



# Policydokument HC Lidköping

Version 2022/2023

## INLEDNING

HC Lidköping Red Roosters (HCL) är idag en av Västergötlands större ishockeyföreningar sett till antalet utövare. Föreningen har ca 200 ungdomar och vuxna som spelar hockey i något av våra ungdoms-, junior-, rekreations- och A-lag.

Ungdomarna i HCL utbildas och coachas av ledare som ideellt engagerar sig för ishockeyn i Lidköping. Föreningens målsättning är att de aktiva ska utvecklas och få en bra utbildning när det gäller ishockey men också hur man är en bra kamrat, en god samhällsmedborgare och hur man sköter om sin hälsa genom vila, träning och kost.

Föreningens ambition är att utveckla ishockeyn i Lidköping genom att fler ska få möjlighet att spela ishockey. Detta dokument ska utgöra ramen för vår verksamhet när det gäller det sportsliga. Som spelare, ledare och förälder förväntas du känna till det som gäller din roll i föreningen och agera därefter.

Detta är ett levande dokument som ständigt förbättras så att det speglar föreningens verksamhet och mål. Dokumentet är ett styrdokument mer än ett regelverk.

Dokumentet utgår från Svenska Ishockeyförbundets spelidé, Hemmaplansmodellen och ABC-pärmen samt den verksamhetsidé som föreningens verksamhet vilar på. Senaste versionen finns alltid att ladda ner på föreningens hemsida [www.hcl.nu](http://www.hcl.nu)

## VÅR MÅLSÄTTNING

- Bedriva en bred ungdomshockeyverksamhet där alla som vill spela hockey får vara med och får möjlighet att utvecklas oavsett ambitionsnivå och utveckling.
- Bidra i processen att utbilda barn och ungdomar till människor med bra vanor och goda värderingar.
- Skapa ett hockeyintresse kring vår verksamhet som präglas av hög kvalitet och där Ishallen blir en självklar plats att träffas på.
- Utveckla flickverksamhet där vi på sikt har flickor i seriespel
- Ha en ungdoms- och juniorverksamhet som utbildar spelare till vårt/våra A-lag.
- Etablera våra juniorlag på en hög nivå.
- På sikt skapa ett bra och attraktivt hockeygymnasium tillsammans med gymnasieskolan i Lidköping.
- Spela i Division 2, med ett A-lag för herrar som till minst 50% består av spelare som fått sin utbildning i föreningen.
- På sikt ha ett A-lag för damer i seriespel som till minst 75% består av spelare som fått sin utbildning i föreningen.
- Öka antalet aktiva medlemmar.

## ORDLISTA

### TKH

Tre kronors hockeyskola, inkörsporten till svensk ishockey. (<https://trekronorshockeyskola.se/>)

### U8-U16

Lagenhetsbenämningar för ungdomshockey som avser det som spelarna fyller under det år som infaller under andra halvan av en hockeysäsong.

### A1, A2, B1, B2, C1, C2, D1, D2

Dessa indelningar används av Svenska Ishockeyförbundet och av Västergötlands Ishockeyförbund i seriespel.. Exemplet U12 kallas C1

### Junior

Juniorhockey är det som följer efter ungdomshockeyn. Vanligtvis är spelarna från 16 år när de går in i J18. I J18 ställer man upp med det bästa laget.

### Träningsgrupp (TG1-TG5)

Flera lagenheter utgör tillsammans en träningsgrupp. Indelning varierar beroende på gruppstorlekar och tillgång till istider.

### UK

Ungdomskommittén

### RF

Riksidrottsförbundet

### SIF

Svenska Ishockeyförbundet

### VIF

Västergötlands Ishockeyförbund

### Lathund lagenheter:

**U8 = D3**

**U9 = D2**

**U10 = D1**

**U11 = C2**

**U12 = C1**

**U13 = B2**

**U14 = B1**

**U15 = A2**

**U16 = A1**

## **ALLMÄN INFO**

### **GLÄDJE OCH DELAKTIGHET**

Grunden till att barn och ungdomar väljer att idrotta ska alltid vara glädje och delaktighet. Glädje ska finnas hos såväl föreningen och ledaren som hos utövaren men också hos dennes förälder när det gäller barn- och ungdomsidrott. Alla ska ha möjlighet att känna delaktighet genom att själva kunna påverka sitt idrottande. Om detta finns med vid varje tillfälle, blir idrottandet en självklarhet i deras vardag.

### **SOCIAL FOSTRAN**

Genom idrottandet ska föreningen och dess ledare ge en grundläggande social fostran i form av hänsyn, respekt för allas lika värde och rätten att delta utifrån egna förutsättningar. Våra matchställ inom ungdomsverksamheten har en regnbåge på armen som visar att vi som förening står för allas lika värde. Vi jobbar också aktivt med hur vi uppträder och hur vi uttrycker oss.

### **IDROTTSUTÖVANDE**

Vi ska uppmuntra våra ungdomar att utöva olika idrotter. Det ger en bra fysisk, motorisk och social grund för fortsatt idrottande och ett hälsosamt liv, oavsett val av idrott. Föreningen anser att det är fördelaktigt att delta i många olika sociala sammanhang eftersom det ger ett större socialt nätverk, vilket är positivt för individerna genom hela livet.

### **SPONTANIDROTT**

HCL anser att spontanidrott är en viktig del i en spelarens utveckling och träning. Spontanidrott präglas av spelarens egenintresse, vilja att utvecklas och prova egna idéer.

### **TÄVLA OCH PRESTERA UTIFRÅN SIN EGNA FÖRMÅGA**

Genom att uppmuntra och ge feedback på försök, inte resultat, stimulerar vi den aktives utveckling. I ungdomsidrott ska man alltid ges möjlighet att tävla utifrån sina egna förutsättningar och ska lära sig hantera såväl vinst som förlust.

