



Styrdokument
Wings HC Arlanda



Innehållsförteckning

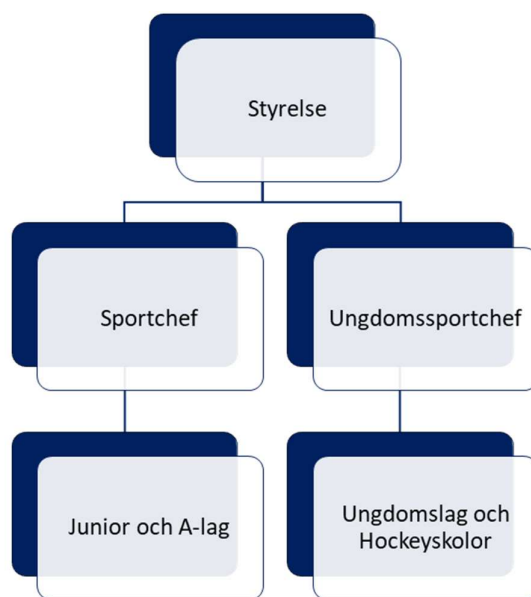
Wings HC Arlanda	3
Verksamhetsidé	3
Vision	4
Målsättning	4
Förväntningar	5
Värdegrund	6
Riktlinjer och åtgärder	7
Utbildningsplan	9
Lagen	10
Styrdokument	18

Wings HC Arlanda

Wings har funnits i snart 60 år och är lokalt förankrad ishockeykultur. Klubben har sitt ursprung i Arlanda HC, som etablerades 1963. Tio år senare, 1973, slog Arlanda ihop sig med Rosersberg och bildade RA 73. Klubben bytte sedan namn till Arlanda HC och till säsongen 2007/2008 ändrades namnet till det nuvarande, Wings HC Arlanda. Pinbackshallen i Märsta är Wings hemmaborg. Wings HC Arlanda tillhör Upplands ishockeyförbund som tillhör Svenska ishockeyförbundet.

Wings driver en Hockeyskola, en Flickhockeyskola och ambitionen är att ha ungdomslag från U9-U16, ett J18 lag med målsättning att spela i regionseriet, ett J20 lag med målsättning att spela i regionseriet, ett seniorlag med målsättning att spela i Hockeyettan och ett rekreativdamslag Wings Ladies och ett veteranlag (X-Wings). Wings organiserar även camper, cuper och hockey-sportis. Wings har ett nära samarbete med Arlandagymnasiet som bedriver ett lokalt ishockeygymnasium (LIU). Wings driver också en cafeteria i Pinbackshallen.

Wings organisationsträd:



Verksamhetsidé

Wings HC Arlanda är en förening som erbjuder hockey för alla barn och ungdomar i Sigtuna kommun med omnejd. Wings erbjuder utvecklande miljöer där bredd och spets fungerar i symbios. Därigenom så skapas en bred bas för den framtida interna rekryteringen till våra elitlag. Vi vill skapa en livslång kärlek till ishockey där vi vill att så många som möjligt ska spela så länge som möjligt. Wings bidrar med samhällsnytta i form av meningsfull fritidsverksamhet och ökad folkhälsa samt välmående.



Vision

Wings HC Arlandas vision är att bedriva en attraktiv och kvalificerad hockeyutbildning där vi utvecklar människor både på och vid sidan av isen. Vi vill stå för fair play, och en stabil värdegrund där alla känner sig välkomna och lika mycket värda.

När man blivit hockeyfostrad i Wings ska man känna att den ligger till grund för att kunna nå sin fulla potential. Visionen är att erbjuda utbildning och träning av högsta klass från hockeyskola till våra representationslag. Man ska inte känna att man ska behöva byta förening för att få en bättre utbildning. Vi värnar om våra egna produkter och ser ett stort värde i att ha "Wingsare" i våra lag.

