



# Kristianstad IK's **LINE UP**

**Ett styrdokument gällande föreningens  
barn-, ungdoms- och juniorverksamhet.**

## **Övergripande målsättning:**

*"Under trivsamma former ge varje ishockeyspelare en utbildning, både praktiskt och teoretiskt och med en så hög kvalitet som möjligt för att föreningens framtida A-lag ska bestå av övervägande andel spelare som har sin ishockeyfostran i Kristianstad IK."*

# Innehållsförteckning

<b>Övergripande målsättning</b>	<b>2</b>
<b>Övergripande mål</b>	<b>2</b>
<b>Riktlinjer och regler för Kristianstad IK's spelare</b>	<b>3</b>
<b>Riktlinjer och regler för Kristianstad IK's tränare och ledare</b>	<b>3</b>
<b>Riktlinjer och regler för förälder till aktiva barn och ungdomar i Kristianstad IK</b>	<b>4</b>
<b>Tränings- och medlemsavgifter</b>	<b>4</b>
<b>Upp- och nedflyttning av spelare</b>	<b>4</b>
<b>Lagorganisation</b>	<b>5</b>
<b>Försäljning</b>	<b>5</b>
<b>Kläder och utrustning</b>	<b>5</b>
<b>Alkohol, droger, doping och mediciner</b>	<b>5</b>
<b>Jämställdhet</b>	<b>6</b>
<b>Domarverksamhet</b>	<b>6</b>
<b>Riktlinjer för ungdomslagen</b>	<b>7</b>
<b>Skridskoskolan</b>	<b>7</b>
<b>D1/D2/D3</b>	<b>7</b>
<b>C1/C2</b>	<b>8</b>
<b>B1/B2</b>	<b>8</b>
<b>A1/A2</b>	<b>9</b>
<b>J18/J20</b>	<b>10</b>
<b>Målvakter/Målvaktsträning</b>	<b>10</b>
<b>Fysträning</b>	<b>10</b>
<b>Kontaktinformation</b>	<b>11</b>

# Kristianstad IK:s LINE UP

Detta dokument ska verka som ett arbetsredskap och ett stöd för verksamma inom Kristianstad IK. Ett styrdokument med uppsatta mål att arbeta efter för att få struktur i arbetet kring föreningens ungdomsverksamhet.

## Övergripande målsättning

**Den övergripande långsiktiga målsättningen med föreningens ungdomsverksamhet är att:**

Under trivsamma former ge varje ishockeyspelare en utbildning, både praktiskt och teoretiskt och med en så hög kvalitet som möjligt för att föreningens framtida A-lag ska bestå av övervägande andel spelare som har sin ishockeyfostran i Kristianstad IK.

## Övergripande mål

Ungdomsverksamhetens målsättningar för samtliga lag och spelare är:

- ⤷ Att kunna ta hand om alla ungdomar som vill prova på att spela ishockey samt att göra vad man kan för att dessa ska bibehålla intresset.
- ⤷ Att lära spelarna känna glädje och tillfredsställelse och att utvecklas psykologiskt och socialt som gruppledare i sitt lag.
- ⤷ Att fostra spelare att klara både med och motgångar.
- ⤷ Att fostra spelare till att bli ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer, både inom ishockeyn och samhället i övrigt, samt att respektera andra människor, både vuxna och barn.
- ⤷ Att fostra spelare att vara goda kamrater och få alla att alltid känna tillhörighet till ett lag samt till föreningen.
- ⤷ Att se till att tränare ges möjlighet till utbildning samt att kontinuerliga tränarmöten hålls.
- ⤷ Att stimulera till en god laganda såväl inom varje lag som inom föreningen.
- ⤷ Att skapa ett intresse och en tillhörighet hos de aktiva spelarna och ledarna för att behålla dessa inom föreningen även efter avslutad karriär.
- ⤷ Att verka för att föreningen ska vara en sammanhållen enhet och inte ett antal olika lag/grupper.
- ⤷ Att skapa en föreningskänsla där spelare, ledare och föräldrar är stolta över att tillhöra Kristianstad IK och agerar som föreningens goda ambassadörer på och bredvid planen.
- ⤷ Att ge varje spelare en utbildning både praktiskt och teoretiskt och med en så hög kvalitet som möjligt.
- ⤷ Att alla ungdomslag och juniorlag ska ha tränare med erforderlig utbildning samt en organisation med lagledare och materialansvarig.