### **REKRYTERING/ INTRODUKTION**

Föreningen jobbar aktivt med att rekrytera nya spelare. Detta sker främst under tiden från spelarna börjar i Tre kronors hockeykola (TKH) upp till framförallt D1. Vi hittar lösningar efter spelarens färdigheter så att du har möjlighet att så snart som möjligt komma i fatt.

Är spelaren 10 år eller yngre börjar man att träna i TKH och flyttas sedan succesivt upp. Är spelaren 11 år eller äldre börjar man att träna i D1 och flyttas sedan succesivt upp.

Vi vill även fortsätta utvecklingen av flickverksamheten där vi på sikt vill ha flickor i seriespel i flera åldrar.

Vi jobbar också aktivt med att rekrytera fler ledare och funktionärer som vill engagera sig i HC Lidköping.

Föreningen driver sin verksamhet i enlighet med Västgötamodellen, dvs vi rekryterar inte ungdomsspelare från andra föreningar.

## **AVSLUT**

Som förening följer vi upp de spelare och ledare som väljer att sluta i HCL. Målsättningen är att ta reda på varför individen slutar och om vi som ledare och/ eller förening kan göra saker annorlunda i framtiden.

De spelare som slutar spela ishockey i HCL från och med B1 ska erbjudas ett individuellt samtal med ledaren/föreningen för att få fram orsak till avslut, samt se om spelaren kan vara intresserad av andra uppdrag inom föreningen. Exempelvis som ledare för yngre lag, domare, funktionär eller annat uppdrag.

## **ORGANISATION**

### **KANSLI**

Vårt kansli finns i ishallen i anslutning till vår klubblokal och är bemannad dagtid på vardagar. Kansliet ansvarar för alla medlemsfakturor, bokningar av matcher och andra administrativa delar.

### **STYRELSE**

Vår styrelse består av 9 st medlemmar och jobbar med övergripande strategiska och utvecklingfrågor i föreningen. De har det yttersta ansvaret i föreningen.

### **SPORTCHEF / SPORTGRUPP**

Sportgruppen har det övergripande ansvaret för den sportsliga utvecklingen i föreningen och agerar på uppdrag av föreningens styrelse.

#### **SPORTCHEFENS ANSVAR**

- Sportchefen rekryterar spelare till Junior och A-lag
- Tillsättning av ledare till Junior och A-lag

#### **SPORTGRUPPENS ANSVAR**

- Föreningens sportsliga utveckling i ungdomslagen
- Kompetensförsörjning av föreningens ungdomsledare
- Informera om klubbens spelidé
- Behjälpliga i sportsliga frågor

## UNGDOMSKOMMITTÉN (UK)

Ungdomskommittén består av lagledare från varje lagenhet.

Ungdomsansvarig är sammankallande för Ungdomskommittén där företrädarna för lagenheterna träffas och diskuterar operativa frågor i ungdomslagen.

## UNGDOMSKOMMITTÉNS ANSVAR

- Hålla sig uppdaterade om vad som händer i föreningen och i hockeyförbundet
- Verka för att bra och rätt information kommuniceras ut till lagenheternas ledare, spelare och föräldrar.
- Se till att våra ledare har rätt behörighet i utbildningsstegen

## KOMMUNIKATION

Föreningen och dess lagenheter kommunicerar med sina medlemmar via laget.se genom [www.hcl.nu](http://www.hcl.nu). Även andra kommunikationskanaler kan användas men den huvudsakliga kommunikationen ska i första hand ske genom vår hemsida via laget .se

Kallelser till matcher och information om matcher samt träningar läggs i första hand ut i kalendern.

Syftet med detta är dels att det ökar trafiken på hemsidan, något som gynnar våra sponsorer och dels är det möjligt för alla att följa kommunikationen i lagenheten. För familjer med fler än ett barn i verksamheten underlättar likformigheten mycket.

Avseende föreningens GDPR-policy hänvisas till separat dokument.

## LEDARE

HCL bygger huvuddelen av sin verksamhet på ideella krafter där ledare är en viktig del. Våra ledare har en stor påverkan på hur våra barn och ungdomar utvecklas socialt som människor och som hockeyspelare. Vi följer Svenska Ishockeyförbundets utbildningsplan för våra ledare, detta innebär att minst en ledare i varje lagenhet från och med D3 ska ha genomfört Svenska Ishockeyförbundets utbildning för aktuell åldersgrupp.

Varje lag från D3 och uppåt ska ha minst en istränare som gått behörig utbildning, en av de utbildade utses till huvudtränare. Ledarna i lagenheten bestämmer detta gemensamt och meddelar UK för kännedom. Huvudtränare ansvarar för lagets sportsliga utveckling, coachar och matchar laget vid matcher. Ansvarar för att träningarna utförs i linje med detta dokument och Svenska Ishockeyförbundets utbildningsplan för spelare.

Övriga assisterande tränare hjälper huvudtränaren med uppdraget.

Materialförvaltarens roll är att se till att allt material kring laget sköts, för att ge barnen fullgoda förutsättningar att utöva sin idrott. Materialförvaltarna följer rekommendationer från Svenska Ishockeyförbundet när det gäller slipningar av skridskor för respektive årskull.

Varje lag ska ha en lagledare. Lagledaren sköter administrativa uppgifter och information som rör laget.

