

Hej.

Först och främst vill vi ledare konstatera det ni redan vet – ni har väldigt fina barn. Alla kämpar verkligen på efter sin egen förmåga och det är otroligt roligt att se deras enorma utvecklingskurva.

När man tänker på hockey, eller idrott över lag, så är det lätt att fastna i prestation – bli bättre skridskoåkare, puckförare etc. Men tiden på isen är bara en del i en större helhet. Vi ledare har den här första tiden av säsongen haft kontinuerlig dialog om hur vårt önskade läge med laget ser ut. Hur vill vi ha det, hur vill barnen ha det, åt vilket håll ska vi gå och hur ska vi nå dit.

I samband med träningarna lär vi inte bara barnen att spela hockey. Vi lär dom även att vara en bra kompis, vi lär dom att peppa i stället för att berätta när någon gör något dåligt, hur man beter sig före och efter istiden, ta ansvar, hålla ordning på utrustning och mycket mer.

Vi ledare gör allt vi kan för att se varje barn och försöka möta varje individ på deras villkor – men det finns även regler att förhålla sig till. Dom regler och riktlinjer vi har skrivit ner går i linje med hemmaplansmodellen och föreningens policy.

Vi kommer här nedan skriva ut vad vi kommit fram till samt lite förklaringar på hur vi tänker.

Nedan text är ganska lång. Men det är viktig information så jag vill gärna att ni tar er tid att läsa och tillsammans med era barn gå igenom det som står så vi ledare får lite hjälp på traven. Plus att barnen känner att ni föräldrar är delaktiga och stöttar era barns idrottande.

Nedan lista kanske upplevs som att det är mycket fy och förbud. Så är det verkligen inte meningen att det ska uppfattas. Allt grundar sig i att vi och barnen ska få en trygg tillvaro där vi kan utvecklas tillsammans som lag.

1. Tröjor delas ut med galge. Spelaren tar av sig tröjan och hänger upp den på galge efter träningen.
Lära sig att ta ansvar för utrustningen. Ordning och reda. Idag slängs ofta tröjor utan galge huller om buller på bordet i mitten av omklädningsrummet.
2. Alla kläder ska hänga på sin krok. Inget ska ligga på bänken. Skor under bänken.
Ledare kontrollerar regelbundet samt innan alla lämnar omklädningsrummet. Lära sig ta ansvar för sin utrustning, inte tappa bort saker. Idag kan ett barns kläder vara utspridd lite hur som helst runt sin plats.
3. Backen ska vara under bänken när man inte byter om - om den får plats.
Ledare kontrollerar regelbundet samt innan alla lämnar omklädningsrummet. Samma sak här – ordning och reda på sin utrustning.

4. Inga klubbor i omklädningsrummet.
Skaderisk då det ofta viftas, dribblas etc om en klubba finns i omklädningsrummet.
5. Inga telefoner i omklädningsrummet.
När vi är i ishallen för att spela hockey så är det hockey som gäller. Självklart får barnen ringa skjuts osv efter att dom pratat med någon av oss ledare.
6. Inget godis i omklädningsrummet.
Vatten, smörgås, frukt är kanonbra energikällor för idrott.
7. Ledare kontrollerar innan omklädningsrummet lämnas att alla har vattenflaska med sig.
*Undvika att träningen påverkas pga att spelare ska hämta vattenflaska – köa vid vattenkranen mellan båsen. Vi har upplevt att istiden och övningarna blir påverkade om det ska springas in och ut ur omklädningsrum, ta på skridskoskydd osv när träningen har börjat.
Har ditt barn inte en vattenflaska så vill vi att ni införskaffar en!*
8. Tydlig avblåsning för vattenpaus. Spelarna får inte åka på eget bevåg och dricka vatten.
Det stör träningen när spelare väljer att lite nu och då lämna en övning för att dricka vatten. Spelare får lära sig att vänta tills ledare blåser av för vattenpaus. Detta har vi börjat med och verkar accepteras bra. Vattenpausen blir kortare och vi kan snabbare komma i gång med nästa övning.
9. Skrik i omklädningsrummet. Ledarna är konsekventa med att säga till spelare som skriker på en gång. För att undvika att ljudnivån eskalerar bör minst en ledare vara i omklädningsrummet hela tiden.
Här har vi upplevt att ljudnivån lätt eskalerar. När en spelare börjar skrika över hela omklädningsrummet, så måste nästa spelare höja rösten för att höras osv. Det är energikrävande för både spelare och ledare att vara i den ljudnivån och här kommer vi vara väldigt konsekventa och tydliga över vilken nivå som är acceptabel. Berömma när spelarna håller en bra ljudnivå.
10. Spelaren tar på sig utrustningen själv eller med hjälp av en kompis. Om skridskorna inte är bra knutna efter spelaren åkt en stund på isen får dom hjälp av en vuxen i båset.
*Spelarna får lära sig att ta ansvar för att få ordning på sin utrustning i god tid innan träningen börjar. Någon ledare kommer i regel 45-60 min innan träningen börjar och då är halva laget redan på plats då dom går direkt från skolan. Men ingen har börjat byta om. Dom väntar till sista sekund och 5 - 10 minuter innan träningen ska börja vill alla ha sina skridskor knutna av oss ledare. Här vill vi att dom tar eget ansvar för att bli klar i tid med hjälp av sina kompisar.
Nu när barnen knyter själv så är det jättebra om ni köper vaxade snören åt dom. Med vaxade snören är det lättare att knyta skridskorna själv.*
11. Rullskydd ska inte längre användas.
Om en spelare börjar rulla runt så tar det inte lång tid innan dom andra med rullskydd hänger på. Det blir rörigt och stimmigt i omklädningsrum och korridor.