I unga åldrar strävar vi efter att rekrytera så många som möjligt och behålla dessa spelare så länge som möjligt. Wings arbetar mot målet att ha fulla lag i fulla stegar för både tjejer och killar. Vi vill vara en faktor till att skapa livslång kärlek till ishockey och idrott, samt bidra till en hälsosam livsstil.

Målsättning

- Verka för att så många som möjligt spelar hockey så länge som möjligt.
- Jobba för att öka antalet barn i tre kronors hockeyskola varje år och rekrytera fler tjejer inom ishockeyn.
- En full stege på både pojk- och flicksidan i föreningen.
- Vår ungdomsverksamhet ska bilda basen för vår juniorverksamhet och även på sikt leverera spelare till A-laget.
- Jobba för en väl underbyggd värdegrund som efterföljs av såväl spelare, ledare, föräldrar och alla andra som verkar inom Wings HC Arlanda.
- Kompetenta och välutbildade ledare och tränare.
- Flera gånger per säsong erbjuda träffar och internutbildningar för våra tränare.
- Erbjud våra spelare uppstartscamp, mycket istid, off ice träning och teori.
- Dokumenterad läroplan som styr vad våra spelare ska lära sig samt ger underlag för vad tränarna ska lära ut.



Förväntningar

Förväntningar man kan ha på Wings HC Arlanda som förening

- Välutbildade tränare enligt Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege.
- Interna och externa utbildningar för ledare.
- Att föreningen tar avstånd från alla typer av kränkande behandlingar.
- En kvalificerad verksamhet där vi ser till varje enskild individs behov och utveckling.
- Att föreningen arbetar med en jämställd verksamhet där tjejer och killar utövar ishockey på samma villkor och förutsättningar.
- Att föreningen följer uppsatta riktlinjer och har en tydlig struktur på verksamheten.
- Verksamhet där alla ledare ska kunna få uppmuntran och stöttning i sitt ledarskap och hjälp med sportsliga frågor av Sportchef/ Ungdomssportchef.
- Att föreningen uppmuntrar till öppenhet där alla får komma tills tals.
- Att föreningen har en tydlig läroplan/utbildningsmodell som styr vad vi utbildar i och när samt vilka kunskapsmål vi har för respektive ålder.

Förväntningar Wings HC Arlanda har på våra ledare

- Att ledarna följer Wings styrdokument och värnar om föreningens värdegrund.
- Att ledaren representerar Wings på ett positivt och respektfullt sätt gentemot motståndare, domare, föräldrar och funktionärer.
- Att ledaren ska visa sig vara lämplig att leda barn och ungdomar samt uppvisa utdrag från belastningsregistret varje år.
- Att ledaren lägger fokus och uppmärksammar alla spelare i laget under träning, match och andra aktiviteter kopplat till Wings.
- Att ledaren uppmärksammar och aktivt motarbetar alla former av kränkande behandlingar.
- Att ledaren aktivt deltar i ledarträffar, interna och externa utbildningar.
- Att ledaren respekterar och följer sportsliga direktiv som beslutats av Wings.
- Att ledaren är medveten om att han/hon ses som en representant för föreningen.

Förväntningar Wings HC Arlanda har på våra spelare

- Att spelaren följer Wings styrdokument och värnar om föreningens värdegrund.
- Att spelaren är en god lagkamrat och motarbetar alla former av kränkande behandlingar.
- Att spelaren skapar goda vanor och tar ett eget ansvar vad gällande träning, kost, sömn och skola.
- Att spelaren är en god förebild för Wings och medverkar till en god ordning där verksamheten bedrivs så som omklädningsrum, förråd, gym, bussar och allmänna utrymmen i ishallen.
- Att spelaren respekterar och lyssnar på ledarnas direktiv.
- Att spelaren alltid kämpar och gör sitt bästa.
- Att spelaren är medveten om att han/hon ses som en representant för föreningen.