## LEDARAVTAL

Som ledare i HCL skall man underteckna ett ledaravtal som förnyas årligen, där man förbinder sig att följa detta dokument och acceptera de förväntningar föreningen har på dig som ledare

## SOM LEDARE I HCL FÖRVÄNTAS DU

- Vara väl insatt i och följa föreningens policydokument samt de sportsliga riktlinjer som gäller för den aktuella åldersgruppen.
- Komma förberedd till träning och match. Alla aktiviteter ska vara planerade.
- Att skapa en kultur där dubbelidrottande och social verksamhet vid sidan av ishockeyn är accepterat och uppskattat.
- Avstå från alkohol i samband med träning/match/cup eller annan ungdomsverksamhet inom HCL.
- Ansvara för våra barn och ungdomar under och i anslutning till match.
- Vara en förebild för barn och ungdomar verksamma i HCL på och utanför isen.
- Att som föredöme alltid använda hjälm när man vistas på isen.
- Möta alla barn/ungdomar inom HCL verksamhet med respekt och på ett likvärdigt sätt. Alla barn/ungdomar ska känna sig välkomna och sedda.
- Verka för bra relation med domare och motståndare, på och utanför isen
- Egna upptryckta lagkläder som konkurrerar med föreningens sponsringsavtal får ej användas i verksamhet som har med HCL att göra eftersom det riskerar vårt avtal med vår leverantör av utrustning.
- Vi använder inte energidryck av något slag i samband med HCL:s verksamhet.

## UTBILDNING

- Minst en ledare per lagenhet ska från och med D3 ha den utbildning som Svenska Ishockeyförbundet rekommenderar.
- Föreningen ska erbjuda de utbildningar som behövs.

## DISCIPLINÄRA ÅTGÄRDER LEDARE

Om någon ledare uppträder osportsligt och avviker från detta dokument skall detta rapporteras till Sportgruppen. Som första steg ska Sportgruppen alltid kalla till ett möte med berörd ledare för att undersöka situationen.

Hittar man ingen lösning tas ärendet vidare till styrelsen som beslutar om lämplig åtgärd för ledaren.

## **FÖRÄLDER**

### **SOM FÖRÄLDER I HCL FÖRVÄNTAS DU:**

- Ha en stöttande och positiv attityd till spelare, domare och ledare.
- Se till att ditt barn kommer i tid och är förberedd till träning och match.
- Hjälpt ditt barn till sunda vanor kring kost och sömn.
- Föreningens ledare är ideellt engagerade och har ofta egna barn med i gruppen. Visa dem respekt och lita på deras beslut. De är utbildade.
- Undrar du över något eller har frågor, prata med en ledare i er lagenhet. Detta gör du helst i samband med träning.
- Låt ditt barn uppleva ishockeyn på egen hand, det är ditt barn som spelar ishockey.
- Under träning och match sitter föräldrar på läktaren.
- Hjälpa till att bemanna t.ex. kiosk, sekretariat eller entré
- Stötta föreningen i de säljaktiviteter som genomförs

## **FÖRÄLDRAMÖTE**

Under början av säsongen håller ledarna i varje lagenhet ett föräldramöte där säsongens verksamhet går igenom.

## **IDEELL KRAFT**

Som hockeyförälder är du viktig för att HCL ska kunna bedriva sin verksamhet. Vi är beroende av ideella krafter och som förälder finns det flera arbetsuppgifter du kan hjälpa till med, både kring det egna laget men även övergripande inom föreningen. Är du intresserad så vänd dig till någon i föreningen.

## **DOMARE**

För att vi ska ha möjlighet att spela ishockeymatcher i HCL:s regi så krävs domare. Domarna har tillsammans med ledare och föräldrar en viktig roll i att utveckla våra spelare samt att agera som matchledare för våra spelare.

## **DOMARANSVARIG**

Domaransvarig (DAIF) ansvarar för tillsättning, utbildning, coachning av våra domare samt stöttar med utbildning av sekretariatspersonal. Domaransvarig är också föreningens kontaktperson till Ishockeyförbundet i domarfrågor.



## DOMARUTBILDNING

För att få döma måste man genomgått domarutbildning. Domarutbildning är obligatorisk för alla spelare från B1 tom J20. Utbildningen genomförs årligen och syftar till att utveckla våra domare succesivt. Vi följer SIFs planering och utbildningsplan för domarutbildning.

## TILLSÄTTNING

DAIF har ansvaret för att tillsätta domare till matcher där föreningsdomare används (TKH till A1). Tillsättning bygger i huvudsak på frivillighet men vid behov så är det obligatoriskt för alla spelare att döma på olika nivåer anpassat till egen ålder. Domaren ska vara minst två år äldre än de spelare den dömer.

## SOM DOMARE I HCL FÖRVÄNTAS DU:

- Vara rättvis och tydlig
- Ha en bra dialog med spelare , ledare och matchvärd före, under och efter match
- Göra ditt bästa
- Visa engagemang
- Kunna reglerna för den nivå du dömer på
- Komma i god tid till match
- Sträva efter att utvecklas
- Utan domare, inga matcher

# SPELA HOCKEY

## TRÄNING

För att alla ska få rätt antal träningstider och för att skapa samarbete mellan lagenheterna i föreningen så tränar vi i träningsgrupper. I HCL delar vi upp dessa i TG1 = A1 & A2, TG2 = B1 & B2, TG 3 = C1 & C2, TG 4 = D1 & D2 och TG 5 = Flick.

Ena året tränar man med de som är ett år äldre och andra året med de som är ett år yngre. På så sätt blir vårt erfarenhetsutbyte mellan ledare och spelare väldigt positivt och gränserna suddas ut något.

Varje träningsgrupp utser en som är huvudtränare och som planerar träningarna.

Inom ishockey kan man inom en lagenhet/träningsgrupp vara på väldigt olika nivåer i sin utveckling och därför jobbar HCL med nivåanpassad träning för att alla spelare ska få rätt förutsättningar och få träna på rätt saker på rätt nivå i rätt ordning.

## INSPIRATIONSTRÄNING / FADDERVERKSAMHET

För att introducera spelare för lite högre tempo eller inspirera de som ligger långt fram så bedriver vi inspirationsträning/fadderverksamhet i vissa träningsgrupper efter v.44.

Fadderverksamhet uppåt gäller för D3, D1 och C1. 3-4 spelare + 1 tränare erbjuds 1 gång i veckan att träna uppåt. Dessa ska variera. Detta är även inspiration för tränaren.

