockey.*

Ungdomsverksamheten skall byggas med bredd och ge alla den chans till utveckling som just den individen behöver. Barn utvecklas olika i unga åldrar och en tidig elitsatsning innebär att man riskerar att tappa bredd och missa de stora stjärnorna. Vi vill se mer av samarbete över lag- och åldersgränser som på sikt är mer utvecklande än kortsiktiga cupframgångar och tabellplaceringar.

*Vårt klara mål med ungdomsverksamheten är - förutom en god fostran, moral, etik och förmågan att samarbeta i grupp - att skapa grogrund för ungdomar att bli spelare i vår A-lagsverksamhet.*

***BARA TILLSAMMANS NÅR VI VÅRA MÅL!***



### Vad kan man förvänta sig av Hedemora SK

- Att vi jobbar för att utveckla varje spelare utifrån deras egna förutsättningar både som ishockeyspelare och människa.
- Att vi har välutbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang.
- Att vi tar avstånd från all form av mobbning och rasism.
- Att vi har en tydlig struktur i verksamheten och följer föreningspolicyn.
- Att vi verkar för en jämställd fritid där alla får samma möjligheter.
- Att vi avsätter resurser både ekonomiskt och personellt för att bidra till utveckling av både verksamheten och individen.

*Ledarna* är vår viktigaste resurs i arbetet att nå dit! Om vi vill lyckas fullt ut måste vi ge våra ledare verktygen att kunna skapa de spelare som vår verksamhet behöver för att fortsätta utvecklas och tillhöra de föreningar som fostrar de stora spelarna.

*Kompetensutveckling* är för oss nyckeln till att nå dit vill komma. Vi ska ge våra ledare den kompetens de behöver för att kunna förädla vår klubbs framtid.

Vi ska ha ledare som brinner för verksamheten, som hela tiden vill utvecklas och med den nödvändiga kompetensen och överblicken att kunna se förbi det egna lagets kortsiktiga framgångar och på sikt skapa en stabil grund som leder till en bra utveckling för ungdomarna i vår verksamhet.

### Vision för Hedemora SK

- Vi ska vara distriktets bästa ungdomsklubb och bedriva junior samt A-lagsverksamhet på division 1 nivå

### Övergripande mål

- Hedemora SK ska satsa både på bredd och spets.
- Hedemora SK vill få fler barn att spela ishockey.
- Klubben medverkar till att våra ungdomar utvecklas till bra förebilder och goda samhällsmedborgare.
- Hedemora SK ska bedriva en ekonomiskt sund verksamhet som kännetecknas av långsiktighet och uthållighet.
- Klubben ska samverka med skolan på ett sådant sätt att vår verksamhet bidrar till positiv utveckling för ungdomarna i skolan.
- Hedemora SKs mål är att ha en väl fungerande ungdomsverksamhet där alla ska få möjligheter att utöva ishockey.
- Målet är att A-lagstruppen ska bestå av minst 8 spelare från Hedemora och ytterligare 7-10 från Hedemoras omnejd.
- Klubbens spelare ska utvecklas individuellt.
- Vi ska motverka tidig utgallring och samtidigt vårda våra talanger.

### Våra värderingar

#### Tålmod

Alla individer som deltar i klubbens verksamhet måste erbjudas lika möjligheter att utveckla det som krävs för att spela seniorhockey på hög nivå.

Det går inte att i tidig ålder avgöra vem som kommer ha bäst kombination av talang, fysik, mentalitet, intresse, spelförståelse och tekniska färdigheter när de är vuxna.

Träning och matchning måste präglas av tålmod från ledare och föräldrar eftersom barn och ungdomar är individer som utvecklas i olika takt. Även ungdomarna måste få möjligheten att förstå betydelsen av tålmod för att med intresse och glädje genomföra nödvändig repetition i träning.

Individuell utveckling måste gå före enskilda lags tillfälliga framgångar. Både talanger som är tidiga i utvecklingen och de som ligger efter måste vårdas och ges möjligheter att växa. De tidigt utvecklade får inte brännas ut och de som ligger efter måste uppmuntras så att alla ges möjlighet att uppnå den mognad som krävs för att kunna ta steget först från barn/ungdomshockey till juniorhockey och sedan därifrån till seniorhockey.