12. Det är inte acceptabelt att spelare väljer vilka övningar dom är med på. Att åka till båset för att en övning är mindre rolig för att sedan gå in på isen när det är ny övning kommer inte accepteras.

Det här låter kanske hårt då man säger att idrott ska vara roligt, men alla övningar vi planerar och utför har ett syfte. Vi är där som ett lag, tränar som ett lag och spelar som ett lag. Ibland är en övning mindre rolig, men den måste ändå utföras. Spelarna lär sig att även mindre roliga uppgifter måste slutföras. Allt är inte alltid roligt, vare sig i livet eller på hockeyplanen - plus att dom såklart blir bättre skridskoåkare etc. Här jobbar vi mycket med laganda, att man kämpar tillsammans igenom en övning eller ett moment på träningen. Som vi alla vet är vi i ett poolspel med två lag från Falun som är väldigt duktiga. Vår roll som ledare i dom matcherna är att bygga laganda, att kämpa fast det resultatmässigt inte går så bra, peppa dom att peppa varandra, berömma det som fungerar bra osv. Om spelarna tillåts att sätta sig i båset när det är motigt/mindre roligt på träningen kan det spegla av sig även på matcherna.

13. 15 minuter innan träningen börjar kommer ledare att gå igenom träningen. Några minuter innan träningen börjar går vi ut i båset. Spelare som inte är klara får vara kvar i omklädningsrummet tills dom har tagit på sig utrustningen.

Lära sig ta ansvar för sin utrustning, hålla tider, hjälpa en kompis osv. Vi har provat detta vid flera tillfällen i skrivande stund. Några spelare gillade det inte alls, några blev peppade och hjälpte till och ljudnivån i omklädningsrummet sjönk på en gång. Om det var en tillfällighet eller om det hänger ihop med att spelarna måste ta mer eget ansvar visar sig framöver.

14. Inga föräldrar i korridoren före och efter träning. Vi är i regel i omklädningsrum 3-4 - det går att knacka på från utsidan.

Det är ett beslut taget av styrelsen pga att det blir trångt och är en risk ur utrymningssynpunkt i händelse av brand.

15. 30 minuter efter träningens slut ska alla spelare vara duschade och klara.

Detta kräver också närvaro av ledare i omklädningsrummet då det lätt blir högljutt och lek i duschen. Några spelare vill gärna stå länge i duschen så det blir kö etc. Har en spelare en tid att passa så säg till någon av oss ledare så skyndar vi på så mycket vi kan.

16. Vi önskar att spelarna är på plats 45 minuter innan träningen börjar.

Vi vet att det kan vara svårt att hinna från jobbet osv för att skjutsa till träningen. Blir man sen eller inte kommer alls vill vi att ni meddelar oss tränare så snart som möjligt. Det skapar oss större förutsättningar att planera så bra träning som möjligt.

Var allt detta självklart? Något som ni inte håller med om eller inte förstår? Kontakta någon av oss ledare så kan vi prata kring det.

Finns något barn med behov av t ex mer förklaring av övningar etc – säg gärna till så vi ledare kan anpassa oss så det blir så bra som möjligt för alla.

Se till att vara en aktiv och stöttande förälder. Ett tips är att ta en titt på den här videosnutten.

<https://www.youtube.com/watch?v=3EcOkbsujro>