

DAM- OCH FLICKHOCKEYN

behöver alla! oavsett om du vill spela bara för att det är roligt eller om du är en framtida damkrona. Det behövs även ledare, tränare, materialare, domare och en rad olika supportfunktioner runt verksamheten. Tjej, kille, kvinna eller man spelar ingen roll.

Vill du vara med och bygga upp svensk dam- och flickhockey? **TVEKA INTE ATT TA EN ROLL SOM PASSAR DIG!**

Erika Holst spelar för Segeltorps IF i Riksserien och är lagkapten för Sveriges damlandslag i ishockey. Holst har deltagit i fyra Olympiska vinterspel med Damkronorna och ledde laget till en silvermedalj i Turin 2006. Är idag utvecklingsansvarig för svensk Dam- och flickhockey.



HEJ!
Gör som vi - gå med i **Tre Kronors Hockeyskola!**

KONTAKT

Vill du anmäla dig, prova på eller har frågor och funderingar hör av dig till:

- Närmaste förening som erbjuder Tre Kronors Hockeyskola för flickor
- Dam- och flickansvarig i ditt Distriktsförbund
- Erika Holst, Utvecklingsansvarig Damishockey på Svenska Ishockeyförbundet, 070-2308828 eller erika.holst@swehockey.se

TRE KRONORS Hockeyskola



KOM IGEN TJEJER!



FÖR FLICKOR



SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET
Utvecklings- och Landslagsavdelningen



Varför Ishockey för flickor?

Om du är tjej, gillar när det händer saker, tycker om att röra på dig, och trivs bra med kamrater runt omkring dig då är hockey något för dig. Ta med dig en kompis, knyt på dig skridskorna, knäpp hjälmen och prova på... Ishockey är en fartfylld, händelserik, ganska tuff idrott men som trots det ger färre skador än många andra idrotter.

Tacklingar är inte tillåtna inom damhockey, men det är fysiskt spel och närmkamper är tillåtna vid kamp om pucken. Därför blir spelet fokuserat på samarbete samt att vinna puck i alla situationer, och inte på själva tacklingen.

Detta lyfter fram spelare med bra skridskoåkning och spelförståelse samt tillåter kreativt spel med pucken.

Som hockeyspelare behöver du bemästra en mängd olika kunskaper, ha förmågan att kunna göra olika saker samtidigt, och gärna ligga ett eller två steg före i tanken om vad som ska ske härnäst. Hockeyn förutsätter en sund livsstil och spelarna utvecklas även som människor.

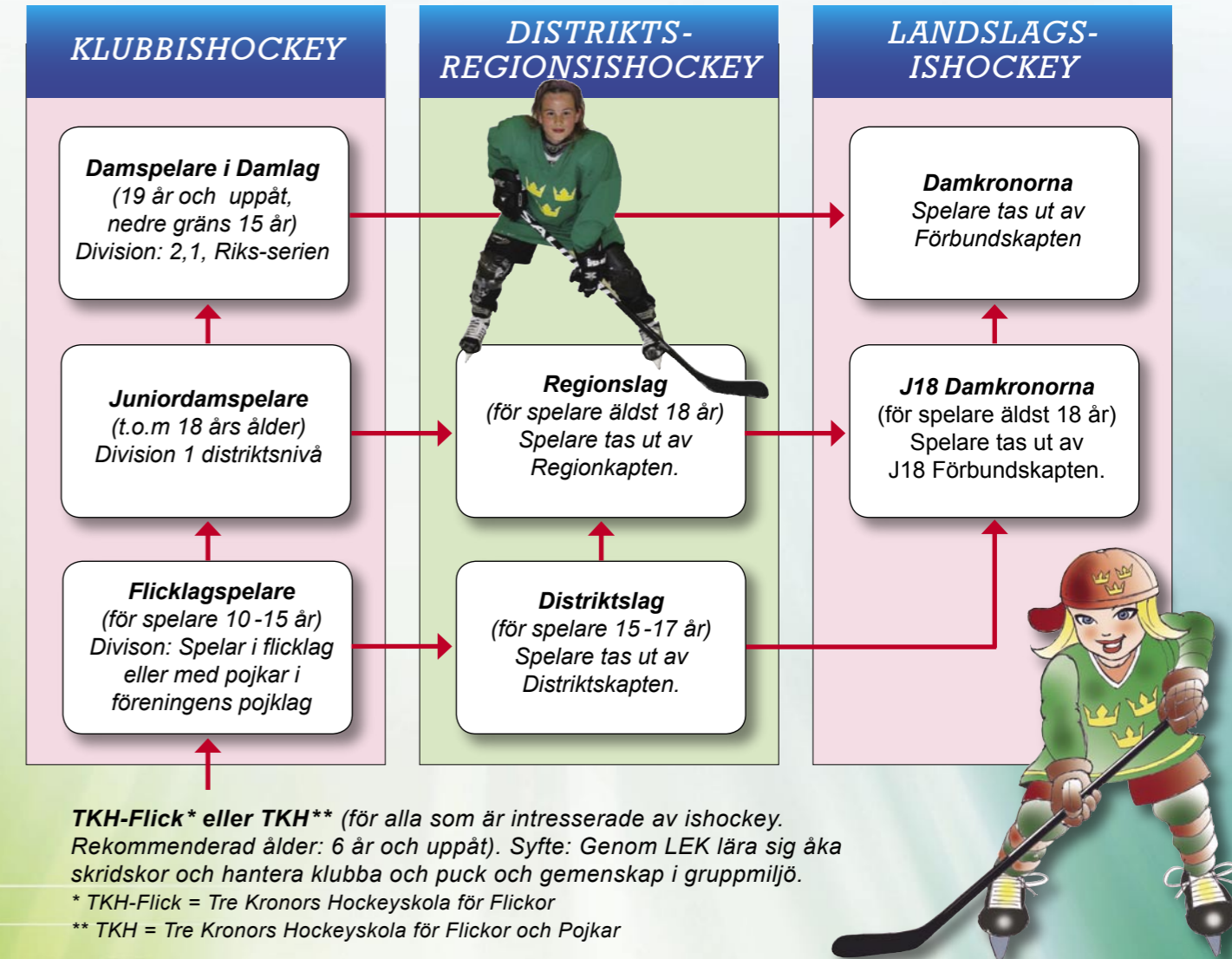
Tre Kronors Hockeyskola för Flickor är det första steget för dig som hockeytjej, den riktar sig mot dig som är 6 år eller äldre och är nybörjare inom hockey oavsett om du vill spela bara för att det är roligt eller om du är en framtida Damkrona.