#### Glädje

Om de barn, ungdomar, seniorer, ledare, föräldrar och övriga funktionärer som deltar i verksamheten inte finner tillräcklig glädje i det som klubben erbjuder kommer inte klubbens mål att fostra spelare med kapacitet för A-laget kunna uppfyllas.

Alla moment, i matchning och träning måste vara glädjefyllda, annars finns risk att barn, föräldrar, ledare och övriga funktionärer tappar nödvändigt intresse och engagemang. Finns inte glädjen med tar inte ungdomarna till sig träningen på rätt sätt eller slutar.

En god balans mellan lek och målinriktad utveckling måste prägla hela ungdomsverksamheten. Att dela in grupper i nivåer av individuell utveckling kan vara utvecklande, men kan också ta bort glädjen och göra verksamheten för allvarig för tidigt.

Att vara engagerad i Hedemora SK ska vara förenat med glädje.

#### Gemenskap

Även om individuell utveckling av färdigheter som klubb- och skridskoteknik, fysik och spelförståelse betonas i ungdomsverksamheten, så är gemenskap grunden i all lagidrott.

Alla måste känna sig delaktiga, spelare såväl som ledare, föräldrar och funktionärer. Den som känner sig delaktig får bättre självförtroende, blir mer motiverad och känner mer glädje och presterar bättre. Uppdelningar inom lag bör därför inte ske. Om nivåindelningar ändå måste ske får det inte vara på bekostnad av gemenskapen.

Spelare som känner delaktighet får bättre självförtroende och presterar bättre och kan uppmuntra sina lagkamrater till bättre prestation i både träning och match. Gemenskap bygger på att alla som deltar i ungdomsverksamheten erbjuds samma verktyg till utveckling, dvs. så långt som möjligt lika mycket istid på träning och match samt möjlighet att utvecklas mot såväl enklare som likvärdigt och svårare motstånd.





## Organisation

### Kontaktuppgifter till styrelsen 2018/19

#### Ordförande

Jerry Svedlund  
076-677 21 32  
jerry.svedlund@gmail.com

#### Vice Ordförande

Mikael Gråbo  
070 – 511 84 62  
mikaelgrebo@gmail.com

#### Kassör

Susanne Jonsson  
070 - 536 61 81  
jonsson.susanne@telia.com

#### Sekreterare

Christer Jönsson  
070 - 252 41 73  
christer.jonsson@secotools.com

Niclas Carlsson

070 - 374 32 80  
niclas.carlsson@wuerth.se

### Övriga kontaktpersoner

#### Ungdomsansvarig

Jerry Svedlund  
076 - 677 21 32  
jerry.svedlund@gmail.com

#### Sportchef

Torbjörn Persson  
073-760 06 15  
tobbeumu@gmail.com

#### Cafeteriaansvarig

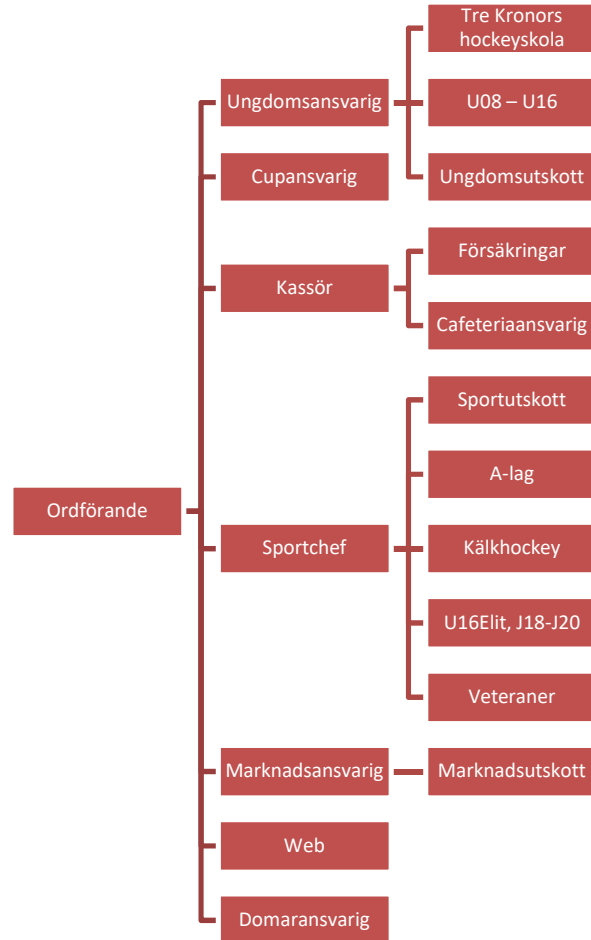
Marianne Gustafsson  
070 - 314 89 89  
[gustafsson.marianne@hotmail.com](mailto:gustafsson.marianne@hotmail.com)

