



## Handlingsplan säsongen 2023/2024

### Vision

SIS skall etableras och stabiliseras som ett topplag i division 3, såväl sportsligt som ekonomiskt.

### Övergripande målsättningar

- SIS skall vara skuldfria.
- SIS varumärke skall förstärkas.
- SIS blir bättre på utveckling av egna talanger.
- Juniorhockeyn skall generera spelare årligen till A-laget.

### Krav på ledare och aktiv

- Ledaravtal skall skrivas med samtliga ledare inom SIS Hockey. Ledaravtalen signeras av respektive ledare.
- Varje ny ledare skall visa upp en kopia av sitt polisregister för styrelsen
- Aktivsavtal skall skrivas med samtliga spelare inom SIS Hockey.
- Handlingsplanen skall följas av ledare och spelare.
- Säsongsmål för respektive lag upprättas.
- Varje seriespelande lag skall ha minst följande organisation
  - o Huvudtränare
  - o Ass. Tränare
  - o Lagledare,
  - o Materialansvarig
  - o Kioskansvarig

### Inledning

SIS erbjuder ungdomar som är intresserade av ishockey en anpassad idrottsutbildning med inriktning på ishockey. Idrottsutbildningen omfattar såväl praktisk som teoretisk utbildning, ishockey, träningslära, kostlära, mental styrka och social kompetens. Det är vår fulla övertygelse att man har nytta av denna allsidiga utbildning oavsett om man blir etablerad ishockeyspelare eller inte.

De tränare och ledare som utvalts som ledare av SIS hockey skall ha genomgått tränarutbildning enligt Smålands Ishockeyförbund krav.

- Dessutom skall samtliga ledare som verkar inom SIS ungdomsverksamhet genomgå de interna utbildningar som genomförs i föreningens försorg.

## SIS organisation

SIS består av en huvudförening som har olika sektioner;

- Hockey
- Fotboll
- Bowling

Val till hockeysektionen utses av valberedning i huvudföreningens regi. Hockeysektionen består av en styrelse med olika kommittéer;

- Lagråd för lagledare
- Cupråd, för ledare i de årskullar som cup planeras genomföras
- Tränarråd, för huvudtränare och assisterande tränare
- Match/Biljett
- Kiosk
- Aktivitets- och marknad
- Framtidsgrupp

För att vi skall kunna utveckla våra spelare enligt våra riktlinjer krävs att vi har ett starkt stöd bland samtliga såsom spelare, lagfunktionärer samt styrelsen.

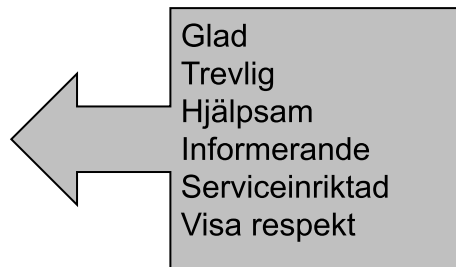
SIS Ishockeystyrelse skall arbeta för att respektive lag får det stöd som de olika lagen efterfrågar och arbetar fram de långsiktiga målen för verksamheten. Styrelsen skall verka för att SIS filosofi är förankrad bland spelare, lagfunktionärer samt inte minst alla föräldrar genom att sprida handlingsplanen.

Styrelsen skall även fastställa rutiner så att lagen får ett enat synsätt på hur man sköter de olika ansvarsrollerna inom laget samt säkerställer att verksamheten bedrivs med bästa tänkbara ekonomiska förutsättningar såsom inköp av utrustning, samverka för att skapa sponsorintäkter mm.