Förväntningar Wings HC Arlanda har på föräldrar/ vårdnadshavare

- Att föräldern/ vårdnadshavare låter tränarna sköta verksamheten och lägger fokus på att stötta sitt barn genom dennes resa inom ishockeyn.
- Att föräldern/ vårdnadshavare hjälper sitt barn att få ihop helheten vad gäller träning, kost, sömn och skola.
- Att föräldern/ vårdnadshavare ställer upp och tar sig an gemensamma uppdrag som ingår i Wings verksamhet.
- Att föräldern/ vårdnadshavare är en förebild och har en positiv och stöttande roll till sitt barn.
- Att föräldern/ vårdnadshavare har ett positivt engagemang på matcher/träningar gentemot spelare, ledare och domare i både med- och motgång.
- Att du som förälder/ vårdnadshavare har tagit del av Wings styrdokument och accepterar det.
- Att föräldrar/ vårdnadshavare inte befinner sig i korridorer utanför omklädningsrum, i omklädningsrummet eller i båset under träning och match. Då vi ser ett stort värde i att spelarna lär sig följa ledarna och ta ett eget ansvar.
- Att föräldern/ vårdnadshavaren hjälper sitt barn att svara på kallelser till sammankomster.

Värdegrund

Wings HC Arlandas värdeord är **Glädje**, **Respekt** och **Trygghet**. Dessa ord är framtagna gemensamt i hela föreningen där spelare och ledare har fått vara med och ta fram vilka ord som ska symbolisera Wings. Dessa ord är grundpelare i vår verksamhet, och ska symbolisera känslan av att spela i och mot Wings. Nedan beskriver vi vad dessa ord betyder för oss:

GLÄDJE - Glädjen är grunden till utveckling och långsiktigt idrottsutövande. I Wings skapar vi glädje genom en lärorik och inspirerande verksamhet utifrån individens olika förutsättningar. I en inspirerande miljö bygger vi gemenskap och relationer. Hos oss ska du kunna finna nya vänner för livet där vi upplever glädjen kring ishockey tillsammans.

RESPEKT – I Wings respekterar vi alla likheter och olikheter. Vi betar oss vänskapligt mot varandra och ger positiva kommentarer. Vi visar hänsyn mot material, vår anläggning och vi följer våra gemensamma regler. Ledare, spelare och vårdnadshavare är alla goda förebilder och bemöter varandra alltid med ett positivt bemötande. I Wings tar vi avstånd från all form av mobbning och kränkande behandling.

TRYGGHET – Wings ska vara en plats där alla barn och unga känner sig välkomna och trygga. Det förutsätter att alla inom Wings aktivt arbetar för att visa respekt för alla människors unika och lika värde.



Riktlinjer och åtgärder

Wings tar avstånd från alla typer av kränkande behandlingar kopplat till kön, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder. Mobbing, sexism, rasism och trakasserier accepteras inte.

Vi i Wings HC Arlanda värnar om att vår verksamhet ska kännas trygg och säker. Därför uppmanar vi alla att läsa igenom RF:s framtagna material [Skapa trygga idrottsmiljöer](#).

KONSEKVENSTRAPPAN

Det finns olika tillvägagångssätt att hantera spelare, ledare, föräldrar och funktionärer som inte lever upp till våra förhållningssätt. Vi använder oss av en konsekvenstrappa som vägledning när vi hanterar händelser som faller utanför ramarna. Konsekvenstrappan nedan illustrerar hur ett ärende gällande en felande spelare hanteras. Gäller ärendet en ledare, förälder eller annan vuxen så hoppar man över punkterna 2 och 3.

1. Tillsägelse från ledare.
2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar.
3. Möte med ledare, inblandade spelare samt föräldrar.
4. Möte med ledare, inblandade spelare, föräldrar samt Ungdomssportchef/ Sportchef för att göra en handlingsplan.
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder löser problemet äger Wings HC Arlanda rätten att vidta åtgärder såsom att stänga av individen.

24-TIMMARSREGELN

Hockey är en idrott fylld av känslor och om det i samband med lagets verksamhet uppkommer synpunkter eller frågor av känslig karaktär råder vi alla vuxna och ledare att först sova på saken innan det tas till diskussion. Detta ger oftast tid för eftertanke och ger möjlighet att formulera sina tankar på ett mer konstruktivt sätt. Den här typen av diskussioner tas vuxna emellan utan att barnen påverkas.