Spelare som erbjuds träning upp ska vara redo utvecklings och mognadsmässigt för detta och hänga med i övningarna som läggs upp samt ha god närvaro i sin egna lagenhet.

Huvudtränaren beslutar vilka som är mogna för detta.

I B1 rekommenderas man att ha några inspirationsträningar uppåt för spelarna under säsongen.

Detta gör huvudtränarna upp med varandra. Antalet varierar utefter antal spelare i träningsgruppen de deltar i, samt att de som ska inspirationsträna håller en hög utbildningsnivå och närvaro i sin egna lagenhet.

Vi ser gärna att man är minst 25 spelare på träningarna så märker ni att ni blir få bjud gärna in från den yngre lagenheten vid ytterligare tillfällen.

## MATCHSPEL

Svenska Ishockeyförbundet har lanserat ett projekt kallat Hemmaplansmodellen (för ytterligare information se [www.hemmaplansmodellen.se](http://www.hemmaplansmodellen.se)).

Syftet är att skapa goda förutsättningar för alla som engagerar sig inom svensk ishockey. Detta gäller såväl för utövare, föreningar som för ledare. Det är alltså en praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass och bygger på fyra principer.

- Sätt människan i fokus
- Ge alla chansen att utvecklas
- Anpassa träning och match efter målgrupp
- Bedriv en allsidig träning

Mycket kortfattat kan man sammanfatta resultaten (och de nya spelformerna) med att matchspel kommer ske tre mot tre på mindre ytor än tidigare och längre upp i åldrarna.

Lagledaren ansvarar för att rätt antal lag anmäls i tid till seriespel inför säsongen.

I de årskullar, då spel sker 3 mot 3 är målsättningen att åka med 9+1 i varje lag.

Vid spel på helplan är målsättningen 15+2.

För att uppnå ovanstående förutsätts och uppmuntras till samarbete över lagenheterna. Hur spelare som lånas "uppåt" eller "nedåt" hanteras, finns på annan plats i detta dokument.

Det är inte tillåtet att ha en fast lagindelning under säsongen. Har man flera lag, ska man byta spelare så ofta som det är praktiskt möjligt och att de lag man tar ut är så jämna som möjligt.

## SPELIDÉ

HCL har tagit fram en spelidé för hur vi ska spela vårt spel. Viktigt att alla våra ledare är väl medvetna om vad den innebär och att man följer den.

## CUPER

- Varje lagenhet från D1 har möjlighet att åka på 2 cuper per säsong.
- Varje lagenhet erhåller 5000:- i cupbidrag. Resten betalar man själva.
- D2 och Flickor spelar Billys Cup
- D3 spelar Tomtecupen och Billys Cup
- Man får ej åka på cup när Billys Cup arrangeras
- Under seriespelsäsongen får man inte delta i cup som krockar med poolspel, matcher eller klubbens campverksamhet.

Får någon lagenhet möjlighet att åka på ytterligare cup utan kostnader för föreningen (t.ex. försälning eller dyl.) och om man bedömer att det innebär en låg kostnad för deltagarna kan lagenheten anmäla detta till UK som fattar beslut i frågan.

## LAGUTTAGNING

Alla spelare som vill spela hockey ska få möjlighet att spela med sitt lag. Det finns ingen övre gräns för hur många spelare man kan vara i ett lag.

Från C1 kräver föreningen regelbunden träningsnärvaro för att man ska få delta i matchspel.

Kraven på träningsnärvaro bygger på att vi vill skapa grupper som lyfter och sporrar varandra till att ha roligt och utvecklas tillsammans. Det finns dessutom säkerhetsaspekter då spelet är fysiskt och går snabbare ju äldre spelaren blir.

## HUR LÅNAR VI SPELARE FRÅN YNGRE/ÄLDRE ÅRSKULL VID MATCH

Föreningen ställer sig positiv till spel både upp och ned i ålder för att varje individ ska ha möjlighet till utveckling på sin nivå. Dock lånar vi nedifrån i första hand.

Det är huvudtränarna i respektive lagenhet som kommunicerar och avgör vilka i gruppen som är lämpliga att spela upp/ned.

Från och med A-ungdom väljer den kallande huvudtränaren vilka som är aktuella för spel.

T.o.m D1 ska alla som vill få möjlighet att spela med det äldre laget vid behov.

Från C2 utser huvudtränarna vilka som är mogna för spel uppåt då man från C1 börjar tacklas och därmed skaderisken ökar om man ej är rätt förberedd.

Vem som lånas ska inte vara statistiskt eftersom spelarna utvecklas under säsongen, därmed också urvalet. De aktuella spelarna som är aktuella för utlåning fördelas rullande.

När kollisioner med egna matcher sker är föreningens inställning att alla matcher till och med A1 utgör utbildning. Dvs att ett yngre lag blir av med sina längst utvecklade spelare gör att nya spelare kliver fram och får ta ett större ansvar. Matchspel ska för dessa årskullar ses som en annan form av träning.

Krockar det med cup åker man med sin egna lagenhet.

Likväl som en uppflyttning så är det minst lika viktigt att göra motsatsen. Den spelare som behöver mer speltid i ett lugnare tempo ska få möjlighet till detta genom att lånas ut nedåt och på så sätt kunna få en annan roll i laget.

Om en lagenhet behöver låna en ledare från annan lagenhet får denne ledare ta med sitt eget barn om man så önskar. Ledarens barn ska då vara lämplig för spel i det aktuella laget. Detta betyder inte att annan spelare ska stå över. Ledarens barn är med utöver det kallade laget.

För att vara aktuell för spel med äldre/yngre lag ska man ha en god träningsnärvaro och man ska fysiskt och spelmässigt platsa i laget.

## DISPENSER

Se i Seriespelsbestämmelserna vad som gäller för säsongen.

Ansökan om dispenser för överåriga lämnas till Ungdomsansvarig som ber om godkännande i styrelsen. Därefter skickas detta till förbundet för ytterligare godkännande.