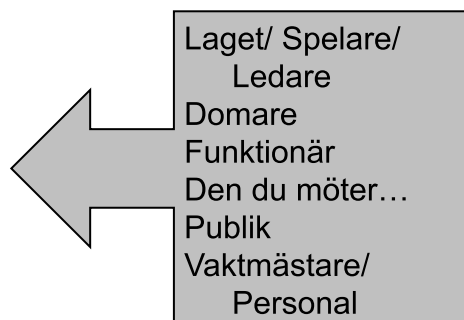
Att vara aktiv i SIS styrelse skall vara utvecklande för respektive styrelsemedlem, meriterande utanför ishockeyn men framför allt vara rolig

## SIS – Hockeyns, sociala mål

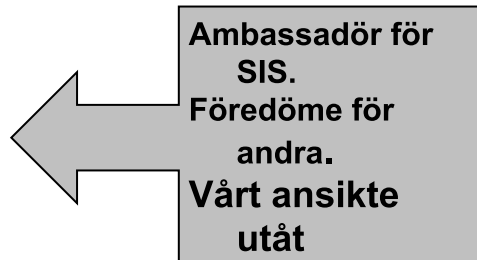
Ditt uppträdande



Samarbeta med



Du är



## Förhållningsätt för aktiva inom SIS Hockey

### För dig som spelare:

Inom SIS-hockey är vi överens om att du skall:

- Vara engagerad och genomföra skolarbete med samma intresse som du har för hockeyn.
- Följa idrottens regler och de av SIS uppsatta reglerna.
- Genomföra träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar.
- Vårda din egen och klubbens utrustning och lokaler
- Ställa upp för dina kamrater i laget.
- Vara en ambassadör för SIS – hockey.

## För dig som förälder vill vi att du

Framför kritik och åsikter på ett sakligt och korrekt sätt.

Fr.o.m. C2 (U11) klarar ledarna själva av barnen i omklädningsrummet och därför bör föräldrar/vårdnadshavare inte befinna sig i omklädningsrummet före eller efter träning/match.

Stötta ditt barn såväl med som motgång.

Är beredd att ta arbetsuppgifter inom SIS som lagets representant.

Tar del av klubbens målsättning och policy.

Positiva hejarsamman höjer alltid stämningen på läktaren och kämpaglöden hos de egna spelarna. Burop eller andra kritiska utrop till motståndarlaget eller domare är helt oacceptabelt. Skulle ändå detta ske har lagledningen rätt att vidtaga åtgärder som utestängning av föräldrar/föräldrar till matcherna.

*Samtliga föräldrar till spelare som deltar i verksamheten har tagit del av denna skrift och accepterar och respekterar dess innehåll.*

## Ledarna och deras uppgifter

I varje lag finns det ett antal ledare. Huvudtränaren har det övergripande ansvaret. Till sin hjälp har han en assisterande tränare och en Lagledare önskvärt är att det finns en materialare också. Materialaren är den som slipar skridskor i ungdomslagen, kan med fördel vara en aktiv förälder. Alla har stor betydelse för hur väl laget och SIS ungdomsverksamhet ska fungera.

## Tränarna

Tränarna arbetar efter en plan som bygger på de riktlinjer som SIS – hockey satt upp för verksamheten. Deras uppgift är att under ungdomsåren utveckla spelarnas individuella spelskicklighet och spelförståelse genom variation i träningsupplägg och svårighetsgrad. Detta gör att alla spelare får samma förutsättningar och att de känner glädje med sin idrottsutövning.

Utifrån dessa riktlinjer är det Tränarna som:

- Skriver träningsprogram
- Tar ut spelarna till laget.
- Bestämmer vilken taktik laget och den enskilde spelaren skall följa.
- Sätter ihop de olika lagdelarna.
- Sköter det sportsliga i och omkring laget på matcher och turneringar.
- Ansvarar för de teoritillfällen som skall genomföras.
- Nya spelarna slussas genom utbildningssystemet så att spelaren når rätt utbildningsnivå.
- Tränarna i de berörda lagen avgör i samråd vilka spelare som ges möjlighet att flyttas temporärt av mellan åldersindelningarna. (ev. permanenta flyttningar skall behandlas av Ishockeysektionen)

## Lagledare

Lagledare arbetar utanför isen. De är tränarnas förlängda arm till föräldrarna och spindeln i nätet när det gäller organisationen av matcher, träningar. I deras arbetsuppgifter ingår det bl.a. att kalla till matcher, sammanställa match datum och tider, se till att alla funktioner är bemannade till matcherna, hantera den löpande ekonomin (deltagaravgifter mm), samordna transporter till bortamatcher och ansvara för lagets föräldramöten.