ÅLDERSTILLHÖRIGHET

Förenings grundpolicy är att samtliga spelare tillhör sin egen åldersgrupp. Det finns möjligheter till att bli utlånad till äldre eller yngre ålderskull under träningar och/eller matcher. En sådan utlåning görs efter noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. En sådan utlåning är till för att gynna individen i sin fortsatta utveckling. Det är alltid tränaren i ålderskullen som ska låna ut en spelare som äger ansvar och mandat att besluta om vilken/vilka spelare som lånas ut, det utförs i samråd med spelare, förälder och ungdomssportchef.

**Undantag för detta är om det utav starka sociala skäl passar bättre för spelaren att spela med äldre eller yngre åldersgrupp.*

Samträning mellan ålderskullar är en naturlig del av vår verksamhet. Detta ännu mer under första halvan av säsongen samt sista delen av säsongen då endast A-hallen är öppen.

TOPPNING

Toppning är inte tillåten i Wings från U15 och nedåt till hockeyskolan. RF:s definition av toppning: ”En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen”. Ingen ska behöva åka på match och inte få spela.

Mindre speltid kan förekomma om spelaren har ett felaktigt beteende vid en enskild match. Exempelvis inte respekterar tränarens instruktioner, uppträder fysiskt på fel sätt eller använder nedlåtande/kränkande ord.

NIVÅANPASSNING

I syfte att erbjuda varje enskild individ en så bra hockeyutveckling som möjligt så bör en viss del av verksamheten vara nivåanpassad även inom en ålderskull. Med nivåanpassning menar vi att en spelare får möjlighet att träna och spela tillsammans med andra spelare på samma utvecklingsnivå, där ett ömsesidigt utbyte kan ske. Detta med syfte att skapa jämna och utvecklande miljöer där alla individer får rätt utmaning. Det innebär att träningar samt vissa cuper kan vara anpassad för var och en utifrån mognads- färdighets- och kunskapsnivå. En del av nivåanpassningen kan vara utlåning under enstaka matcher/träningar till äldre eller yngre åldersgrupp. Se ålderstillhörighet.

KOMMUNIKATION

För Wings är det viktigt att vi är transparenta i vårt arbete så att alla berörda i förening får rätt information från Wings. Vi vill i så stor utsträckning som möjligt undvika ryktesspridningar och att felaktig information sprids. Vi använder följande kommunikationsvägar som riktlinje i föreningen:

Övriga frågor									
Spelare/förälder	⇒	Lagledare	⇒	Ungdomssportchef/ Sportchef					
Mobbning/Kränkningar/Särbehandling									
Spelare/förälder	⇒	Ledare	⇒	Ungdomssportchef/ Sportchef	⇒	Styrelse			
Utbildningsfrågor									
Ledare	⇒	Ungdomssportchef							
Istider									
Lagledare	⇒	Ungdomssportchef							
Sponsring/ lotter/ marknadsfrågor									
Lagledare	⇒	Marknadsansvarig							
Sportsliga frågor									
Tränare	⇒	Ungdomssportchef/ Sportchef							

Då vi lever i ett informationssamhälle där inlägg och bilder snabbt kan få spridning så är det viktigt att varje spelare, ledare, förälder eller annan person i Wings är medveten om att man



alltid ses som en representant för föreningen. Det är därför viktigt att i förväg tänka till vad man publicerar på sina sociala medier och vilka konsekvenser det kan få. Publicering av bilder, videor eller texter med kränkande innehåll som går emot Wings värderingar är inte tillåtet.

SPRÅK

Under sammankomster i Wings regi ska vi prata svenska i största mån. Detta gäller såväl träning, match eller andra aktiviteter. Detta för att eliminera risken att vi missförstår varandra genom att tala ett språk som inte alla förstår.