## Riktlinjer och regler för Kristianstad IK:s spelare

Inom föreningens ungdoms och juniorverksamhet förespråkar vi **KAMRATSKAP, LAGANDA** och **RENT SPEL**.

### Du ska som ungdoms och juniorspelare i Kristianstad IK:

- ⊗ Behandla andra som du själv vill bli behandlad och vara en god kamrat och förebild både på och utanför plan.
- ⊗ Ingen form av mobbing eller uteslutning accepteras!
- ⊗ Stötta varandra i såväl med- som motgångar.
- ⊗ Alltid göra ditt bästa.
- ⊗ Inte ställa för höga krav på dig själv eller din omgivning.
- ⊗ Lyssna och respektera samt följ dina ledares anvisningar under träningar och matcher.
- ⊗ Uppträda på ett sportsligt sätt.
- ⊗ Alltid tacka motståndarlaget samt domare för en god match.
- ⊗ Respektera domslut oavsett om du anser dessa vara rätt eller fel.
- ⊗ Tänka på att du är en förebild för andra och uppträda därefter.
- ⊗ Respektera och följ föreningens samt lagets målsättningar och regler.
- ⊗ Vara en god representant för Kristianstad IK.

### Riktlinjer och regler för Kristianstad IK:s tränare och ledare

Olika utvecklingsfaser kräver olika ledare. Kristianstad IK är en förening som ställer höga krav på tränare och ledare på alla nivåer och så gör även allmänheten samt andra föreningars ledare. För att leva upp till dessa krav bör vi följa vissa riktlinjer.

### Du ska som tränare och ledare i Kristianstad IK:

- ⊗ Acceptera och följ ungdomsföreningens policy och verkställa beslut tagna av föreningens styrelse.
- ⊗ Bedriva verksamheten i enlighet med, utöver denna policy, stöd av "Ishockeyns ABC", Sveriges Ishockeyförbunds riktlinjer för barn- och ungdomshockey.
- ⊗ Genomföra personliga utvecklingssamtal med samtliga spelare från och med det år man tillhör B2.
- ⊗ Säkerställa genomgång av ungdomsföreningens policy med samtliga spelare vid varje säsongstart.
- ⊗ Behandla dina spelare med respekt.
- ⊗ Se varje spelare som en egen individ i laget, engagera dig i denna och lyssna på dess synpunkter.
- ⊗ Respektera frånvaro på grund av skola som giltig, om den anmäls i förväg. Vi anser att skola eller annan utbildning ska prioriteras.
- ⊗ Arbeta för att stärka spelarnas självförtroende.
- ⊗ Uppträda på ett sportsligt sätt.
- ⊗ Vid matchtillfällen hälsa på motståndare och domare samt efter match även tacka dessa.

#### LINE UP

- ⊃ Under match uppmuntra och dirigera spelarna på ett positivt sätt.
- ⊃ Respektera domslut oavsett om du anser dessa vara rätt eller fel.
- ⊃ Tänka på att du är en förebild för andra och agera därefter.
- ⊃ Respektera och följ föreningens samt lagets målsättningar och regler.
- ⊃ Vara en god representant för Kristianstad IK.