## PERMANENT UPPFLYTTNING AV SPELARE

Detta sker endast i undantagsfall. Sportgruppen lämnar förslag i samråd med aktuella huvudtränare till styrelsen för beslut.

Föräldrar och spelare ska vara införstådda med, och positiva till, vad en uppflyttning innebär för att det ska vara aktuellt. Uppflyttningar kan ske från B1, i yngre årskullar spelar man med sitt eget lag.

## DISCIPLINÄRA ÅTGÄRDER SPELARE

Föreningens målsättning är att alla ska må bra, utvecklas och trivas i gruppen och med ishockey som sport. För att skapa trygghet är det viktigt att man sätter gränser för vad som är acceptabelt beteende och uppmuntrar positivt beteende. Bryter spelaren mot reglerna säger vi till spelaren direkt.

Det är viktigt att den kritiken ges individuellt till spelaren och att den framförs på ett tydligt och klart sätt. Om problemet kvarstår skall ett samtal föras mellan spelare, ledare och förälder. Om en spelare vid upprepade tillfällen bryter mot reglerna eller med uppsåt försöker skada eller kränka annan person kan en tidsbegränsad avstängning från träning och match utdelas.

Avstängningar som inte överstiger en match eller träning kan beslutas och delas ut av ledarna. Förälder till berörd spelare skall meddelas samma dag som avstängningen sker.

## UPPTRAPPNING DISCIPLINÄRA ÅTGÄRDER

- Tillsägelse.
- Tillsägelse följt av 10 minuter avvisning från träningen/matchen, dvs i båset. Förälder informeras.
- Spelare tas ur aktuell träning/match. Föräldrar informeras om uppkommen situation och anledning till åtgärd.

## VÅRA LAG

Vi vill att alla HCLs lagenheter har som målsättning att ha 1 huvudtränare, några assisterande tränare, 2 materialare och 1 administratör/lagledare

### TRE KRONORS HOCKEYSKOLA (TKH) FLICK & POJK

Hockeyskolan är inkörsporten till HCLs ishockeyverksamhet. Föreningen välkomnar alla barn, både flickor och pojkar, att prova på ishockey.

Vid höstens säsongstart riktar sig TKH främst till barn som det året fyller fyra upp till sju år.

Vi ser tiden i TKH som en rekryteringsprocess där målet är att vara så många som möjligt när man blir en egen lagenhet.

Alla åldrar tränar gemensamt på isen. Den erfarenhet föreningen har av åldersblandad träning i de yngre åldrarna har varit mycket positivt. Det finns enligt föreningens synsätt alltså inga årskullar eller lagenheter inom TKH.

Det är viktigt under denna period att det är många ledare på och vid sidan av isen som tar hand om spelare och föräldrar.

TKH ansvarig ansvarar tillsammans med UK för att träningsupplägget följer SIFs rekommendationer samt detta dokument.

TKH startar alltid sista helgen i september och pågår fram till hemmacupen Billys Cup som går av stapeln i slutet av mars.

Under tiden en spelare tillhör TKH genomförs inga sommaraktiviteter.

Föreningens och ledarnas fokus skall vara att lära ut hockey på ett lätt och lekfullt sätt.

## MÅLSÄTTNING

- Alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta.
- Ge barn och föräldrar en första positiv kontakt med hockeyn och vår förening.
- Att barnen utvecklas socialt och upplever trygghet.
- Ge föräldrar information om föreningens policy och sportsliga riktlinjer.
- Aktivt rekrytera nya spelare och ledare samt behålla de som redan finns.

## TRÄNING

- TKH delas upp i Flick och Pojk och har separata träningstider
- 1-2 ispass/vecka, huvudsakligen på lördagar i ishallen och på en vardag när Lilla Rinken finns
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Blåa puckar används på såväl träning som match.

## TRÄNING SINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Lek och tävling
- Skridskoteknik
- Smålagsspel
- Inga fasta målvakter

## D3 = U8 (HOCKEYSKOLAN SISTA ÅRET)

## MÅLSÄTTNING

- Att alla som vill börja spela ishockey ska ges möjlighet till detta.
- Ge barn och föräldrar en första positiv kontakt med hockeyn och vår förening.
- Att barnen utvecklas socialt och upplever trygghet.
- Ge föräldrar information om föreningens policy och sportsliga riktlinjer.
- Aktivt rekrytera nya spelare och ledare samt behålla de som redan finns.
- Målet för gruppen är att under våren börja bygga laget och föräldragruppen inför att bli en egen lagenhet.

## TRÄNING

- 1-2 ispass/vecka, huvudsakligen på lördagar i ishallen och på en vardag när Lilla Rinken finns
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Blåa puckar används på såväl träning som match.

## TRÄNING SINRIKTNING

- Vi följer Svenska Hockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Lek och tävling
- Skridskoteknik
- Smålagsspel
- I D3 introduceras målvaktsspel på träning, inga fasta målvakter

## MATCHER

- Spelar ca 3 st poolspel under säsongen som de själva styr upp med andra klubbar.
- Alla spelar lika mycket

## CUPER

- Laget spelar Tomtecupen i december och Billys Cup i mars.

## FLICKOR FRÅN 9 ÅR

HCL har de senaste åren gjort en riktig tjejsatsning som slagit väl ut och vi har nu ett eget flicklag som tränar själva tillsammans och är anmälda till poolspel. Flickor från 9 år bildar lagenheter och antalet lag avgörs av hur många spelare som är aktiva inom klubben. Flickor från 9 år bildar också en träningsgrupp som tränar tillsammans. Klubbens målsättning är att ha lagenheter för flickor i alla åldrar. Som tjej i HCL kan man välja att tillhöra flicklagen eller om man vill tillhöra sin åldersgrupp med killar. Det viktiga är att man tillhör och utgår från 1 lagenhet. De tjejer som tillhör flicklaget erbjuds att träna 1 pass i veckan med killar i sin åldersgrupp för att komma upp i rätt antal träningar för sin ålder. De erbjuds också att spela matcher med dem. Under ett pass i veckan på lilla rinkens bedrivs även rekreationshockey för damer.