Utbildningsplan

Wings HC Arlanda jobbar likt grundskolan med en utbildningsplan från hockeyskolan till U16. Utbildningsplanen grundar sig i att vi lär ut grunderna så som skridskoteknik, klubbteknik och speluppfattning först för att sedan gå vidare med spelmoment där flera tekniska och taktiska moment kombineras. Likt skolans utbildningsplan som börjar med att addera och subtrahera innan man lär sig att multiplicera.

Rätt träning i början skapar en god utveckling inom de viktigaste områdena. Det gör att man som spelare känner att det är roligt att spela ishockey då man behärskar dom viktigaste områdena.

Med en tydlig utbildningsplan gör det också att vi inte blir personberoende på tränarrollerna. Oavsett vilken tränare årskullen har så kan Wings garantera att spelaren får en mycket god utbildning. Dock tar Wings endast ansvar för spelarens utbildning om spelaren har 75% eller mer i närvaro.

Wings jobbar inte med modellen att ha en huvudtränare och flera assisterandetränare från U12 och nedåt. Vi jobbar med flera tränare där vi gärna ser att varje tränare ansvarar för ett område i träningen. Det gör att årskullarna inte blir personberoende då ansvaret fördelas mellan flera tränare. Samt att det ger oss möjligheten att locka till oss flera tränare/ledare från olika bakgrunder.



Lagen

TRE KRONORS HOCKEYSKOLA/FLICKHOCKEYSKOLA

För de yngsta spelarna i Wings handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning och klubbteknik. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Varje träning är uppdelad i tre lika stora moment; uppvärmningslekar/skridskoövningar, hinderbana och spel.

Målsättning med Tre Kronors Hockeyskolas verksamhet;

- Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Att rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

Träningen består av 2 ispass/vecka när vi får tillgång till båda hallarna, annars 1 ispass/vecka. Säsongen börjar oftast under senare delen av september. Efter jul börjar den äldsta åldersgruppen med egna träningar. Det anordnas hockeyskoj vid 2–3 tillfällen där dom äldsta barnen spelar matcher mot andra föreningar i närområdet.

Föräldrainformation

Det hålls ett föräldramöte innan första träningen. Ungdomsansvarig planerar och kallar till föräldramötet.



Från U9

I denna ålder börjar vi implementera träning utanför isen då vi ser det som en naturlig del av vår verksamhet. Vi gör det för att vi ser att spelarnas spontana rörelse utanför organiserad idrott/aktivitet minskar allt mer, och vi känner att vi vill ta ett ansvar för det. Rörelse har många positiva fördelar för spelarnas allmänna hälsotillstånd. Rörelse resulterar i att spelarna får bättre fokus, sömn och kosthållning. Något de även har nytta av utanför isen, t.ex. i skolan.

Målvakterna börjar att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning och utespelarna erbjuds utvecklingspass i föreningens regi.

U9, U10 och F10

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, klubbteknik och skapar grundläggande rutiner. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

Målsättning med verksamheten;

- Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Att rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, klubbteknik och speluppfattning.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära barnen vikten av att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis

Träning

- 3 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 1-2 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.

Sammankomster kan med fördel planeras in under sommaruppehållet för att hålla ihop gruppen samt skapa sammanhållning och lagkänsla.

Matcher

U9, U10 och F10 deltar i Upplandsserien. Matcherna spelas på småplaner enligt hemmaplansmodellen och man har valet att spela med eller utan målvakt. Träningsmatcher planeras in vid behov. Alla spelar lika mycket och ingen toppning får ske.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten.



U11 och F12

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, klubbteknik och skapar goda vanor. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Viss nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ.

Målsättning med verksamheten;

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, klubbteknik och speluppfattning.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, med/motspelare och ishallspersonal.
- Att lära barnen vikten av att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.
- Att introducera teoripass.

Träning

- 4 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 2-3 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.
- 1 teoripass/månad.

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas. Rekommenderad försäsongsträning minst 1 gång/vecka men föreningen ser positivt på att spelarna kombinerar detta med andra idrotter.

