



RÖDA TRÅD

Skärgårdens Sportklubb Hockey



UTKAST

SPORTRÅDET
SKÄRGÅRDENS SPORTKLUBB
Öckerö 2017

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

Innehållsförteckning

| | |
|------------------------------------|---|
| Värdegrund..... | 3 |
| Idrott hela vägen | 3 |
| Målsättning | 3 |
| Inriktning | 4 |
| Förhållningssätt och rutiner | 4 |
| Lagen | 5 |
| BarnLigan / Hockeyskolan | 5 |
| Målsättning..... | 5 |
| Träningsinriktning..... | 5 |
| Planering..... | 5 |
| D-pojk | 5 |
| Målsättning..... | 5 |
| Träningsinriktning..... | 6 |
| Planering..... | 6 |
| C-pojk..... | 6 |
| Målsättning..... | 6 |
| Träningsinriktning..... | 6 |
| Planering..... | 7 |
| B-pojk..... | 7 |
| Målsättning..... | 7 |
| Träningsinriktning..... | 7 |
| Planering..... | 7 |
| A-pojk | 8 |
| Målsättning..... | 8 |
| Träningsinriktning..... | 8 |
| Planering..... | 8 |
| J18..... | 8 |
| Målsättning..... | 8 |
| Träningsinriktning..... | 8 |
| Planering..... | 9 |
| A-laget | 9 |



| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

| | |
|-------------------------|---|
| Målsättning..... | 9 |
| Träningsinriktning..... | 9 |
| Planering..... | 9 |

UTKAST

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |



Röda tråden är föreningens styrdokument för den sportsliga verksamheten i Hockeysektionen. Dokumentet är till för ledare, spelare och föräldrar för att ge en förståelse för vad föreningen förväntar sig av spelare och ledare, allt från hur vi skall träna till hur vi skall uppträda utanför isen samt vilken som är föreningens målsättning med den verksamhet vi bedriver för alla aktiva i föreningen.

Föreningen har även en folder som beskriver hela föreningens verksamhet som är ett dokument som riktar sig till nya och intressepersoner/verksamheter runt föreningen och rekommenderas att foldern går igenom.

Värdegrund

Idrott hela vägen

Skärgårdens Hockey och Konståkning ska vara det mest attraktiva valet för barn, ungdomar, vuxna, skola, kommun och företag att engagera sig i.

- En förening där alla medlemmar känner sig välkomna och trygga.
- En förening där vi respekterar varandra och de insatser som görs.
- En förening där alla som vill ges möjlighet att utvecklas och hitta vägen att nå sina drömmars mål.
- En förening som vi bär med oss i hjärtat med stolthet, genom god sportslighet i allt vi gör.

Målsättning

”Så många som möjligt, så länge som möjligt” är föreningens huvud mål och det vi dagligen arbetar mot. Beslut som tas i föreningen skall grunda sig i denna målsättning och skall över tid ge fler som är aktiva i vår förening.

- Alla skall ha kul
- Alla skall lära sig visa hänsyn till ledare, lagkamrater, motståndare och föräldrar
- Alla skall lära sig visa empati med lagkamrater och motståndare i med- och motgång
- Att utbilda och utveckla spelare och ledare enligt långsiktiga planer så att föreningen i stort sett blir självförsörjande på seniorspelare
- Att bland spelarnas föräldrar skapa engagemang för vår verksamhet
- Att utveckla spelare efter deras förutsättningar så att alla känner framgång och utmaning
- Att utbilda föreningens spelare till att bli ett föredöme i skolan, på fritiden och hemma
- Att på bästa sätt motarbeta användandet av tobak, sprit och andra droger
- Att skapa ett livslångt intresse för ishockey

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

Inriktning

Föreningen har tagit fram ett antal inriktningar som lagen och föreningen skall jobba med för att ledarna och spelarna skall få så bra redskap som möjligt för att kunna följa den värdegrund och målsättning som föreningen tagit fram.