#### Marknadsansvarig

Niclas Carlsson  
070 - 374 32 80  
[niclas.carlsson@wuerth.se](mailto:niclas.carlsson@wuerth.se)

#### Hall, kommunala vaktmästare

Håkan Zackrisson -- 070 - 329 37 71  
Lars-Åke Jans – 076 – 815 99 44



#### Kansli och försäkringar

0225 – 134 44  
info@hedemorask.se

#### Webadmin

Jakob Herre  
076 – 855 65 58  
jakob@hedemorask.se

#### Domaransvarig

Niklas Avén  
070 – 758 62 24  
niklasawen@hotmail.com



### Våra Ledare (Skridskoskola - Junior)

Vilka krav ställer vi på våra ledare?

- Att Röda tråden följs.
- Att sportsliga direktiv från sport och ungdomsutskottet följs.
- Att träningarna är väl förberedda och dokumenterade med ett tydligt syfte.
- Att man verkar som ambassadör för Hedemora SK och är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen.
- Att man representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare och funktionärer.
- Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av särbehandling, mobbning, rasism och sexuell kränkningar.
- Att man har rätt utbildningsnivå enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för det lag man tränar.
- Att man ska genomföra minst två föräldramöten per säsong

### Huvudtränare

Som huvudtränare är du ansvarig för att:

- Upprätta en säsongsplanering. Det omfattar träningsinriktning, träningsmatcher, cuper och serier
- Planera och genomföra träningarna.
- Ta ut lag och coacha vid matcher i enlighet med Röda tråden.

### Assisterande tränare

Den assisterande tränarens uppgifter är att:

- Hjälpa huvudtränaren under träning och match.
- Ta över huvudtränarens uppgifter vid dennes frånvaro.

### Lagledare

- Att under ordinarie säsong se till att laget ordnar med egen ismaskinsförare. Man spolar alltid innan sitt ispass.
- Ser till att bås, omklädningsrum och förråd är rent och snyggt efter träning och match

### Ismaskinsförare

- Skall ha genomgått kommunens utbildning för ismaskinförare och ansvara för att isen spolats inför träning och match.
- Om planen är uthyrd till annan förening på efterföljande pass skall isen även spolats efter det egna lagets ispass.

### Materialförvaltare

- Hjälper till med det praktiska kring laget och har utbildats på skridskoslipen och därmed kvitterat ut en nyckel till densamma.

### Sjukvårdsansvarig

- Skall ansvara för att sjukvårdsmateriel finns tillgängligt på träning och match, samt att sjukvårdsväskan är komplett.

### Våra krav på spelare

- Att du är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar och helt tar avstånd från all form av mobbning, rasism och sexuella kränkningar.
- Att du alltid kämpar och gör ditt bästa
- Att du sköter skolan/arbete på ett bra sätt.
- Att du uppträder på ett respektfullt sätt mot motståndare, funktionärer, ishallspersonal och övriga människor du möter runt ishockeyn.
- Att du passar tider och lyssnar på ledarna
- Att du skapar goda vanor gällande kost, vila, sömn, skola och träning.
- Att du sköter om din och föreningens utrustning.
- Att du lämnar omklädningsrummet som du själv vill finna det.
- Att du alltid visar ett stort hjärta för Hedemora SK.



### Våra krav på föräldrar

- Agerar stöttande och positivt mot spelare och ledare
- Respekterar att det är ledarna som håller i träningar och genomgångar.
- Hjälper spelarna att få ihop helheten med idrott, kost, vila, sömn och skola.
- Ställer upp och arbetar vid gemensamma arbeten som ingår i Hedemora SK's verksamhet.
- Att du som förälder tänker på att du också är en representant för föreningen och därför representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare och funktionärer.
- Kommentera varken domare eller motståndare under och i anslutning till match på ett respektlöst sätt.
- Att du läst igenom och följer den Röda Tråden och Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder. Båda dokumenten hittar du på [www.laget.se/hedemorask](http://www.laget.se/hedemorask).