## MÅLSÄTTNING

- Ge flickor som provar på att spela en första positiv kontakt med hockeyn och vår förening.
- Aktivt rekrytera nya spelare och behålla de spelare som redan finns.
- Att flickor spelar poolspel och seriespel.
- Aktivt bjuda in flicklag till Billys Cup
- Inom överskådlig tid ha flickor i seriespel i alla åldersgrupper
- Utveckla rekreationshockeyn samt aktivt rekrytera fler kvinnor som tex ledare, tränare

## TRÄNING

- 2 ispass/vecka då lilla rinkens finns
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Blåa eller svarta puckar används beroende på ålder.

## TRÄNING SINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer
- Tävling och lek
- Skridskoteknik
- Balans, motorik, koordination
- Smålagsspel
- Fortsätta introducera och utveckla målvaktsspel (inga fasta målvakter)

## MATCHER

- Deltar i av förbundet arrangerade poolspel.
- Vi spelar inte med fasta positioner.
- Målsättningen är att åka med 9+1 spelare på match.
- Alla spelar lika mycket.

## CUPER

- Laget spelar Billys Cup och en 1 cup till.

## DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull

## D2 = U9

### MÅLSÄTTNING

- Gruppen är nu ett lag och en organisation finns runt laget
- Barnen ska få lära sig grunderna i vad som krävs för att spela ishockey såsom att lyssna på ledarna, passa tider och samarbeta i en grupp.
- Att barnen utvecklas socialt och upplever trygghet.
- Att ge föräldrar information om föreningens policy och sportsliga riktlinjer
- Aktivt rekrytera nya spelare och ledare och behålla de som redan finns.

### TRÄNING

- 2 ispass/vecka då lilla rinken finns
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Blåa puckar används på såväl träning som match.

### TRÄNINGSSINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Tävling och lek
- Skridskoteknik
- Balans, motorik, koordination
- Smålagsspel
- Fortsätta introducera och utveckla målvaktsspel (inga fasta målvakter).
- Ingen försäsongsträning

### MATCHER

- Deltar i av förbundet arrangerade poolspel.
- Vi spelar inte med fasta positioner.
- Målsättningen är att åka med 9+1 spelare på match.
- Alla spelar lika mycket.

### DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull

### CUPER

- Laget spelar Billys Cup.



## D1 = U10

### MÅLSÄTTNING

- Barnen bygger vidare på grunderna i vad som krävs för att spela ishockey såsom att lyssna på ledarna, passa tider, sköta sin hygien och samarbeta i en grupp.
- Aktivt rekrytera nya spelare och ledare och behålla de som redan finns.

### TRÄNING

- 2 ispass/vecka då lilla rinkens finns
- Off-ice är en del i träningen och bedrivs 1-2 ggr/ vecka i samband med ispass där fokus läggs på, koordination, motorik och rörelse.
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Nya spelare som börjar kan även få möjlighet att träna med TKH för att komma ikapp sin åldersgrupp
- Inga fasta målvakter.

### TRÄNINGSSINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Tävling och lek
- Skridskoteknik
- Smålagsspel
- Motoriska övningar i små grupper.
- Fortsatt målvaktsspel för dem som vill.

### MATCHER

- Deltar i poolspel arrangerade av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Vi spelar inte med fasta positioner.
- Målsättningen är att åka med 9+1 spelare på match.
- Alla spelar lika mycket.

### DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull

### CUPER

- Laget får anmäla sig till två cuper per säsong.

## C2 = U11

### MÅLSÄTTNING

- Att klara sig själva utan föräldrar i omklädningsrummet.
- Barnen bygger vidare på grunderna i vad som krävs för att spela ishockey såsom att lyssna på ledarna, passa tider, sköta sin hygien och samarbeta i en grupp.
- Att visa respekt för kamrater och ledare.
- Försöka sätta fasta målvakter

### TRÄNING

- 2-3 ispass/vecka.
- Målsättning att vara minst 25 spelare på isen.
- Stationsträning
- Off-ice är en del av träningen
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.

### TRÄNINGSSINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Tävling och lek
- Skridskoteknik
- Smålagsspel
- Motoriska övningar och balansövningar i små grupper.
- Målvaktsträning
- Tempo
- Passningar och mottagningar
- Skott träning
- Uppmuntra spelare till egen träning och spontanidrott.

### MATCHER

- Deltar i poolspel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Vi spelar inte med fasta positioner.
- Målsättningen är att åka med 9+1 spelare på match.
- Alla spelar lika mycket.
- För att delta i matchspel bör man närvara vid minst ett pass per vecka
- Vid behov av att låna in spelare finns möjlighet att låna både ned och uppifrån, de spelare som lånas underifrån ska variera för att förbereda så många spelare som möjligt på ett högre tempo och tuffare motstånd.
- Huvudtränarna kommunicerar och beslutar vilka som är aktuella för utlåning.

### DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull

### CUPER

- Laget får anmäla sig till två cuper per säsong.

## C1 = U12

### MÅLSÄTTNING

- Att spelarna ska förstå vikten och betydelsen av träning i olika former samt förstå hur viktig kosten och vilan är för välmående och utveckling.
- Att visa respekt för kamrater och ledare.
- Spelarna får göra ett aktivt val om man vill spela som målvakt (föreningen tillhandahåller inte längre målvaktsutrustning).

### TRÄNING

- 2-3 ispass/vecka
- Målsättning att vara minst 25 spelare på isen.
- Off-ice och teori är en del av träningen.
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Merparterna av isträningarna genomförs med 4-8 stationer.

### TRÄNINGSSINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Skridskoteknik
- Smålagsspel
- Motoriska övningar och balans- övningar i små grupper.
- Målvaktsträning
- Tävlings och lek
- Tempo
- Passning och mottagning
- Skotträning
- Uppmuntra spelare till egen träning och spontanidrott.

### MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Vi spelar inte med fasta positioner.
- Målsättningen är att åka med 10 spelare på match.
- Alla spelar lika mycket.
- För att delta i matchspel krävs närvaro på två pass per vecka
- Vid behov av att låna in spelare finns möjlighet att låna både ned och uppifrån, de spelare som lånas underifrån ska vara redo för ett spel med högre tempo, tuffare motstånd och tacklingar. Uppifrån kräver dispens.
- Huvudtränarna kommunicerar och beslutar vilka som är aktuella för utlåning.

## DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull.

## CUPER

- Laget får anmäla sig till två cuper per säsong.

## SPELARSAMTAL

- En gång per säsong håller ansvariga ledare ett spelarsamtal med varje spelare och minst en förälder.

## FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Frivillig försäsongsträning erbjuds.

## B2 = U13

### MÅLSÄTTNING

- Att så många som möjligt ska klara av ökade träningstillfällen.
- Att visa respekt för kamrater och ledare.
- Spelarna ska få en bra förståelse för spelets och hockeyns grunder.

### TRÄNING

- 3-4 ispass /vecka
- Målsättning att vara minst 25 spelare på isen.
- Off-ice och teori är en del av träningen.
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Merparterna av isträningarna genomförs med 4-6 stationer.
- Uppmuntra spelare till egen träning och spontanidrott.

### TRÄNING SINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Skridskoteknik
- Inslag av övningar med spelförståelse.
- Målvaktsträning
- Smålagsspel
- Motoriska övningar och balansövningar i små grupper.
- Tävling och lek
- Tempo
- Pass och mottagning
- Skotträning

### MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Spelarna ska prova på olika positioner löpande.
- Alla spelar lika mycket.
- För att delta i matchspel krävs närvaro på två pass per vecka.
- Vid behov av att låna in spelare finns möjlighet att låna både ned och uppifrån, de spelare som lånas underifrån ska vara redo för helplansspel med högre tempo, tuffare motstånd och tacklingar. Uppifrån kräver dispens.
- Huvudtränarna kommunicerar och beslutar vilka som är aktuella för utlåning.
- Målsättningen är att åka med 15+2 på helplan och 9+1 vid 3 mot 3

## DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull.

## CUPER

- Laget får anmäla sig till två cuper per säsong.

## SPELARSAMTAL

- En gång per säsong håller ansvariga ledare ett spelarsamtal med varje spelare och minst en förälder.

## FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Frivillig försäsongsträning erbjuds.

## B1 = U14

### MÅLSÄTTNING

- Att så många som möjligt vill fortsätta träna med den träningsintensitet som hör till B-pojk
- Att visa respekt för kamrater och ledare.
- Spelarna ska ha en bra förståelse för spelets och hockeyns grunder.
- Träna med högre hastighet än vi gjort innan och på så sätt förbereda oss för steget upp till A-ungdom där kraven är större.
- Förstå hur viktigt det är med god sömn och bra mat för att kunna prestera
- Bibehålla de spelare som spelat i B2.

### TRÄNING

- 3-4 ispass/vecka
- Målsättning att vara minst 25 spelare på isen.
- Off-ice och teori är en del av träningen.
- Alla som är på isen använder hjälm och spelare har komplett och godkänd utrustning.
- Merparterna av isträningarna genomförs med 4-6 stationer.

### TRÄNINGSSINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Skridskoteknik
- Inslag av övningar med spelförståelse.
- Målvaktsträning
- Smålagsspel
- Motoriska övningar och balansövningar i små grupper.
- Tävling och lek
- Tempo
- Passning och mottagning.
- Skotträning
- Uppmuntra spelare till egen träning och spontanidrott.

### MATCHER

- Deltar i seriespel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Spelarna låts prova olika positioner löpande.
- Alla spelar lika mycket
- För att delta i matchspel krävs närvaro på två pass per vecka
- Vid behov av att låna in spelare finns möjlighet att låna både ned och uppifrån, de spelare som lånas underifrån ska vara redo för spel med högre tempo och tuffare motstånd. Uppifrån kräver generell dispens.
- Huvudtränarna kommunicerar och beslutar vilka som är aktuella för utlåning.
- Målsättningen är att åka med 15+2 på helplan och 9+1 vid 3 mot 3
- Möjlighet att ha matchutbyte med lag från andra distrikt finns.

## DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull

## CUPER

- Laget anmäls till två cuper per säsong.

## SPELARSAMTAL

- Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal med varje spelare och minst en förälder.

## FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Frivillig försäsongsträning erbjuds.



## A-UNGDOM / A1 = U16 & A2 = U15

A-ungdom består av två lag, A1 och A2, om det finns tillräckligt antal spelare. I annat fall väljer Sportgruppen vilket lag som ska anmälas. Genom ett utbyte med J18 förbereder vi spelarna på bästa sätt för vidare spel som juniorer.

### MÅLSÄTTNING

- Att så många som möjligt ska klara av den ökade träningsdosen och fortsätter.
- Att visa respekt för kamrater och ledare.
- Spelarna ska ha en bra förståelse för spelets och hockeys grunder.
- Förstå hur viktigt det är med god sömn och bra mat för att kunna prestera
- Behålla spelarna inom hockeyn i Lidköping.
- Var en attraktiv förening att spela i om hockeygymnasier på Riksnivå inte är ett alternativ.

### TRÄNING

- 4-5 ispass/vecka
- Samordnad off-iceträning i samband med 3 ispass. En träning/vecka genomför spelaren individuell inriktad träning på det den behöver träna mest på
- Träningen genomförs till stor del med 2-4 stationer.
- Alla som är på isen använder hjälm.
- För att bli uttagen till match krävs 3 ispass per vecka.