- Huvudmålet för våra tränare skall vara att göra träningarna så roliga och innehållsrika som möjligt välplanerade och väl genomförda träningar ökar tränings viljan solidariteten mellan spelare och ledare
- Beträffande träningsmetoder och hur vi följer barnens utvecklingskurvor, kommer vi att arbeta med litteratur som är framtagen av Svenska Ishockeyförbundet
- Tränare och ledare kommer att utbildas på respektive nivå, d.v.s. vilken åldersgrupp man ansvarar för.
- Utbildning sker under ledning av Föreningen, Göteborgs Ishockeyförbund och Svenska Ishockeyförbundet.
- En särskild utbildningsmatris kommer att följas och all utbildning är obligatorisk.
- Ledarnas målsättning skall under varje träning vara att se och tala med alla barn och ge dem feedback.
- Spelare och ledare skall i varje match göra allt för att vinna varje delmoment i matchen och till sist matchen utan att någon spelare eller ledare blir utanför.
- Ledarna skall fördela matchtid mellan spelarna så lika det är möjligt
- I klubbens ungdomslag är toppning förbjudet
- Träningsgrupper skall bedrivas i block i olika konstellationer för att skapa fler tillfällen på is för dem önskar och skapa en mer flexibel träningsvecka.
- Bedriva aktivitet innan varje träning och match har vi som målsättning att genomföra inför varje tillfälle, kan vara allt från teori till fysiskaktivitet.
- I huvudsak skall träningar bedrivas med fokus på de individuella färdigheterna och smålagsspel i olika former.

Förhållningssätt och rutiner

Föreningen har tagit fram ett antal stöddokument till röda tråden som behandlar olika förhållningssätt och rutiner som skall efterlevas och följas vilka kan läsas i nedan angivna dokument.

Det är bara sportrådet i föreningen som har rätt att tillfälligt och permanent ändra i dessa förhållningssätt, rutiner och röda tråd. Avvikelser från dessa styrdokument kommer att utredas och korrigeras av sportrådet.

- **Sportsligtupplägg** – Dokumentet behandlar hur den sportsliga organisationen i föreningen organiserar sig samt vilka ledare som finns att tillgå.
- **Spela upp och ner** - Dokumentet behandlar vilket lag en spelare skall tillhöra, ha möjligheten att träna och spela med.
- **Att vara ledare** - Dokumentet behandlar hur man skall uppträda för att vara ledare i föreningen och detta dokument ligger till grund när vi rekryterar ledare till föreningen.

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

- **Säsongspanering** – Dokumentet är en mall för hur man sätter upp en planering för säsongen.

Lagen

Nedan följer specifika mål och inriktningar för respektive gruppering i föreningen. Ovan nämnda målsättningar, inriktningar och rutiner/förhållningssätt gäller genomgående för hela föreningen och skall efterlevas tillsammans med nedan för samtliga grupperingar.

Vi har valt att dela in föreningen i cykler om två år där varje cykel har sin egen inriktning för hur och vad som skall bedrivas inom varje cykel för att på bästa sätt skapa utveckling hos varje spelare och ledare. Målsättningen med upplägget är att skapa en drivkraft hos varje individ som gör att man alltid ger hundra procent i varje moment.

BarnLigan / Hockeyskolan

Barnligan startar när man är fem år och fortgår tills man är åtta år och är första steget in i vår hockeyverksamhet. Alltså är BarnLigan ett undantag med två års cykler då vi bedriver denna i tre år. Anledningen till detta är att barn ofta behöver lite längre tid på sig att vänja sig vid nya aktiviteter samt att vi kan nå ut till fler då BarnLigan är sättet att rekrytera hockeyspelare.

Målsättning

Utöver målsättningen ovan har vi även följande målsättning med BarnLigan

- Alla skall lära sig åka skridskor med god balans

Träningsinriktning

"Lekfull teknikträning skall dominera samtliga träningspass"

- Skridskoåkningens grunder
- Spel i lek form
- Grundläggande inläring hur vi kommer att fungera som grupp
- Lekar såsom "Vem är rädd för vargen", följa John mm.

Planering

BarnLigans upplägg och säsong planeras av sportrådet och målsättningen är att den skall vara fastställd innan säsongstart för BarnLigan.

D-pojk

D-pojk är första åren då vi bildar lag och börjar delta organiserat i matchspel i form av poolspel. Vi har valt att kalla denna första två års cykel för "Rookieligan".

Målsättning

Utöver målsättningen ovan har vi även följande målsättning för "Rookieligan"

- Delta med minst två lag i poolspel, är antalet så många så det krävs fler lag skall detta anmälas. Detta beslutas av sportrådet i samråd med ledarna.

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

- Att skapa en stabil ledargrupp som är förberedda för många år i föreningen.