## Riktlinjer och regler för föräldrar till aktiva barn och ungdomar i Kristianstad IK

### Du ska som förälder:

- ⊃ Agera stöttande och vara positiv gentemot spelare och ledare.
- ⊃ Respektera att det är ledarna som håller i träningar och genomgångar.
- ⊃ Hjälpa barnen att få ihop helheten med kost, sömn, skola, träning och fritid.
- ⊃ Hjälpa till att bemanna olika funktioner vid arrangemang som arrangeras av föreningen, såsom A-lagsmatcher, egna lagets matcher, cuper, grillning m.m.
- ⊃ Representera föreningen på ett positivt sätt och uppträda respektfullt mot spelare, ledare, domare och funktionärer.
- ⊃ Vid frågor eller synpunkter kring lagets verksamhet i första hand vända sig till lagets ledare och i andra hand föreningens representant (sportsligt ansvarig ungdom).
- ⊃ Se och prata med ditt barn utan att jämföra med eller prata om andra barn.
- ⊃ Läs igenom och följ Kristianstad IK:s ungdomspolicy och Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder.

### Tränings- och medlemsavgifter

Kristianstad IK har som målsättning att ha så låga träningsavgifter som möjligt för att alla ska kunna ha råd spela hockey.

Observera att det är obligatoriskt för både aktiva och ledare i Kristianstad IK att vara medlem i föreningen genom att betala den årliga medlemsavgiften.

Beslut om gällande tränings- och medlemsavgifter fastställs vid föreningens årsmöte.

### Upp- och nedflyttning av spelare

Varje spelare ska i första hand spela med den åldersgrupp spelaren tillhör men permanent upp- och nedflyttningar kan förekomma i särskilda fall. Dessa förflyttningar kan endast ske efter en noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. Beslut om detta tas av Kristianstads IK:s ledning (sportsligt ansvarig ungdom) i samråd med berörda tränare, spelare och föräldrar.

### Cupspel

Alla lag fr.o.m. D3 bör ges möjlighet att spela cup på annan ort.

Föreningen står för anmälningsavgiften gällande en cup/säsong till ett förutbestämt maxbelopp för respektive åldersgrupp.

Val av cup ska göras på ett sådant sätt att alla som normalt tillhör laget ska få delta. Ingen får på grund av olika anledningar, så som ålder, kön eller annat, uteslutas vid vissa tillfällen.

Både hemma och bortacuper skall vara sanktionerade av föreningen och Skånes Ishockeyförbund.

#### LINE UP

## Lagorganisation

Nedan angivna arbetsroller bör utgöra den lagorganisation som ska finnas inom varje lag i Kristianstad IK.

### **Tränare**

Som tränare är man den som planerar och ansvarar för all form av träning, matcher och cuper samt för både lagets och individernas utveckling på olika plan. Man bär även ansvaret för att laget följer föreningens riktlinjer. Som tränare ska man delta på ledarmöten samt på de utbildningar som föreningen tillhandahåller/erbjuder.

### **Lagledare**

Lagledaren/lagledarna agerar som lagets kontaktperson och förmedlar information från föreningen till föräldrar samt vice versa. Denne sköter även kontakten med motståndarlag inför matchtillfällena. Lagledaren är även ansvarig för administrativt arbete så som närvarorapportering m.m.

### **Materialansvarig**

Ansvarar för lagets samt föreningens utrustning och finnas behjälplig inom detta område vid träningar och matcher. Se till att det råder ordning och reda i lagets förvaringsutrymme.

### **Funktionärs/Bemannings-ansvarig**

Har som uppgift att se till så att bemanningen kring A-lagsmatcher, egna matcher samt övriga arrangemang blir bemannade.

### **Cupansvarig**

Leder och delegerar arbetet inför och kring lagets cuper.

### **Försäljnings/Lotteriansvarig**

### **Ansvariga för lagkassa**

## Försäljning

Då försäljning sker i respektive lag i diverse syften ska förtjänsten fördelas enligt följande: 80 % av förtjänsten tillfaller laget medan 20 % av förtjänsten tillfaller Kristianstad IK:s ungdomsförening.