Matcher

Seriespel i Upplandsserien. Matcherna spelas på småplaner enligt hemmaplansmodellen. Träningsmatcher spelas vid behov. Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet och ingen toppning får ske under matcher.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten.



Från U12

Vi bedriver verksamhet året runt men på olika sätt. Vi har en huvudsäsong som varar från oktober till April(7 månader). Med huvudsäsong menar vi att det är då matcher och cuper spelas samt flest träningsaktiviteter utförs.

Försäsong varar mellan augusti och september(2 månader). Med försäsong menar vi att det är en is och fys förberedande period inför huvudsäsongen. Matcher och cuper kan spelas men huvudfokus är träningsaktiviteter.

Sommarsäsong varar mellan Maj till Juli(3 månader). Med sommarsäsong menar vi att det är en uppbyggnadsperiod inför för- och huvudsäsong där alla aktiviteter sker utanför isen.

U12 och F14

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning, klubbteknik och speluppfattning samt skapar goda vanor. Nu börjar även tävlingsmomenten i träningen öka. Viss nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern är det lämpligt att börja erbjuda spelarna enskilda utvecklingssamtal minst en gång per säsong.

Målsättning med verksamheten;

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, klubbteknik och speluppfattning.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, med/motspelare och ishallspersonal.
- Att lära barnen vikten av att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.
- Att introducera utvecklingssamtal.

Träning

- 4 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 3 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.
- 1 teoripass/månad.

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas. Rekommenderad försäsongsträning minst 2 gånger/vecka men föreningen ser positivt på att spelarna kombinerar detta med andra idrotter.

Matcher

Seriespel i Upplandsserien. Matcherna spelas på småplaner enligt hemmaplansmodellen. Träningsmatcher spelas vid behov. Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet och ingen toppning får ske under matcher.

Föräldrainformation



Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten.

U13

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik. Vi tränar nu även på positionsspel och spelförståelse. Nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen under försäsongen.

Målsättning med verksamheten;

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att introducera spelarna för Wings HC:s filosofi.
- Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i sunda matvanor och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, med/motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna vikten av att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- 4-5 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 3-4 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.
- 1 teoripass/månad.

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas. Rekommenderad försäsongsträning: 2-3 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj-augusti med uppehåll på ca. 5-6 veckor.

Matcher

Seriespel i Upplandsserien och vid behov Stockholm Hockey Cup. Från och med U13 spelas matcherna på helplan. Träningsmatcher spelas vid behov. Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet och ingen toppning får ske under matcher. Wings följer Upplands och Stockholmsishockeyförbunds rekommendationer av antal ombytta spelare per match.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten.



U14

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott. Vi tränar även på positionsspel och spelförståelse. Nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen under försäsongen. Från och med den här åldern kan videoanalys introduceras samt enskilda utvecklingssamtal sker minst en gång per säsong.

Målsättning med verksamheten;

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att utbilda spelarna i Wings HC:s filosofi.
- Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i sunda matvanor och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, med/motspelare och ishallspersonal.
- Att lära ungdomarna vikten av att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- 5 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 3-4 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.
- 1 teoripass/månad.

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas. Rekommenderad försäsongsträning: 2-3 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj-augusti med uppehåll på ca. 5-6 veckor.

Matcher

Seriespel i Upplandsserien och vid behov Stockholm Hockey Cup. Träningsmatcher spelas vid behov. Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet och ingen toppning får ske under matcher. Wings följer Upplands och Stockholmsishockeyförbunds rekommendationer av antal ombytta spelare per match.

Föräldrainformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten.

U15 och F16

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för det juniorförberedande U16-året kommande säsong. Även om man fortfarande tränar och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter jobbar man nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla



spelförståelsen. Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Utvecklingssamtal för spelarna sker nu minst en gång per säsong.

Målsättning med verksamheten;

- Att behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Att fördjupa utbildningen i Wings HC:s filosofi.
- Att förbereda spelarna för den kommande, juniorförberedande, U16 säsongen.
- Att fortsätta utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i sunda matvanor och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, med/motspelare och ishallspersonal.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- 5 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 3-4 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.
- 2 teoripass/månad.