Eventuella oklarheter eller klagomål framförs till föreningens ungdomsansvarige eller sportchef.



## Tränings och medlemsavgifter

Hedemora SK har som målsättning att ha så låga träningsavgifter som möjligt så att alla ska kunna ha råd att spela ishockey.

Följande ingår i träningsavgiften

- Istider
- Hockeybyxor
- Domaravgifter
- Matchställ/träningströjor

Nedanstående ingår inte:

- Mat (löses inom laget)
- Cuper
- Resor

Det är obligatoriskt för alla spelare och ledare som är aktiva att vara medlemmar i föreningen.

## Sponsorer

Det är ok för lagen att hitta egna sponsorer för lagen, men innan kontakt tas med eventuell sponsor måste Hedemora SK's marknadsansvarige ge sitt godkännande.

## Försäkringar

Alla spelare i föreningen omfattas av Folksam licensförsäkring/ungdomsförsäkring. Spelarna är olycksfallsförsäkrade under matcher, träningar och resor till och från desamma.

Även ledare och funktionärer är försäkrade genom RF:s Grundförsäkring (K 62510). För mer detaljerad information om försäkringar kontakta klubbens kansli.

## Lagkassa

Alla lag har en egen lagkassa som förvaras på ett av föreningens lagkonton för respektive åldersgrupp. De pengar som finns på ett lagkonto är i juridisk mening föreningens pengar men förvaltas av lagledarna för respektive lag.

## Resor

Vid personbilstransport gäller följande regler

- Planera resandet i god tid
- Säker bilkörning förutsätter att trafikregler och bestämmelser följs
- Antalet passagerare får ej överstiga registreringshandlingens tillstånd
- Erfaren, nykter och drogfri förare
- Trepunktsbälte skall finnas och användas av samtliga i bilen
- 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 handsfree-utrustning under körning

## Alkohol och tobak

Under föreningens barn- och ungdomsverksamhet är bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla aktiva och ledare på resor, cuper och i samband med matcher och träningar eller i andra sammanhang där man kan uppfattas som representant för föreningen.

Barn och ungdomar skall inte röka eller snusa i samband med ishockey. Vi vuxna skall vara goda förebilder och inte använda tobak synligt.

## Dopning

Som medlem i riksidrottsförbundet följer vi dess stadgar och regler samt delar samma antidopingpolicy.

*"Allt bruk av dopingmedel är oacceptabelt. Inget idrottsresultat är så värdefullt att bruk av dopingmedel kan försvaras."*

Det är fusk att dopa sig.

Det är farligt att dopa sig.

Det skadar idrottsrörelsens trovärdighet.

Att hantera eller inta förbjudna preparat är enligt svensk lag förbjudet och kan ge upp till fyra års fängelse.





### Toppning, matchning och nivåanpassning

*"Idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt."*

Så beskriver RF:s idéprogram, Idrotten vill, hur idrottsrörelsen vill bedriva sin verksamhet för barn. Där slås också fast att *"för barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom i leken. Men den måste bli just en del av leken och ha som mål att barn har roligt och lär sig idrotten."*

Som bakgrund Inom lagidrotter förekommer det olika metoder för att som ledare styra sitt lag i syfte att höja lagets prestation. Såväl toppning, matchning och nivåanpassning är olika former av segregering som används i prestationshöjande syfte.

#### Toppning

*"När en eller flera individer betraktas av tränare eller ledare som bättre vid ett givet tillfälle och får på så vis fördelar under match i form av mer speltid. (Hel match eller större del av period)"*

Detta innebär:

- en eventuell framgång på kort sikt
- kallade spelare är ej garanterade speltid
- att de nu "bättre" spelarna utvecklas initialt men får samtidigt en enorm press.
- att de nu "sämre" spelarna inte får samma utvecklingsmöjligheter och känner minskad delaktighet i gruppens framgångar.
- att de nu "bättre" spelarna får uppleva en tuff motgång när det börjar ta emot och andra passerar dem i utvecklingen.
- att fler spelare slutar av både kategorierna "bättre" och "sämre".
- att man segregerar gruppen/laget och skapar sämre social trygghet på träningar/matcher.

I positiv riktning bidrar segrar, cupvinster och medaljer till att stärka gruppen, men delaktigheten minskar så klart med speltid.