Då försäljning arrangeras av Kristianstads IK som förening tillfaller hela förtjänsten föreningen Kristianstads IK.

## Kläder och utrustning

Alla aktiva inom Kristianstad IK:s ungdomsförening ska erbjudas samma utbud av profilkläder och se ut på samma sätt. Inget lag ska därför ta fram egna representationsprodukter utan detta ska göras centralt av/på uppdrag av ungdomsansvarig och gälla för alla. Målet är att alla ska se likadana ut då man representerar Kristianstad IK.

Alltså, då klubbens namn eller logga finns med ska detta utbud erbjudas alla.



## Alkohol, droger, doping och mediciner

Allt bruk av alkohol och droger är förbjuden inom föreningens barn- och ungdomsverksamhet. Detta gäller alla spelare och ledare i samband med träningar, matcher, cuper, resor eller i andra sammanhang där man kan uppfattas som en representant för föreningen.

Kristianstad IK förbjuder all användning av doping och andra illegala droger eftersom det varken är förenligt med vår förenings värderingar eller god hälsa.

**Det är viktigt att lagets ledare får kännedom om eventuella sjukdomar och mediciner som kan vara av vikt för spelarens hälsa (exempelvis diabetes, astma, epilepsi, allergier m.m.).**

## Jämställdhet

Kristianstad IK:s tanke kring jämställdhet är att kvinnor och män ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter att utvecklas inom föreningen. Vi tror, precis som Riksidrottsförbundet, på att en jämställd idrott är en förutsättning för framgångsrik idrottsutveckling.

Föreningen kan påverka jämställdhetsarbetet på olika sätt. Dels genom ungdomsverksamheten, men även genom arbetet med de attityder och värderingar som styr vår förening. Genom detta arbete vill vi stärka varje individs medvetenhet om kvinnors/tjejers/flickors och mäns/killars/pojkars lika rättigheter i samhället. Några av Kristianstad IK:s grundvärderingar kring jämställdhetsarbete är:

- ⊗ Att det ska finnas möjlighet för alla, oavsett kön, att utöva ishockey inom Kristianstad IK.
- ⊗ Att flickor- och pojkars idrottande inom verksamheten värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt.
- ⊗ Att Kristianstad IK uppmuntrar flickor och pojkar att träna och spela tillsammans.
- ⊗ Att alla deltagare, flickor som pojkar, inom Kristianstad IK:s ungdomsverksamhet ska uppleva en kamratlig och trygg, social gemenskap.
- ⊗ Att jämställdhetsperspektivet ska vara en naturlig del av vår dagliga verksamhet, och att föreningens representanter ska påverka attityder och värderingar kring flickor och pojkars ishockeyspelande på ett positivt sätt.
- ⊗ Att Kristianstad IK uppmuntrar alla, både kvinnor och män, att engagera sig i vår ungdomsverksamhet som tränare, ledare, domare och funktionär.

## Domarverksamhet

Domarverksamheten är en viktig del av föreningens verksamhet!

För att få fram bra domare, krävs det bra utbildning och en bra hockeymiljö. Alla spelare, föräldrar och ledare är en del av den miljön.

Samtliga ungdomsspelare skall, när man når åldersgruppen B2, genomgå en föreningsdomarutbildning. Detta ska utgöra ett led i spelarens spelarutbildning och efter genomförd utbildning hjälper man till med att döma föreningens lag D3, D2 och D1 vid matcher och cuper. Målsättningen är att samtliga matcher upp t.o.m. B1 skall dömas av domare vilka är knutna till föreningen och bygden.

Att döma parallellt med att själv spela skall uppmuntras och ses som naturligt.

# Riktlinjer för ungdomslagen

## SKRIDSKOSKOLAN

Ålder 4–7 år.