## Ledarnas ansvarsfördelning

På isen har tränarna ansvaret för att föreningens regler efterföljs. Utanför isen har samtliga ledare samma ansvar för att lagets och föreningens regler efterföljs.

## Den aktive

Kan komma att **spela/träna** i ett **lägre/högre** ålderslag än det egna beroende på individens utveckling.

## Seriespel

Alla spelare från C 2 upp till A-lag deltar i seriespel. SIS har i sin långsiktiga handlingsplan fastslagit att bli bättre på att utveckla egna talanger, samt att juniorhockeyn skall generera spelare årligen till A-hockeyn.

För att nå dessa mål faller det sig naturligt att vägen dit är tuff. I den betydelsen att vi bedriver en högkvalitativ verksamhet med optimal anpassad utbildning. Detta innebär att kraven och insatsen kommer att öka med stigande ålder.

Naturligtvis måste vi varje år anpassa anmälan till seriespel utifrån antalet spelare vi har att tillgå i de olika åldersgrupperna. Ibland har vi stora kullar, andra år är spelarunderlaget färre.

## Specialisering

Den optimala åldern för att lära teknik är 9-12 år. Det är då man lägger den grund som sedan skall vidareutvecklas.

Man kan påverka grenspecifik teknik med träning av koordination, snabbhet, motorik, kroppsuppfattning och rörlighet.

Vi inom SIS - Hockey förespråkar att man ägnar sig åt flera idrotter, detta ger dessutom en god allsidighet.

## Isträning/träningsinriktning

För att spelare skall behärska de krav och kvaliteter som modern ishockey kräver, vill vi skapa vår stil med klubbteknik, skridskoåkning och "lir" som ledord i utbildningen.

Ytterligare ett steg i den andan är att möjliggöra extra träning med blandade ålderslag beroende på var individen står i utvecklingen.

Denna utbildning skall i slutändan förhoppningsvis generera spelare som är beredda att ta steget upp i A-laget.

Vi vill specialisera oss på klubb och skridskoteknik och använder Hockeyförbundets teknikmärke som riktlinje för att uppnå uppsatta mål.

## **Försäsongsträning**

Den mest mottagliga åldern för teknik och koordination är 9-12 år och då vill vi kunna ge de som vill den möjligheten. Med stigande ålder kommer de aktiva att välja vilken sport de vill hålla på med och från B-blocket kommer SIS-hockey i möjligaste mån kunna erbjuda försäsongsträning i organiserad form med blandade åldersgrupper för dem som inte utövar någon annan sport. (T ex Inlines, löpning, styrka)

## **Avstängning / uteslutning av spelare, tränare eller medlem**

Pennalism (mobbing), kränkning av andra i eller runt laget medför att person kan uteslutas eller stängas av från verksamheten. En avstängning kan på uppenbara grunder verkställas av tränare/ledare med omedelbar verkan. Ärendet skall rapporteras till Ishockeystyrelsen på snabbast möjliga sätt. Samråd med inblandade parter skall ske snarast möjligt för att om möjligt lösa ärendet. Uteslutning av medlem kan endast verkställas av Ishockeysektionen/huvudstyrelsen. Vid disciplin ärenden så har föreningen möjlighet att ta ut eventuella kostnader av den enskilde.

## **Bänkning**

Är en typ av bestraffning eller disciplinåtgärd

En eller flera spelare förstör för resten av laget. Exempel, inte tar i, bråkar i båset, drar på sig onödiga utvisningar vid upprepade tillfällen, betar sig på ett osportsligt sätt mot andra spelare, ledare eller domare etc.

