

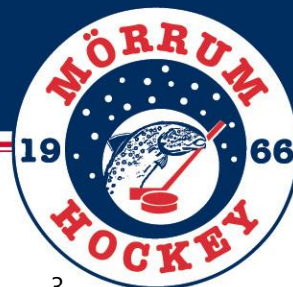


# DEN BLÅ TRÅDEN

**STYRDOKUMENT FÖR MÖRRUM HOCKEY UNGDOM**

Fastställt säsongen 2015/2016  
Mörrum 2015-10-07

# DEN BLÅ TRÅDEN – INNEHÅLL



## ALLMÄN DEL

Välkommen till Mörrum Hockey!	3
Övergripande mål och riktlinjer för Mörrum Hockey	4
Mörrum Hockey Ungdomssektion	5
Träningsgrupper säsongen 2015/2016	7
Deltagar- och medlemsavgifter säsongen 2015/2016	8

## FÖRÄLDRAR

Barns rätt i idrott	9
Att tänka på som förälder inom Mörrum Hockey	10
Föräldragruppen inom Mörrum Hockey Ungdom	11
Lagkassor	12

## SPELARE

Riktlinjer för spelare i Mörrum Hockey	14
Policy för undertecknande	15
Nybörjarverksamhet: Tre Kronor Hockeyskola	16
Ungdomsverksamhet	
E (U8)	17
D2 (U9)	18
D1 (U10)	19
C2 (U11)	20
C1 (U12)	21
B2 (U13)	22
B1 (U14)	25
A2 (U15)	28
A1 (U16)	31
Juniorverksamhet	34
Mörrum Hockeys samverkan med grund- och gymnasieskola	35
Istidsfördelning/kvantitetstrappa	36
Utrustning – egen	37
Utrustning – klubbmaterial	38
Resor: personbil	40
Resor: buss	41
Hygien och kost	42
Skador och sjukdomar	43

## LEDARE

Riktlinjer för tränare och ledare	45
Tränartillsättning Mörrum Hockey Ungdom	46
Tränare säsongen 2015/2016	47
Övriga tränare/materialansvariga	48
Lagplanering	49
Riktlinjer för introduktion nybörjare samt upp-/nedflyttning av spelare	50
Riktlinjer för sammanslagning av tränings- och matchgrupper	51
Seriespel ungdomslagen säsongen 2015/2016	52
Riktlinjer för fysträning/off-ice	53
Riktlinjer för arbetsfördelning inom lagenheterna	57
Ungdomscuper och cupbidrag	58

## CUPVERKSAMHET

Cuper	59
-------	----

# DEN BLÅ TRÅDEN – ALLMÄN DEL



## Välkommen till Mörrum Hockey!

Redan 1925 bildades Mörrum Gymnastik och Idrottssällskap - det var då en allmän förening med olika idrotter. Hockeyverksamheten startades 1966: alla idrotter bedrevs inom en och samma förening fram till 1987, då ombildning till separata föreningar och sektioner skedde. Hockey antog då namnet Mörrum GoIS IK - vilket fortfarande är "firmanamnet" på föreningen. På senare år har detta i folkmun blivit Mörrum Hockey.

Ett signum för Mörrum Hockey har i alla år varit en bred och framgångsrik ungdomsverksamhet. Mörrum Hockey Ungdom har idag ca 240 spelare från Tre Kronor Hockeyskola upp till J20. I verksamheten finns ca 70 ungdomsledare. Verksamheten bedrivs året runt i och med sommarträning och sommarhockeyskola.

Issäsongen startar i augusti och håller på t o m mars månad. Under issäsongen arrangerar föreningen ca 7-9 ungdomscuper (säsongen 2015/2016 7 st. cuper, U8-U14) med deltagande lag från södra Sverige och Danmark. Vid dessa cuper beräknas totalt ca 70 lag delta, innefattande ca 1500 spelare.

För de allra yngsta hockeyintresserade finns Tre Kronor Hockeyskola, där vi varje år har 35-50 nybörjare. Under issäsongen har föreningen 12 lag i seriespel, J20-U10. För U9 ordnas spel på tvären med andra lag från distriktet.

Under vecka 32 genomförs Mörrum Hockey Sommarhockeyskola, vilken riktar sig både till egna spelare samt spelare från andra föreningar. Varje år deltar ca 150 barn under ledning av 50 ledare och funktionärer.

Som ett led i vidareutvecklingen av ungdomsishockeyn har detta styrdokument - "*Den blå tråden*" - tagits fram. Vårt styrdokument utgör ett rättesnöre för de unga spelarna avseende vad som krävs av dem – men också vad de i gengäld kan kräva av organisationens tränare och ledare.

De inledande årens lekövningar är de första stegen i en utvecklingstrappa utgående från ishockeyns tjuvning och möjligheter. Hur långt den enskilde individen når, får framtiden utvisa – men det skall vara skojigt och sunt under resans gång.