Indelat i 2 grupper: "Skridsko/Lek" samt "Klubba och puck"

*Första kontakten med vår förening. Alla är välkomna!*

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

### MÅLSÄTTNING MED VERKSAMHETEN

- ☞ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- ☞ Att rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ☞ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ☞ Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- ☞ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- ☞ Att lära barnen att lyssna på ledarna och att vara en god lagkamrat.

### TRÄNING

1 ispass/vecka.

Säsongen börjar i oktober.

### MATCHER

Det spelas inga matcher, men det kan förekomma cupspel tillsammans med närliggande föreningar i samband med säsongsavslutning.

## D1, D2 och D3

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

### MÅLSÄTTNING MED VERKSAMHETEN

- ☞ Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- ☞ Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ☞ Att öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer.
- ☞ Att verksamheten ska bygga på lek och att vi ska ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ☞ Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott. Särskilt viktig är en grundläggande skridskoteknik då detta utgör grunden i vår idrott och skapar möjlighet för spelarna att ta nästa steg i sin utveckling.
- ☞ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- ☞ Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkamrat.

### LINE UP

Styrdokument för Kristianstad IK's  
Barn-, ungdoms- och juniorverksamhet

2024-2025  
Godkänd av styrelsen



**TRÄNING**

1-2 ispass/vecka + eventuellt matchtillfälle.  
1 fysträningar/vecka (i anslutning till ispass).  
Ingen organiserad försäsongsträning.

**MATCHER**

Poolspel med matcher mot lag i regionens föreningar.  
Alla spelar lika mycket och ingen toppning får ske.

**C1 och C2**

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Vi tränar fortsatt mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Vi börjar nu även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen utökas. Viss nivåanpassning görs under träning och vid matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern börjar målvakterna att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

**MÅLSÄTTNING MED VERKSAMHETEN**

- ☞ Att bevara och främja intresset för hockeyn och att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- ☞ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- ☞ Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott och nu ta detta till en mer avancerad nivå för att skapa möjlighet för spelarna att ta nästa steg i sin utveckling. Vi fortsätter fokusera på skridskoteknik då detta är en mycket viktig förutsättning och utgör grunden i vår idrott.
- ☞ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- ☞ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- ☞ Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkamrat.

**TRÄNING**

2-3 ispass/vecka + eventuellt matchtillfälle.  
1-2 fysträningar/vecka (i anslutning till ispass).  
Försäsongsträning: 1-2 st/vecka.

**MATCHER**

Seriespel i förbundsserie.  
1-2 cuper/säsong.  
Alla spelar lika mycket och ingen toppning får ske.

**B1 och B2**

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 vid 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. Beslut om detta tas av Kristianstad IK:s ledning (sportsligt ansvarig ungdom) i samråd med tränare, spelare och föräldrar.

**LINE UP**

Styrdokument för Kristianstad IK's  
Barn-, ungdoms- och juniorverksamhet

2024-2025  
Godkänd av styrelsen

## MÅLSÄTTNING MED VERKSAMHETEN

- ☞ Att bevara och främja intresset för hockeyn och att behålla så många ungdomar som möjligt i verksamheten, tjejer som killar.
- ☞ Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- ☞ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- ☞ Att skapa förståelse för vikten av den grundläggande fysträningen.
- ☞ Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- ☞ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- ☞ Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkamrat.
- ☞ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

## TRÄNING

2-3 ispass/vecka + eventuellt matchtillfälle.

2-3 fysträningar/vecka (i anslutning till ispass).

Försäsongsträning: 2-3 st/vecka.

## MATCHER

Seriespel i förbundsserie.

Eventuellt spel i DM.

1-2 cuper/säsong.

Hög träningsnärvard eftersträvas och premieras vid laguttagning.

Alla spelar lika mycket och toppning får endast ske vid cuper och DM-spel.

## A1 och A2

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för spel i juniorlag. Även om vi fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter arbetar vi nu mer med anfalls- och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen och många moment i träningen är tävlingsinriktade. Nivåanpassning görs under träning och vid matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. Spelare med tillräcklig kunskapsnivå och mognad kan flyttas upp till en äldre åldersgrupp för träning och matchspel. Beslut om detta tas av Kristianstad IK:s ledning (sportsligt ansvarig ungdom) i samråd med tränare, spelare och föräldrar.