Träningsinriktning

- Fortsätta utveckla skridskotekniken
- Utveckla förståelsen hos barnen att fungera i grupp/lag
- Fortsatt skapa träning med inriktning lek och rytmik
- Utveckla barnens koordination och balans
- Allsidig och komplex träning.
- Skapa förståelse för ishockeyns grundläggande spel

Planering

Säsongen skall planeras i god tid innan säsongen börjar och ledare och spelare skall vara förberedda för säsongstart. Planeringen skall godkännas av sportrådet i början av säsongen.

Planeringen skall innehålla följande:

- Minst 2 cuper för respektive lag
- Vinterhalvåret med isträningar
- Off-Ice aktiviteter i samband med isträningar
- April till och med Juni med sommaraktivitet

C-pojk

C-pojk är den andra cykel i föreningens upplägg och nu börjar både spelare och ledare bli varma i kläderna vi har även valt att kalla C-pojk för "Mellanligan". Tanken är att denna cykel skall utveckla dem grunder spelarna har fått i "Rookieligan".

Målsättning

Utöver ovan nämnda målsättning skall följande målsättning finnas för "Mellanligan"

- Förbereda och utveckla spelet på helplan så att spelarna behärskar reglerna och dem stora ytorna
- Målsättningen är att spela i den serien för respektive ålderskull som föreningen (sportrådet tillsammans med ledarna) anser ger den bästa utvecklingen för samtliga spelare i laget.

Träningsinriktning

- Fortsätta utveckla skridskotekniken
- Utveckla förståelsen hos barnen att fungera i grupp/lag
- Fortsatt skapa träning med inriktning lek och rytmik
- Utveckla barnens koordination och balans
- Allsidig och komplex träning.
- Skapa förståelse för ishockeyns grundläggande spel
- Förberedda kroppen för mer fysisk aktivitet off-ice

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

Planering

Likt "Rookieligan" skall "Mellanligans" säsonger planeras i god tid innan säsongstart och den skall tillika godkännas av sportrådet i början av säsongen.

Planeringen skall innehålla följande:

- Lagen skall delta i GP-pucken, om fler än ett lag anmäls i respektive åldersklass skall dessa fördelas så jämt som möjligt.
- Utöver GP-pucken skall lagen anmälas till minst 2 cuper utöver egna arrangerade.
- Isträningar
- Off-Ice säsongen April till och med juni.

B-pojk

Nu när vi kommit till B-pojk eller "Pro-Ligan" som vi valt att kalla denna cykel börjar spelarna få så pass bra kontroll på sin teknik, hockeyns grunder och förståelse för spelet att fokus kan läggas på att utveckla allt i ett högre tempo sätta högre press i dem moment som sker ute på banan.

Målsättning

Utöver ovan nämnda målsättning har vi följande målsättning med Pro-Ligan

- Spelare skall ha skapat en förståelse för spelets alla ytor och moment i samspel med sina lagspelare.

Träningsinriktning

- Fortsätta utveckla skridskotekniken
- Fortsätta utveckla förståelsen hos barnen att fungera i grupp/lag
- Fortsätta utveckla barnens koordination och balans
- Fortsätta med allsidig och komplex träning.
- Fortsätta utveckla förståelsen för ishockeyns grundläggande spel
- Fortsätta förbereda kroppen för mer fysisk aktivitet off-ice

Planering

Likt ovan två nämnda cykler "Rookieligan" och "Mellanligan" så skall en planering för säsongen uppsättas i god tid innan säsongstart. Den skall tillika godkännas av sportrådet i början av säsongen.

Planeringen skall innehålla:

- GP-pucken för de ålderslag som fortfarande har möjligheten att spela denna
- GIC eller likande turnering för det lag som har möjligheten. Med liknande menas en turnering som är med lag som man tidigare inte mött, kan vara utländska lag mm. Men huvudmålet är att spela GIC om sportrådet tillsammans med ledarna finner den cupen lämplig.
- Utöver ovan nämnda cuper åka på ytterligare två cuper.
- Isträningar
- Off-Ice säsong April till och med Juni.

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

A-pojk

A-pojk eller "Expertligan" som vi valt att kalla den är sista cykeln i vår ungdomsverksamhet nu gäller det att vässa på dem sista detaljerna så man blir väl förberedd för juniorverksamheten.