Inför varje säsong är det viktigt att ALLA får information om Mörrum Hockeys syn på verksamheten och de målsättningar och riktlinjer som vi arbetar efter.

Vår ambition och förhoppning är att alla ska få känna idrottens tjuvning och uppleva passionen med ishockey; finna och utveckla gemenskap med andra som också brinner för detta, samt uppleva glädjen och styrkan att arbeta i en grupp - ett lag.





## MÖRRUM HOCKEY: Övergripande mål och riktlinjer

### 1. Vill vidmakthålla en verksamhet präglad av god kontakt och dialog mellan spelare, ledare, föräldrar och förening.

- Tillsammans skapar vi en stark föreningskänsla som genomsyrar hela verksamheten.

### 2. Agerar i syfte att uppnå fastställda sportsliga och ekonomiska mål.

- Alla medverkar aktivt i arbetet för en god ekonomi och arbetar för att skapa goda förutsättningar för att uppnå sportsliga framgångar.
- Kombinerar en bred social verksamhet med en konkurrenskraftig elitinriktning: genom bredd och spets fostrar spelare till vårt eget A-lag.
- Alla medverkar till en god atmosfär för att på olika vägar finansiera verksamheten, vilket innebär ett mått av ideellt arbete från såväl ledare, spelare som föräldrar.

### 3. Fostrar ungdomar till goda kamrater och förebilder såväl på som utanför planen.

- Lär ungdomar ärlighet, noggrannhet och punktlighet.
- Lär spelare att träna rätt, leva ett sundare liv samt
- Lär spelare respekt för regler och medmänniskor.
- Motverkar aktivt doping, mobbing och rasism.
- Verkar för och i en drogfri miljö.

### 4. Accepterar INTE mobbing, skadegörelse eller droger.

Brott mot detta leder i allvarliga fall till avstängning från spel och träning.

### 5. Förväntar sig att ALLA spelare, ledare och föräldrar agerar som föreningens ambassadörer.

- Alla medverkar aktivt i arbetet för ett gott anseende utåt.
- Alla medverkar aktivt i arbetet att marknadsföra Mörrum Hockey.
- Spelare, ledare och föräldrar följer regler och respekterar domarens beslut.
- Alla ger föreningens spelare stöd istället för att skälla på dem.

### 6. Eftersträvar hög kompetens i organisationen.

- Genomför kontinuerliga tränar- och ledarutbildningar.
- Genomför varje säsong föräldrautbildningar.
- Genomför varje säsong funktionärsutbildningar.
- Rekryterar och utbildar domare från egna led.

### 7. Erbjuder tidig nivåanpassad träning.

- Samtliga spelare i Mörrum Ungdom Hockey skall ges möjlighet till utveckling utifrån egna förutsättningar.
- Nivåanpassad träning kan medföra spel och träning i äldre respektive yngre lag.

### 8. Verkar för att skapa ett livslångt intresse för sporten ishockey.

- Föreningen arbetar aktivt för att behålla spelare och ledare inom föreningen, även när de avslutat sin aktiva karriär.





## Mörrum Hockey Ungdomssektion

### Ungdomskommittén

**U/J-kommitté:** Mörrum Hockey Ungdom/Junior ledningsgrupp, en tydlig ansvarsfördelning i arbetsgrupperna nedan. Ca 10 möten om året. Länk mellan ungdom/junior och huvudstyrelse.

Ungdomsansvarig	Vakant	
Repr. Sportrådet U/J	Magnus Olsson	<a href="mailto:magnus.olsson@telenor.com">magnus.olsson@telenor.com</a>
Repr. Cupverksamheten	Per Ericsson	<a href="mailto:per@autoverkstaden.se">per@autoverkstaden.se</a>
Repr. Lagledare	Annika Johansson	<a href="mailto:lj.montage@telia.com">lj.montage@telia.com</a>
Repr. Föräldragruppen	Charlotta Olsson	<a href="mailto:charlotta.olsson@enklaelbolaget.se">charlotta.olsson@enklaelbolaget.se</a>
Repr. Administration	Linda Svensson	<a href="mailto:kansli@morrumhockey.se">kansli@morrumhockey.se</a>
Repr. Domarsektionen	Niclas Wikell	<a href="mailto:niclas.wikell@krebo.se">niclas.wikell@krebo.se</a>

### Sportrådet U/J

**Sportrådet U/J:** Ansvarar för sport och tränarfrågor för U/J-lagen. Har till uppgift att säkerställa att den idrottsliga verksamheten följer verksamhetsplanen samt arbeta för en god samverkan med skolor i kommunen.