## **Coachning**

Coachning är ett uttryck för alla förändringar i laget från tränare under match. Dvs. flyttar om i femmorna.

## **Toppning**

Går ner på färre antal femmor under en kortare period och ändrar under powerplay/boxplay, etc.

## **Anpassad träning/tema**

Extra träningspass i specialanpassat program kan läggas in oberoende av åldersgrupp. Vi kommer att tillämpa spelaranalys för att se vad respektive spelare behöver träna på lite extra. Detta kan ske i ett annat ålderslag eller i blandade ålderslag.

## Vår stil

- Intensiv skridskoåkning, rappa, åk, starka.
- God klubbteknik – speciellt på små ytor.
- Kreativa och handlingskraftiga spelare.
- Stor rörlighet, vilja att göra sig spelbar/skapa ytor åt andra.
- Enorm arbetskapacitet och disciplin i försvarsarbetet.
- Ett väl utvecklat passningsspel med kvalitet i fokus.
- Värdera viljemässiga ansträngningar och goda prestationer.
- Bredd istället för spets.
- Stort hjärta för klubbmärket.
- Det är roligt att tillhöra föreningen.

*Vi vill följa en röd tråd i verksamheten med hjälp av ett givet sätt att träna och spela. Ovanstående uttryck och benämningar är det som skall prägla hur träningarna bedrivs i alla lag inom SIS hockey.*

### **Trekronors hockeykola + D2 (U9)**

#### **Spelar 3 mot 3 på 1/6 av helplan (15 m x 20 m)**

I denna ålder vill vi väcka intresset för ishockeyn och få knattarna att bli ett med sin utrustning. Leka och känna sig för med träning av smålagsspel och enklare övningar med inriktning på åkteknik, balans och praktisk teori.

- Antal is pass/ vecka 1
- Antal matcher/ säsong (Inget krav men 3-4 poolspel är uppskattat av deltagarna)

## **D1/ U10 - C2 U11 / Hemmaplansmodellen**

### **Spelar 3 mot 3 på 1/4 av helplan (15 m x 30 m)**

Fortsatt glädje och lek i fokus men under mer organiserade former enligt Hemmaplansmodellen.

Skridskoåkning har hög prioritet och tränas i alla former. Enklare passnings och puckförningsövningar ingår också i träningen. Även spel i olika former. Alla ska vara aktiverade så mycket som möjligt. Inga fasta positioner i laget det är viktigt att prova på. Matchning: Alla ska spela lika mycket dvs. ingen "toppning" får förekomma. Bänkning av spelare får endast ske om en eller flera spelare uppträder olämpligt på eller utanför isen. Under U10 säsongen kan man välja att bli målvakt i laget.

- Antal is pass/vecka minst 2
- Teorilektioner/månad minst 1
- Koordinations träning/månad minst 1
- Antal matcher/säsong: I enlighet med Hemmaplansmodellen

## **C1 (U12) - Hemmaplansmodellen**

### **Spelar 3 mot 3 på 1/3 av helplan (20 m x 30 m)**

Förmågan att träna samarbete öga – hand - fot, dvs. klubbförning under rörelse ska utvecklas. Även samarbetet med andra och passningar är ett viktigt inslag. Spel skall förekomma i många olika former där vi försöker få samtliga aktiva och kreativa. I denna ålder kan enklare taktiska moment övas upp med stor förmåga t.ex. hålla sin plats, röra sig utan puck, bredd djup, en forward släpar. Samt öva in grunderna för fore checkning och försvarsspel i egen zon. Börja prata om de spelsystem som är en röd tråd i föreningen. Matchning: Bänkning av spelare får endast ske om en eller flera spelare uppträder olämpligt på eller utanför isen.