Målsättning

Utöver ovan nämnda målsättning har vi följande målsättning med "Expertligan":

- Nå så hög utveckling hos varje individ både sportsligt som utanför isen

Träningsinriktning

- Fortsätta utveckla skridskotekniken
- Fortsätta utveckla förståelsen hos spelarna att fungera i grupp/lag
- Fortsätta utveckla barnens koordination och balans
- Fortsätta med allsidig och komplex träning.
- Fortsätta utveckla förståelsen för ishockeyns grundläggande spel
- Fortsätta förbereda kroppen för mer fysisk aktivitet off-ice

Planering

Likt tidigare cykler så skall en planering för säsongen tas fram i god tid och skall beslutas av sportrådet i början av säsongen.

Planeringen för Expertligan skall innehålla följande:

- 3st cuper i nivå med där laget befinner sig i sin utveckling
- Isträningar
- Off-Ice säsong April till och med Juni

J18

Nu har vi lämnat ungdomsverksamheten och är inne i juniorverksamheten nu handlar det om att förbereda spelarna för seniorverksamhet.

Målsättning

- Förbereda spelarna för seniorverksamhet
- Utveckla spelarna individuellt både mentalt som fysiskt.

Träningsinriktning

- Fortsätta utveckla de individuella färdigheterna
- Fortsätta utveckla förståelsen hos spelarna att fungera i grupp/lag
- Fortsätta utveckla barnens koordination och balans
- Fortsätta med allsidig och komplex träning.
- Fortsätta utveckla den fysiska förmågan
- Fortsätta utveckla förståelsen för ishockeyns grundläggande spel
- Utveckla den mentala träningen hos varje individ

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

Planering

Likt tidigare cykler så skall en planering för säsongen tas fram i god tid och skall beslutas av sportrådet i början av säsongen.

Planeringen skall innehålla följande:

- Minst en cup
- Isträningar
- Off-Ice säsong April till och med Juni

A-laget

Nu är vi inne i sista delen av vår verksamhet som vi kallar för seniorverksamheten. Här handlar det som att på yttersta nivå mätas oss med andra lag och bli så slagkraftiga som möjligt för att uppnå resultat.

Målsättning

- Ge alla som vill fortsätta spela i vår förening en plats att spela antingen i vårt A-lag eller B-lag.
- Att vara ett etablerat lag samt ett lag att räkna med i den serie vi ligger i samt på sikt nå högre
- Att vara självförsörjande på spelare från egna leden.

Träningsinriktning

- Fortsätta utveckla de individuella färdigheterna
- Fortsätta utveckla förståelsen hos spelarna att fungera i grupp/lag
- Fortsätta utveckla barnens koordination och balans
- Fortsätta med allsidig och komplex träning.
- Fortsätta utveckla den fysiska förmågan
- Fortsätta utveckla förståelsen för ishockeyns grundläggande spel
- Utveckla den mentala träningen hos varje individ

Planering

Likt tidigare cykler så skall en planering för säsongen tas fram i god tid och skall beslutas av sportrådet i början av säsongen.

Planeringen skall innehålla:

- Säsongsuppstartsläger
- Isträningar
- Off-Ice säsong April till och med Juni

Tjejverksamheten

Är en relativt ny del i klubben och vi arbetar från med säsongen 2016/2017 med att aktivt utveckla verksamheten till att bli en stabil verksamhet i vår organisation.



| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |

Målsättning

Utöver ovan nämnda målsättning har vi även följande för tjejverksamheten:

- Bedriva minst en ren tjejträning i veckan, där vi samlar alla klubbens tjejer men även bjuder in nya och genomför träning.
- Rekrytera fler tjejer i alla åldrar så att vi är fler tjejer när säsongen är slut än när vi började

Träningsinriktning

- Ishockeyns olika tekniska delar så som skridskoteknik och klubbteknik

UTKAST

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |



Nedan dokument är en bilaga till föreningens röda tråd och skall behandla hur vi som förening ser på dig som skall vara ledare i vår verksamhet. Dokumentet är framtaget för att det skall finnas enkla riktlinjer att luta sig mot när man väljer att gå med som ledare i klubben.

