

# UPPSTART UK 2022/2023



## STYRELSEN

Magnus Hammar

Amanda Lejon

Tomas Carlmon

## Suppleanter

Camilla Olmats

Wilhelm Roos

## ANDRA ROLLER

### **SPORTCHEF**

Erik Karlsson

### **KANSLIST**

Lotta Blomqvist

### **DAIF**

Christer Sparlund

### **MATCHANSVARIG A-lag**

Mikael Ingemarsson

### **ANSVARIGA MATERIAL**

Patrik Larsson

Lars Brovall

# TRÄNINGSGRUPPER

- TG1                      J20                      Födda 2004-2003  
                                 J18                      Födda 2006-2005  
                                 A1                        Födda 2007  
                                 A2                        Födda 2008
- TG2                      B1                        Födda 2009  
                                 B2                        Födda 2010
- TG3                      C1                        Födda 2011  
                                 C2                        Födda 2012
- TG4                      D1                        Födda 2013  
                                 D2                        Födda 2014
- TG5                      Flick                      Födda 2014-2007
- TKH pojk & TKH Flick                      Födda 2018-2015

# TRÄNING v.33

Lag/grupp	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
TKH							
Träningsgrupp 5			19.15-20.10			09.00-10.00	
Träningsgrupp 4			19.15-20.10			09.00-10.00	
Träningsgrupp 3			19.15-20.10		17.15-18.15	11.30-12.30	
Träningsgrupp 2			20.25-21.30		19.45-21.00	12.45-13.45	
Träningsgrupp 1	20.25-21.30	20.40-21.45		20.25-21.30		10.15-11.15 14.00-15.00	
A-lag	19.15-20.10	19.30-20.25		19.15-20.10	18.30-19.30	Cup i VBG	Cup i VBG
Oldboys							
Skills / MV							

# TRÄNING v.34 till uteis

TKH startar sista helgen i september  
Skills från TG4/5 till A-lag

Lag/grupp	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
TKH							
Träningsgrupp 5 Roostergirls						10.30-11.30 Till TKH startar	
Träningsgrupp 4						10.30-11.30 Till TKH startar	
Träningsgrupp 3			18.10-19.10		18.45-19.40		
Träningsgrupp 2		19.45-20.45	19.25-20.10		19.55-20.45	9.30-10.30 Till TKH startar	
Träningsgrupp 1		21.00-22.30	20.10-21.05		21.00-22.30	9.30-10.30 Till TKH startar	
A-lag	19.45-21.05 Till seriepremiär	18.30-19.30		18.30-19.30	17.55-18.45		
Oldboys				21.20-22.30			
Skills / MV						8.00-9.15	

# TRÄNING

- Istider Görs av Hajen
- Omklädningsrum
- Off ice Obligatoriskt
- Spelidé
- Upplägg is
- Skills/Målvaktsträning Ålder?

Uppmuntra allmänhetens åkning

# MATERIAL

- Förråd  
Alla lagenheter har ett eget förråd
- Material
  - Material till isen  
I hörnet på ishallen
  - Träningströjor / Matchtröjor  
Upp till C-pojk
  - Målvaktsutrustning  
Kansli. Hellre förvaring i skåp i ishallen
  - Puckar  
Kansli
  - Sjukvårdsväskor
- Slipning  
Enbart utbildade materialare  
Kurs?

# I ISHALLEN

- Kliv ej på isen om gruppen före tränar
- Vi går av isen prick när vår tid är slut. Vi ska då ha plockat undan puckar & material
- Håll snyggt och prydligt i materialhörnan
- Plocka upp puckar som skjutits utanför rinken
- Städa undan allt i bås och omklädningsrum

Var ALLTID minst 1 ledare i omklädningsrummet.

Viktigt att ha koll på "Lockerroom talk", mobbing osv.

Ej tillåta för hög musik, tänk på hörseln och att alla inte trivs med hög musik.

Stäng och släck förråd, klubbrum, gym efter er, jätteviktigt att de som tränar sist på kvällen dubbelkollar.