I HSK är toppning tillåtet i representationslag från och med U16.

### Matchning

*"När en eller flera individer under enstaka, kortare matchsituationer ges mer speltid"*

Exempel på matchsituationer där matchning kan förekomma:

- Powerplay/Boxplay
- Slutminuter
- Eget eller motståndarlag tar ut målvakt
- Enstaka extrabyten under match

I HSK är matchning tillåtet från och med U13.

### Nivåanpassning

*"När man låter de spelare som är ungefär lika långt fram i utvecklingen tillsammans träna och spela matcher"*

Detta innebär:

- att teknik och kunnande sker med rätt nivå och intensitet
- att spelarna får större chans att känna att de lyckas ta ansvar för det som sker på isen
- att alla spelarna får spela lika mycket

Vad vi vill uppnå med nivåanpassning är att lära ut ishockey på en sådan nivå att barnen kan ta emot det och därigenom utvecklas.

Nivåanpassningen sker i femmorna inom laget och kan med fördel ske i samförstånd med motståndarlaget för att femmorna skall möta jämbördigt motstånd.

Syftet är att alla spelare skall få och känna ansvar under sin istid och maximera sin delaktighet och möjlighet att lyckas i varje byte.

I HSK är nivåindelning rekommenderat från och med U10

# HEDEMORA SPORTKLUBB

## SEDAN 1930



### Tre Kronors Hockeyskola

För de yngsta spelarna i Hedemora SK handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

Utrustning finns att låna hos klubben i möjligaste mån.

#### Målsättning med verksamheten för Tre Kronors Hockeyskola

- Ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Rekrytera fler flickor för att skapa ett eget flicklag.
- Lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis på och utanför planen.

#### Träning

1 ispass/vecka.

Säsongen börjar under senare delen av september.

Inga matcher mot andra lag spelas under tiden man är med i Tre Kronors Hockeyskola.

Deltagare i hockeyskolan betalar endast medlemsavgift-

### U8-9

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter.

Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

#### Målsättning med verksamheten för U8-9

- Ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis på och utanför planen.

#### Träning

1-2 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
1-2 ispass/vecka

#### Matcher

Sammandrag med matcher mot övriga lag i distriktet. Alla spelar lika mycket.

I samråd med tränaren för äldre åldersgrupp kan spelare som är tillräckligt utvecklade få prova att träna och spela någon match i ett äldre lag

#### Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

# HEDEMORA SPORTKLUBB

## SEDAN 1930



### U10-U11

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.

#### Målsättning med verksamheten

- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

#### Träning

2-3 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
2 ispass/vecka  
1 fypass/vecka

Försäsongs träning: 1 ggr per vecka och/eller andra idrotter.  
Uppehåll hela juli.

#### Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- 1-2 cuper per säsong i närområdet.
- Alla spelare lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet och ingen toppning får ske under matcher.
- Nivåindelning rekommenderas
- I samråd med tränaren för äldre åldersgrupp kan spelare som är tillräckligt utvecklade få prova att träna och spela någon match i ett äldre lag

#### Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.



### U12

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning, men också klubbteknik, passningar och skott. Nu börjar vi även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen ökar. Viss nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. Tacklingar är tillåtna och spelarna skall utbildas för detta nya moment.

#### Målsättning med verksamheten

- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.

#### Träning

4 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
2 ispass/vecka  
1 fypass/vecka  
1 teoripass/vecka

Försäsongs träning: 2 ggr per vecka och/eller andra idrotter.  
Uppehåll hela juli.

#### Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- 1-2 cuper per säsong i närområdet efter godkännande utav säsongsplanering av Ungdomsansvarige.
- Alla spelare lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet. Ingen toppning får ske under matcher.
- Nivåindelning rekommenderas
- I samråd med tränaren för äldre åldersgrupp kan spelare som är tillräckligt utvecklade få prova att träna och spela någon match i ett äldre lag.

#### Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

# HEDEMORA SPORTKLUBB

## SEDAN 1930



### U13-U14

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). Vi tränar nu även på positionsspel och spelförståelse.

Nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till en äldre åldersgrupp för träning och matchspel. Detta beslut tas av Ungdomsansvarige i samråd med berörda tränare.