## MÅLSÄTTNING MED VERKSAMHETEN

- ☞ Att bevara och främja intresset för hockeyn och att behålla så många ungdomar som möjligt i verksamheten, tjejer som killar.
- ☞ Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- ☞ Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- ☞ Att förbereda spelarna för spel i juniorlag.
- ☞ Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- ☞ Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- ☞ Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkamrat.
- ☞ Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

## TRÄNING

3-4 ispass/vecka + eventuellt matchtillfälle.

2-3 fysträningar/vecka.

Försäsongsträning: 3-4 st/vecka.

## LINE UP

**MATCHER**

Seriespel i förbundsserie.

Eventuellt spel i DM.

1-2 cuper/säsong.

För att spela match krävs det att man tränar, hög träningsnärvaro eftersträvas.

Toppning får ske vid enstaka tillfällen.

**J18 och J20**

Vår juniorverksamhet ska bedrivas på ett seriöst och professionellt sätt, ledd av anställd tränare. Våra juniorspelare är väldigt ambitiösa och arbetar målmedvetet mot att hela tiden utvecklas och att ta plats i föreningens A-lag. Nivåanpassning görs under träning och vid matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ.

**MÅLSÄTTNING MED VERKSAMHETEN**

- ☞ Att utveckla och fostra spelare till föreningens A-lag.
- ☞ Att vara ett av regionens bästa lag i både J18 och J20.
- ☞ Att, med hjälp av hockeygymnasiet, utveckla varje individ till dess fulla potential.

**TRÄNING**

4-5 ispass/vecka + eventuellt matchtillfälle.

4-5 fysträningar/vecka.

Försäsongsträning: 3-5 st/vecka.

**MATCHER**

Seriespel i förbundsserie.

1-2 cuper/säsong.

För att spela match krävs det att man tränar, hög träningsnärvaro eftersträvas.

Toppning får ske.

**Målvakter/Målvaktsträning**

Kristianstad IK uppmuntrar de spelare som önskar bli målvakter att upp t.o.m. spel i C2 att blanda målvaktsspel med utespel för att maximera spelteknik, spelförståelse och skridskoteknik. Från det att man spelar i C1 bör laget ha utsedda målvakter. Spelare som väljer att satsa på målvaktsspel skall ges möjlighet till separat målvaktsträning. Kristianstad IK har som målsättning att erbjuda målvakterna specialträning minst en gång varannan vecka. Dessa träningar sker på särskilt avsatt istid och med behörig målvaktstränare.

**Fysträning**

När det gäller fysträning inom Kristianstad IK's ungdomsverksamhet är målet att det ska finnas en röd tråd genom hela verksamheten som medför att spelarna känner en trygghet och förståelse. Målet är att från ett lekfullt sätt skapa ett intresse och en djupare förståelse till varför man som hockeyspelare behöver träna fys.

Fysträning handlar inte om att "köra slut" på ungdomarna, utan lära dem saker och utveckla deras fysiska förmåga och på så sätt deras spel på isen. Som tränare har du som uppgift att lära och utveckla dina spelare rent fysiskt.

Riktlinjer och rekommendationer gällande fysträning för de olika åldersgrupperna, se bilaga 1, "Fysträning – KIK Ungdom".

**LINE UP**



## Kontaktuppgifter

Kristianstad IK  
Box 3021  
291 03 Kristianstad

Besöksadress:  
Kanalgatan 100  
291 41 Kristianstad

Tel.nr: +46 (0)44-12 73 32  
Mobil nr: +46 (0)734-41 41 01

Swish.nr: 123 224 21 13

E-post: kansliet@kristianstadik.se / ungdom@kristianstadik.se

**Godkänd av Styrelsen 24/25.**