# INFO LEDARE

- Ledarkontrakt och utdrag ur belastningsregistret
- Tag till dörrar  
Kvitteras ut hos Lotta. Viktigt att lämna tillbaka om man avslutar sitt uppdrag som ledare.
- Utbildning
- Föreningsbesök/utbildning 22 sept 17.30

# POLICYDOKUMENT

HCL har tagit fram ett omfattande dokument med klubbens riktlinjer för att vara tydliga med vad det innebär att vara ledare/spelare/förälder i HC Lidköping.

Samt de regler vi förhåller oss till.

Den ”**RÖDA TRÅDEN**”

Alla bör läsa denna. Framförallt alla ledare.

Finns på [Laget.se](http://Laget.se) – ungdomsledare – dokument – policydokumentet

# MATCHSPEL

- Hemmaplansmodellen
- Poolspel – Seriespel
- Rutiner
- Domare
- Sekretariat
- TSM och rapportering
- Dispens

# ÅKA PÅ CUP

- 2 cuper – Cupbidraget ligger på 5000:-
- Leta på [cuponline.se](http://cuponline.se)
- Vill man jobba in till extra cup eller extra lagstärkande aktivitet är det ok. Ska rapporteras till UK. Ej sponsring.
- Man åker före och efter seriespel enligt förbundet.
- Mall bra cuper

# CAMPER/CUPER AV HCL

- ROOSTERCAMP      AUG      6 dagar
- TOMTECUPEN      DEC      1 dag, -15
- WINTERCAMP      JAN      3 dagar
- BILLYS CUP      MARS      1 dag, -14/-15

# LAGLEDARENS ROLL

- Ansvar för Laget.se
- Anmäla antal lag inför säsongen och laguppställning
- Information till föräldrar och övriga ledare (veckobrev)
- Uppdatera kalendern
- Föräldramöte tillsammans med ledarstaben
- Kallelser till träning och match
- Seriespel/poolspelsplanering och kontakt motståndarna
- Boka cuper (cuponline.se)
- Fördela bemanning
- TSM - Matchrapportering

# LAGET.SE

- Se till att alla har rätt mailadress så att de får info för ert lag
- Följ HCL startsida för att få klubbnyheter
- Träningsstider, matcher, övriga aktiviteter läggs in i kalendern
- Kallelser till träning och match skickas ut
- Importera serie i kalendern
- Uppdatera spelare & ledarbilder så att det ser proffsigt ut
- Nyhet / Utskick
- Närvarorapportering / Statistik  
-Skills

Bra att ha tex en Whats Up grupp till föräldrar/ledare i lagenheten för att nå ut med snabb info

# FÖRÄLDERNS ROLL

- Ser till att barn/ungdom kommer i tid till träningen
- Ser till att de har rätt material
- Vistas ej i omklädningsrummet
- Bemannar kiosk & sekretariat vid våra poolspel och seriespel
- Bemannar kiosk & entré vid A-lagets matcher
- Ansvarar för barnets säljaktiviteter
- Hejar på hela laget
- Ifrågasätter ej tränarna. De är utbildade och följer HCLs riktlinjer.
- Närvarar vid föräldramötet. VIKTIGT!!!



# MARKNAD

## SÄLJAKTIVITETER

- New Body
- Pappersförsäljning
- Sportlotten

## Visste du att du kan stötta HCL genom att:

1. Koppla ditt medlemskap hos Intersport till HCL så klubben får bonus
2. Handla via sponsorhuset och koppla till HCL, både du och klubben får bonus. Länk finns på hemsidan.
3. Koppla ditt konto hos Svenska Spel till HCL

# BEMANNING

- A-laget
  - Kiosk och grillning
  - Entré
  - Maskotar - C2/D1 har 2-3 maskotar på plats
- Poolspel/Matcher
  - Kiosk
  - Sekretariat
  - Matchvärd
- Billys Cup
  - Alla lagenheter fördelas på alla stationer

# ÖVRIGT

- Följ gärna HCL startside
- Följ gärna HCLs sociala medier 😊
- Nya spelare, hur planerar vi deras utbildning till en god hockeyspelare