Att leda innebär att – direkt eller indirekt påverka en eller flera människor i någon riktning

Riktlinjer

Klubben arbetar mot att följa Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för att vara ledare inom ishockey. Vilket innebär bland annat följande:

- Att se och förstå hur barn känner och tänker
- Att se framtiden och se utveckling och inte blicka bakåt "Så gjorde man förr"
- Att du som ledare har grundläggande kunskap om barns fysiska och psykiska och sociala utveckling.
- Att du ser alla barn och utvecklar/uppfostra dessa i enligt med klubbens riktlinjer.
- Att samla kunskap som skapar din utveckling
- Att förstå att utvecklingstakten är olika för alla barn
- Att inte jämföra barn med varandra
- Att förstå den fysiska utvecklingen är olika mellan barn och ungdomar
- Att skapa ett positivt inlärningsklimat
- Att skapa gemenskap och kamratskap
- Att alla skall få lyckas

Vad upplever du i din roll som tränare:

- Du utvecklas som människa och ledare
- Du upplever glädje, gemenskap och spänning.
- Du möter, blyga, stökiga, glada, tjurskalliga, duktiga, ambitiösa, lata, slarviga, osäkra, lojala, egoistiska, charmiga barn och ungdomar
- Du skapar nya relationer med nya barn

Sammanfattning

Vill man läsa mer om dem riktlinjer och att vara ledare som Svenska Ishockeyförbundet tagit återfinns detta i ABC pärmarna.

| | | | |
|-----------------------|--------------|-----------------------|------------|
| Framtagen av: | Sportrådet | Fastställd av: | Sportrådet |
| Ändrad av: | Kim Svensson | Fastställd: | |
| Senast ändrad: | 2017-04-19 | Status: | UTKAST |



Sportrådet har under lång tid aktivt arbetat för att skapa och behålla en policy i SH84 om att man alltid tränar, spelar och tillhör den ålderskull som man är född i. Vi har en fast övertygelse om att detta i det långa loppet är bäst både för den enskilde spelarens utveckling och för föreningen i stort.

Sammantagna anledningar:

- För den enskilde spelaren för att vi inte vill hoppa över ett års träningsmoment och stressa på dennes utveckling i en snabb och svår sport som hockey.
- För att spelare i åldersgruppen över inte ska behöva "ge plats" åt yngre spelare. Detta ökar risken att de som tvingas stå tillbaka slutar i förtid.
- För föreningen för att vi inte är en elitsatsande förening utan för att vi bedriver breddidrott med målet att så många som möjligt ska hålla på så länge som möjligt med hockey.
- För spelartruppernas skull då gränsdragningen vad det gäller vem som ska få flytta upp och vem som inte ska få flytta upp är väldigt subjektiv och vi riskerar att individuella uppflyttningar förstör mer än de gör nytta för laget.
- För föräldragruppernas skull då det ska vara tydligt avseende vilket lag man ska stå i caféet för, arbeta på cuper, o.s.v.

Att "tillhöra sin åldersgrupp" innebär att man har sin bas bland de övriga i föreningen som är födda samma år. Det är ledarna för åldersgruppen som ansvarar för spelarens utveckling och det är här som vi förväntar oss att föräldrar ställer upp efter bästa förmåga med de göromål som alltid finns i en ideell förening som vår. Spelaren tränar med den egna åldersgruppen. Efter det så kan man få träna extra med äldre eller yngre grupper om det är sanktionerat hos berörda tränare. Om spelarens utveckling, både socialt och spelmässigt, så tillåter så ska det beredas plats i så stor utsträckning som möjligt att spela matcher med äldre ålderskullar. Detta får dock inte ske på spelare i den övre ålderskullens bekostnad.

Om det av ansvarig tränare bedöms vara i föreningens, lagets och spelarens bästa intresse att träna och spela mer i någon annan åldersgrupp än i sin egen så kan så ske. Permanent byte av åldersgrupp får inte göras. Ansvarig tränare skall ta beslut utifrån varje givet tillfälle. Att en spelare får sociala kontakter i flera ålderskullar ser vi som positivt. Att flytta upp spelare en åldersgrupp permanent tenderar dock till att spelaren och spelarens föräldrar tappar kontakten med sin riktiga åldersgrupp. Utlåning av spelare sker uppåt och nedåt från sin egen ålderskull. Detta tycker vi är en viktig princip.

Sportrådet är medvetet om det finns många olika skäl till varför föräldrar vill ha sitt barn flyttat en ålderskull. T.ex:

- Det kan vara sociala skäl för spelaren eller föräldrarna.
- Det kan vara så att spelaren är tidigt i sin utveckling, dessa spelare har ofta börjat tidigt också.
- Det kan vara så att man håller på med någon annan sport där man spelar med äldre.
- Man kan i skolan vara inplacerad i en äldre årskull.

Trots dessa olika skäl så anser vi det sammantaget vara det bästa för alla parter att hålla hårt på principen att man "tillhör sin ålderskull".