■ **Alla spelare** måste ha skridskor, hjälm med galler, klubba, halsskydd och handskar som förhindrar skada från en skridskoskena om spelaren har ramlat. Att rekommendera är också armbågsskydd, benskydd till att börja med. De flesta föreningar anordnar "bytardagar" där man kan hitta begagnad utrustning. Det finns även "startkit" till ett bra pris i de flesta sportbutiker. Full utrustning första gången på hockeyskolan är alltså inte ett krav. Prova på och känn att det är roligt och se sedan till att flickorna har bra utrustning så att det är roligt att spela och de inte tappar sugen för att det gör ont i onödan.

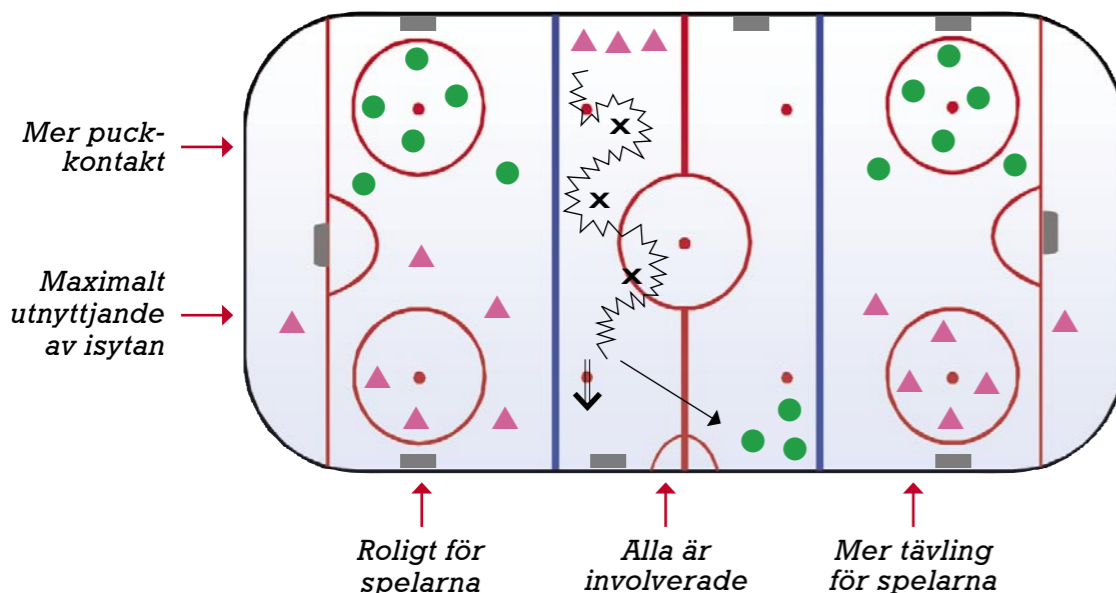


Utvecklingsvägen för Dam/Flickspelare i Svensk Ishockey

Som flickspelare har du möjlighet till en fantastisk resa som människa och ishockeyspelare. Genom att starta med Ishockey i Tre Kronors Hockeyskola för flickor så kan du finna många utmaningar och glädje med hockeyn. Nedan beskrivs hur svensk Flick och Dam-hockey är uppbyggd och visar vilka möjligheter du har från det du startar i TKH-Flick tills du kanske en dag får dra på dig landslagströjan i Damkronorna.



FÖRDELAR MED SPEL PÅ TVÄREN UNDER TRÄNING OCH MATCH



Tjejerna går från det enkla till det svåra. Och från långsamma rörelser till rörelser i högre fart med olika former av motstånd.

1. Stillastående
2. Under rörelse utan hinder i låg fart
3. Under rörelse med fast hinder i låg eller hög fart
4. Övningar med passiva eller aktiva motståndare
5. Spel med eller utan bestämda förutsättningar



UTVECKLANDE TRÄNING:

- Individuell utveckling
- Utveckling av samspelet i laget
- Alla får lyckas
- Variation och omväxling
- Roliga träningar
- Hög aktivitet

STÄRKA GRUPPEN:

- Glädje tillsammans med andra
- Gemenskap och kamratskap
- Undvika klickbildningar och intern konkurrens
- Lika värde
- Delaktighet och inflytande

FÖRSTÄRKA UPPLEVELSEN:

- Rörelseglädje
- Hög aktivitet
- Kamp
- Utmaningar,
- Musik och rytm under träningen