### TRÄNING SINRIKTNING

- Vi följer Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer för åldersgruppen
- Skridskoteknik
- Smålagsspel
- Tempo
- Tävling
- Passning och mottagning i kombination med rörelse.
- Delar av träningen inriktas mot rollerna back resp forward.
- Träning på specifika moment som spel runt mål.
- Grunder i powerplay och boxplay.

### MATCHER

- Matcher är utbildningstillfällen där vi tillämpar det vi tränat på, dock med yttre påverkan. Spelarnas specialisering ökas och vi delar in spelarna som backar och forwards.
- Deltar i seriespel arrangerat av Västergötlands Ishockeyförbund.
- Spelare som visar hög närvaro och stort engagemang vid träning och i övrigt uppträder som en god kamrat och lagspelare kan ev få mer matchtid.

- Vid behov av att låna in spelare finns möjlighet att låna nedifrån, de spelare som lånas underifrån ska vara redo för spel med högre tempo och tuffare motstånd.
- Huvudtränarna kommunicerar och beslutar vilka som är aktuella för upplåning.
- Målsättningen är att åka med 15+2 på helplan och 9+1 vid 3 mot 3
- Laget som är uttaget spelar lika oavsett utgången i matchen, det handlar om utbildning för alla ungdomarna oavsett individens nivå.
- Till DM och eventuellt SM tas alla spelare ut i respektive åldersgrupp och vid behov fylls laget på med de underåriga som kommit längst i sin utveckling.
- Preliminär laguttagning ska ske tidigt under veckan för att spelare som inte spelar ska kunna döma eller planera annan verksamhet.

## DISPENSER

- Läs på noga i säsongens seriebestämmelser vad som gäller för just denna årskull

## CUPER

- Laget får anmäla sig till två cuper per säsong.

## SPELARSAMTAL

- 2 gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal med varje spelare och minst en förälder.
- Fortlöpande ska spelarna följas upp för att hjälpa spelarna att fokusera på det som behöver utvecklas och vad som krävs för en vidare utveckling inom föreningen.

## FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Erbjuds från maj månad 4-5 ggr /vecka.
- En månads uppehåll under sommaren.

## JUNIORER J18 & J20

Juniorhockey kräver stor insats av de som spelar. Det ställs högre krav och föreningens mål är att våra juniorer ska utvecklas för att kunna konkurrera om en plats i A- laget. Juniorspelare ska vara ett föredöme för spelare i yngre lag.

### MÅLSÄTTNING

- Behålla så många som möjligt inom hockeyn
- Varje år slussa in 2 spelare till HCLs A-lag. Det ska finnas två platser tillgängliga för spelare i yngre lag som har kommit långt i sin utveckling, för att de ska få chansen att träna med dem.

### TRÄNING

- Minst 4 ispass/vecka
- Off-ice träning är en del av varje ispass
- Varierande träning med fokus på att förberedas inför A-lag.
- Visa en professionell attityd före, under och efter träning.
- Egen träning utöver den av föreningen organiserade.
- Möjlighet att få träna med äldre åldersgrupp/ högre nivå utefter närvaro, attityd och prestation.
- 1 fyspass i veckan utefter individuell utveckling. Tränaren sätter ihop grupper där fokus ligger på deras främsta utvecklingsområden off-ice.
- De juniorer som bedöms kunna vara med och träna med A-laget på regelbundet erbjuds Juniorkontrakt.

### MATCHER

- Spela likt A-lag för att lättare slussa in spelare mellan juniorlagen och A-laget.
- Spelare som visat träningsambition och engagemang på träning och match kan få mer speltid.
- Matchning kan förekomma efter tränarens bedömning.
- Vi representerar HCL och spelar/agerar efter klubbens värderingar.
- Visar en professionell attityd före, under och efter matcher.

### SPELARSAMTAL

- Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal som dokumenteras med varje spelare
- Fortlöpande ska spelarna följas upp för att hjälpa spelarna att fokusera på det som behöver utvecklas och vad som krävs för en vidare utveckling inom föreningen.

### FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Startar upp en månad efter att förra säsongen avslutas.
- Uppehåll under juli månad, 4 veckor.
- 5 ggr / vecka, obligatorisk närvaro.

## A-LAG

Som spelare och ledare i HCLs A-lag representerar du föreningen dygnet runt och ska vara en god förebild i ishallen och ute i samhället för barn, ungdomar och övriga som kommer i kontakt med HCL.

## MÅLSÄTTNING

Föreningens A-lag för herrar har som ambition att vara ett stabilt lag i Division 2 och där majoriteten spelarna har fått sin ishockeyutbildning i föreningen. Varje spelare och ledare ska ges förutsättningar till att nå sin fulla potential.

På sikt vill HCL även ha ett A-lag för damer.

## TRÄNING

A-laget jobbar dagligen för att utveckla spelarna och gruppen.

En bra daglig verksamhet grundar sig i att alltid vara väl förberedd för träning, alltid ge 100% av sin kapacitet för dagen. A-laget har regelbundet isträning, teori och videogenomgångar för att hålla den spelfilosofi som är bestämd.

A-laget jobbar aktivt utefter den fysprofil som är satt. Man testar regelbundet under säsong av spelarna för att hålla kollen på deras fysiska status. Kravbilden på A-lagets fysvärden är höga och specificerade mot idrotten ishockey.

## SPELARSAMTAL

- Två gånger per säsong håller ansvarig ledare ett spelarsamtal som dokumenteras med varje spelare
- Fortlöpande ska spelarna följas upp för att hjälpa spelarna att fokusera på det som behöver utvecklas och vad som krävs för en vidare utveckling inom föreningen.

## FÖRSÄSONGSTRÄNING

- Startar upp en månad efter att förra säsongen avslutas.
- Uppehåll under juli månad, 4 veckor.
- 5 ggr / vecka, obligatorisk närvaro.