#### Målsättning med verksamheten

- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

#### Träning

6 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
3 ispass/vecka  
2 fyspass/vecka  
1 teoripass/vecka

#### Försäsongsträning:

3-4 ggr per vecka och/eller andra idrotter.  
Pågår maj-augusti med uppehåll i juli.  
Närvaro 1ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.  
Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall

#### Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- 2-3 cuper per säsong i närområdet efter godkännande utav säsongsplanering av Ungdomsansvarige.
- Alla spelar lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet. Ingen toppning får ske under matcher.
- Nivåindelning rekommenderas
- Ansvarig tränare sköter matchningen av laget.
- I samråd med tränaren för äldre åldersgrupp kan spelare som är tillräckligt utvecklade få prova att träna och spela någon match i ett äldre lag.

#### Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

### U15-16

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för elitsatsning i U16-elit kommande säsong. Nya spelare från andra föreningar kan tas emot, baserat på spelarens hockeykunskaper.

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.

Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till en äldre åldersgrupp för träning och matchspel. Detta beslut tas av Ungdomsansvarige i samråd med berörda tränare.

#### Målsättning med verksamheten

- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Förbereda spelarna för elitsatsningen i U16-elit
- Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

#### Träning

7 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
3 ispass/vecka  
3 fyspass/vecka  
1 teoripass/vecka

#### Försäsongsträning:

4-5 ggr per vecka och/eller andra idrotter.  
Pågår maj-augusti med uppehåll i juli.  
Närvaro 2 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.  
Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall

#### Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- 2-3 cuper per säsong i närområdet efter godkännande utav säsongsplanering av Ungdomsansvarige.
- Alla spelar lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- Nivåindelning rekommenderas
- Ansvarig tränare sköter matchningen och toppning av laget
- I samråd med tränaren för äldre åldersgrupp kan spelare som är tillräckligt utvecklade få prova att träna och spela någon match i ett äldre lag.

#### Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.



### J18 och J20

Våra J18 och J20 lag är verksamheter som ska bedrivas på ett seriöst och professionellt sätt av seriösa tränare. Dessa spelare är väldigt ambitiösa och jobbar målmedvetet mot att inom något år kunna ta steget upp i vårt A-lag. Föreningens mål är att erbjuda regionens junior ett J20 elit

#### Målsättning med verksamheten

- Fostra elitspelare till Hedemora SKs A-lag
- Utveckla varje individ till dess fulla potential.
- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse, framförallt bör större vikt läggas på att utveckla de taktiska aspekterna av spelet.
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.

#### Träning

7-8 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
3-4 ispass/vecka.  
2-3 fypass/vecka  
1 teoripass/vecka

#### Försäsongsträning:

3-5 ggr per vecka.  
Pågår maj-augusti med uppehåll under juli där spelarna själva ansvarar för träningen.

#### Matcher

- Ansvarig tränare sköter matchningen och toppning av laget

Juniorspelarna förväntas delta i följande åtaganden:

- Funktionärer på söndagsbingon i folketspark
- Lott- och biljettförsäljning under Hedemoramarknad
- Samt av styrelsen beslutade aktiviteter under verksamhetsåret

### Veteraner

Målsättning med klubbens veteranlag är att erbjuda Hedemoras hockeyspelare äldre än 35 år en möjlighet att fortsätta i klubben och med ishockeyn. Våra veteranter förväntas, precis som vårt A-lag, sprida sin kunskap och kärlek till ishockeyn vidare till de yngre generationerna där tillfälle till detta ges.

#### Målsättning med verksamheten för Veteranerna

- Cup i Mariehamn Åland

#### Träning

1 ispass/vecka.

Veteranspelarna förväntas delta i följande åtaganden:

- Försäljning av varulotter och Hedemorakorten

### Flicklag

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). Vi tränar nu även på positionsspel och spelförståelse.

Nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till en äldre åldersgrupp för träning och matchspel. Detta beslut tas av Ungdomsansvarige i samråd med berörda tränare.

#### Målsättning med verksamheten

- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

#### Träning

4 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
2 ispass/vecka.  
1 fypass/vecka  
1 teoripass/vecka

#### Försäsongsträning:

2 ggr per vecka och/eller andra idrotter.  
Pågår maj-augusti med uppehåll i juli.

#### Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- 1-2 cuper per säsong i närområdet efter godkännande utav säsongsplanering av Ungdomsansvarige.
- Alla spelar lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet. Ingen toppning får ske under matcher.
- Nivåindelning rekommenderas
- Ansvarig tränare sköter matchningen av laget.
- I samråd med tränaren för äldre åldersgrupp kan spelare som är tillräckligt utvecklade få prova att träna och spela någon match i ett äldre lag.

#### Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

# HEDEMORA SPORTKLUBB

## SEDAN 1930



### Hedemora SK A-lag Säsongen 2017-2018

Bakre ledet fr. v. Samuel Sundlöf Linus Goude Simon Moberg Samuel Rutevik Emil Eriksson Marcus Alfredsson.  
Mitten ledet fr. v. Johannes Tähti Roland Persson Mathias Brusell Andreas Johansson Tobias Lindgren Danne Berglund Malte Dalstedt.  
Sittande fr. v Anton Rappendal Simon Eriksson Johan Carlsson Viktor Widing Fredrik Hagman Andreas Rappendal Olof Källström Mikael Gråbo.

©idrottsfoto.com

#### A-laget

Målsättning med klubbens seniorlag är att erbjuda regionens hockeyspelare ett division 2 lag att spela i. Målet är att A-lagstruppen ska bestå av minst 10 spelare från föreningens ungdomsled och ytterligare 7-10 från Hedemoras omnejd. A-laget ska fungera som ett delmål för våra ungdomar, det är viktigt för föreningen att ungdomar kan få en inblick i seniorverksamhet. A-lagets spelare förväntas hjälpa till på ungdomslagets träningar, och bidra med sin kunskap, men framförallt bidra med glädje och gemenskap.

#### Målsättning med verksamheten

- Att ha en plats i division 1

#### Träning

7-8 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
3-4 ispass/vecka.  
2-3 fypass/vecka  
1 teoripass

#### Försäsongsträning:

3-5 ggr per vecka.  
Pågår maj-augusti med uppehåll under juli där spelarna själva ansvarar för träningen.

A-lagsspelarna förväntas delta i följande åtaganden:

- Funktionärer på söndagsbingon i folketspark
- Biljettförsäljning och nattvakt under Hedemoramarknad
- Hantering av julgranar vid julgransförsäljning
- Gästränare till ungdomslagen
- Hjälpa våra sponsorer vid eventuella arrangemang.
- Samt av styrelsen beslutade aktiviteter under verksamhetsåret

#### Kälkhockey

Målsättning med klubbens kälkhockeylag är att erbjuda regionens kälkhockeyspelare ett utrymme att utöva sin idrott på högsta nivå. Vår arena har anpassats med bänkar i avbytarbåset som kan flyttas för att göra plats för kälkhockeyspelare, samt transparenta sarger i avbytar och utvisningsbås.

Laget skall fungera som ett mål för regionens ungdomar som vill spela kälkhockey. Lagets spelare förväntas vara ambassadörer för sin idrott och hjälpa till när tillfälle ges att bidra med sin kunskap och sprida information om sin idrott.

#### Målsättning med verksamheten

- Att bibehålla sin plats i högsta divisionen.

#### Träning

3-4 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:  
1-2 ispass/vecka.  
1-2 fypass/vecka

#### Försäsongsträning:

3-5 ggr per vecka.  
Pågår maj-augusti med uppehåll under juli där spelarna själva ansvarar för träningen.

Kälkhockeyspelarna förväntas delta i följande åtaganden:

- Hjälpa våra sponsorer vid arrangemang.

#### Alla seriespelande lag

Alla seriespelande lag i Hedemora SK ska deltaga i:

- Försäljning av Hedemorakort och varulotter
- Hjälpa till med städning av ishallen
- Hjälpa till med bemanning av Caféterian
- Övervakning av allmänhetens åkning på helger
- Av styrelsen fördelade arbetsuppgifter

HEDEMORA SPORTKLUBB

SEDAN 1930



## **Hedemora SK**

Adress : Österbyvägen 9  
Postadress : Box 25, 77633 HEDEMORA  
Epost : [info@hedemorask.com](mailto:info@hedemorask.com)  
Orgnr : 882000-3930  
bankgiro : 890-8931

## **Följ oss på Twitter och Facebook**

[www.facebook.com/hedemorask](http://www.facebook.com/hedemorask)  
[www.twitter.com/hedemorask](http://www.twitter.com/hedemorask)

[www.hedemorask.se](http://www.hedemorask.se)