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvard eftersträvas. Rekommenderad försäsongsträning: 2-4 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj-augusti med uppehåll på ca. 5-6 veckor. Under uppehållet ansvarar spelarna själva för sin försäsongsträning.

Matcher

Seriespel i Upplandsserien och vid behov Stockholm Hockey Cup. Träningsmatcher spelas vid behov. Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet och ingen toppning får ske under matcher. Wings följer Upplands och Stockholmsishockeyförbunds rekommendationer av antal ombytta spelare per match.

Föräldrainsformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten.

U16

Det här året är en juniorförberedande verksamhet. Syftet är att i första hand att förbereda spelarna för J18 men även att lägga grunden för en kommande karriär som hockeyspelare på elitnivå. Från och med U16 ska ishockeyn prioriteras som nr. 1 om spelaren har flera idrotter. Många moment i träningen är tävlingsinriktade och man tränar nu på alla olika moment i spelet. Utvecklingssamtal för spelarna sker nu minst två gånger per säsong.

Målsättning med verksamheten;

- Att förbereda spelarna för spel i J18 och ev. hockeygymnasium.
- Att följa Wings HC:s filosofi.
- Att introducera Wings HC:s spelsystem.



- Att fortsätta utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i sunda matvanor och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, med/motspelare och ishallspersonal.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

- 5-6 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 4-5 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.
- 2 teoripass/månad.

Under U16 ställs krav på hög träningsnärvaro. Rekommenderad försäsongsträning: 3-4 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj-augusti med uppehåll på ca. 5-6 veckor. Under uppehållet ansvarar spelarna själva för sin försäsongsträning.

Matcher

Seriespel i Upplandsserien och vid behov Stockholm Hockey Cup. Träningsmatcher spelas vid behov. Ansvarig tränare sköter matchning av laget. Wings följer Upplands och Stockholmsishockeyförbunds rekommendationer av antal ombytta spelare per match.

Föräldrainsformation

Det hålls två föräldramöten per säsong (höst och vår). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten.

Junior J18/J20

Syftet är att i första hand förbereda spelarna för en kommande karriär som hockeyspelare på elitnivå. Många moment i träningen är tävlingsinriktade och man tränar nu på alla olika moment i spelet. Lagen matchas för att optimera utvecklingen på respektive spelare. Uttagningar sker via tränare i respektive juniorlag i samråd med sportchef. Utvecklingssamtal för spelarna sker nu minst två gånger per säsong.

Målsättning med verksamheten;

- Att följa Wings HC:s filosofi.
- Att utbilda spelarna i Wings HC:s spelsystem.
- Att fortsätta utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i sunda matvanor och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att visa gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.



Träning

- 6 ispass/vecka. (matcher inkluderat)
- 4-5 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass.
- 2 teoripass/månad.

Under J18/J20 ställs krav på hög träningsnärvaro. Rekommenderad försäsongsträning: 4-5 ggr per vecka. Pågår april-augusti med uppehåll ca. 4 veckor. Under uppehållet ansvarar spelarna själva för sin försäsongsträning.

Matcher

Seriespel i Regionserierna. Ansvarig tränare sköter matchning av laget.

Föräldrinformation

Det hålls ett föräldramöte per säsong (höst). Lagledaren tillsammans med övrig ledarstab planerar och kallar till föräldramöten. Vid frågor rörande spelarens speltid eller uttagningar tas det upp med sportchef.

Styrdokument

Detta styrdokument ska fungera som en vägledning och hjälpmedel för personer i och runt Wings.

Vid säsongens första föräldramöte för lagen ska ledare eller representant från föreningen gå igenom dokumentet.

Dokumentets efterlevnad kommer att utvärderas efter varje säsong. Dokumentet är också levande där uppdateringar och/eller tillägg kan skrivas till.

Dokumentet är senast uppdaterad 2023-08-14.

Har du synpunkter eller åsikter om dokumentet så kan du mejla till kansli@wingshockey.se