- Antal is pass/vecka minst 2
- Teorilektioner/månad minst 2
- Koordinations träning/månad minst 2
- Antal matcher/säsong: I enlighet med Hemmaplansmodellen

Länk till Svenska ishockeyförbundets sida om Hemmaplansmodellen och anpassade spelformer:

[https://www.swehockey.se/media/wnjlhvea/spelformer\\_ramverk-2022\\_2.pdf](https://www.swehockey.se/media/wnjlhvea/spelformer_ramverk-2022_2.pdf)



## **B-serie/ B1/B2 (U13 till U-14)**

Kontinuerlig träning av spelarnas basfärdigheter och teknik. Här utvecklas den abstrakta förståelsen och spelarna börjar förstå taktiska resonemang. Stor vikt ges spelet och momentet i spelet samt spelförståelse. Fler lag delsövningar, spelsystem, träning uppspel, spelvändning, inspel i anfallszon och försvarsspel.(Både individuellt agerande och femmans gemensamma arbetsområde)

Laganda byggs upp.

- Antal is pass/vecka minst 3
- Teorilektioner/månad minst 1
- Fysik träning/vecka minst 1
- Antal matcher/säsong minst 30

## **A-serie / A1/A2(U15 till U16)**

Här börjar det på allvar och stor vikt läggs vid de förberedelser som gäller för spel i junior – A - lag, vad det gäller taktik, träningsdos.(kvalitet – mängd - tid) och fokusering. Dock läggs även här stor tid på att förädla och utveckla de tekniska momenten. Ett spelsystem inövas som går i linje med hela föreningen. Mycket träning utifrån olika spelmoment och speltekniska detaljer. Intensitet och aggressivitet betonas i samtliga moment.

Bänkning får ske om en eller flera spelare förstör för resten av laget (ex. inte gör sitt bästa eller drar på sig många onödiga utvisningar).

Toppning av laget får göras för att vinna matcher.

Vid deltagande i DM får laguttagnings/toppning ske för att vinna.

- Antal is pass/vecka minst 3
- Teorilektioner/månad minst 1
- Fysik träning/vecka minst 1
- Antal matcher/säsong minst 30

## **Junior-lag/A-lag**

Spelarna i denna åldersgrupp ska utgöra goda förebilder för de yngre spelarna.  
Huvuddelen av spelarna i verksamhet ska ha fått sin hockey fostran i SIS.  
Bra kost och friskvårdskunskap är en fortsatt viktig del av vår verksamhet.  
Tränaren avgör själv hur han vill coacha lag och spelare.  
Spelarna är med i U - lagen som föredömen och hjälptränare exempel fadderverksamhet.

A-laget har en egen organisation direkt under Ishockeystyrelsen.  
Utbyte sker mellan Junior och A-lag för att de yngre spelarna skall växa in i rollen som etablerad A-lags spelare.

## Till föräldrar

Stötta ditt barns idrottande men undvik att ta upp detaljer som

- varför gjorde ni/du så
- hur kunde ni/du göra så

Stötta - skjutsa - köp utrustning

Respektera barnens målsättning

Hjälp ditt barn

- att ha en målsättning
- att arbete lönar sig
- att noggrannhet ger resultat
- att finna motivation

Få distans till idrotten - dämpa allvaret. Hitta glädjeämnen

- räddningen
- den fina passningen
- det maskerade skottet
- övre halvan i serietabellen
- 

Den positivt tänkande är inställd på att göra sitt bästa

- Jag känner mig säker och trygg
- Jag känner mig stark och fri
- Jag har självförtroende och är offensiv
- Jag är inspirerad och på gott humör
- Jag känner mig fräsch i kroppen
- Jag vågar, jag vill och jag kan

Stöd ledarna

- Ställ upp när de vill ha hjälp. (lagledare, funktionär mm)
- Stöd deras beslut
- Har ditt barn "problem" i andra miljöer?

Tala om det för ledarna så de kan ge ditt barn rätt stöd!