Sammanställande	Magnus Olsson	<a href="mailto:magnus.olsson@telenor.com">magnus.olsson@telenor.com</a>
J-lag	Martin Ingvarsson	<a href="mailto:martin.ingvarsson@telia.com">martin.ingvarsson@telia.com</a>
Utbildningsansvarig	Patrik Engrup	<a href="mailto:patrik.engrup@utb.karlshamn.se">patrik.engrup@utb.karlshamn.se</a>
	Rickard Nylin	<a href="mailto:rickard.nylin@jitech.se">rickard.nylin@jitech.se</a>
Barn (Nybörjare-D-pojk)	Fredrik Gummesson	<a href="mailto:fredrik.gummesson@karlshamn.se">fredrik.gummesson@karlshamn.se</a>
Ungdom (C-A-pojk)	Vakant	

### Istidsansvarig

Emmy Wallmark	070-515 31 13	<a href="mailto:emmy.wallmark@gmail.com">emmy.wallmark@gmail.com</a>
---------------	---------------	--

### Matansvarig

Susanne Lindsjö	070-8952969	<a href="mailto:susanne.lindsjo@svenskakyrkan.se">susanne.lindsjo@svenskakyrkan.se</a>
-----------------	-------------	--

# DEN BLÅ TRÅDEN – ALLMÄN DEL



## *Fortsättning från föregående sida*

**Mtrlansvariga ungdom:** består av 1 från U/J-kommittén utsedd representant/er. Mtrlkommittén består av en materialare från respektive åldersgrupp. Sammankallande är materialansvarig som också har budgetansvar. Kommittén har ca. två möten per säsong. Materialansvariga beslutar om inköp av material enligt fastställd budget och i samråd med materialkommitté, tränare/sportrådet. Mtrlansvariga är också ansvarig för skötsel av föreningens slipmaskiner och att samtliga av föreningens materialare får utbildning inom och/eller utom föreningen. De är även ansvariga för förrådstilldelning. Budget disk/förankras i U/J-kommitté och därefter i styrelsen genom ordf U-kommitté

Materialansvarig                  Jens Klinga                  [jensklinga@telia.com](mailto:jensklinga@telia.com)

**Cupkommittén:** består av minst en från U/Jkommittén utsedd cupansvarig samt en representant från respektive åldersgrupp. Cupkommittén har till uppgift att säsongsplanera, organisera, budgetera och följa upp resultaten av föreningens cuper. De ansvarar för cuparrangemang som inkomstkälla.

Samman kallande                  Per Ericsson                  [per@autoverkstaden.se](mailto:per@autoverkstaden.se)

**Sommarhockeyeskolan:** har till uppgift att säsongsplanera, organisera, budgetera och följa upp resultaten av föreningens sommarhockeyeskola. De ansvarar för sommarhockeyeskola som inkomstkälla. Budget disk/förankras sedan i U/J kommitté och därefter i styrelsen genom ordf U/J-kommitté

	Simon Skoog	<a href="mailto:simon@kyparn.se">simon@kyparn.se</a>
Kansli/Anmälan	Linda Svensson	<a href="mailto:kansli@morrumhockey.se">kansli@morrumhockey.se</a>
Matansvarig	Susanne Lindsjö	<a href="mailto:susanne.lindsjo@svenskakyrkan.se">susanne.lindsjo@svenskakyrkan.se</a>
Tränaransvarig	Kalle Stahmann	<a href="mailto:kallestahmann@hotmail.com">kallestahmann@hotmail.com</a>
Scheman och Boende	Martin Brahm	<a href="mailto:martin@scanbox.se">martin@scanbox.se</a>
Adjungerad	Magnus Olsson/SISU	

**Adm/Lagledaransvariga:** Ungefär 2-3 gånger årligen sammankallar, lagledaransvarig från U/J-kommittén, till lagledarträff för samtliga lagledare U/J-lagen. Denna grupp arbetar bl.a. fram arbetsbeskrivning tillsammans med lagledarna för adm arbete i U/Jlagen. Lagledarnas bollplank och lagledarfrågor in ungdomssektionen

Samman kallande                  Annika Johansson                  [annika@ljmontage.se](mailto:annika@ljmontage.se)  
Linda Svensson                  [kansli@morrumhockey.se](mailto:kansli@morrumhockey.se)

**Föräldragruppen:** För att skapa tillhörighet, sprida arbetet, engagemanget och ansvaret bland föräldrar finns Föräldragruppen. Det är en arbetsgrupp med minst en förälder per åldersgrupp. Ansvarar för att information når ut till alla föräldrar i laget. Fungerar som länk mellan ledare och föräldrar. Hörsammar förslag från föräldrar och tar upp dessa med ungdomskommittén.

Samman kallande                  Charlotta Olsson                  [charlotta.olsson@enklaelbolaget.se](mailto:charlotta.olsson@enklaelbolaget.se)





## Träningsgrupper säsongen 2015/2016

Huvudregeln i Mörrum Hockey Ungdom är att man spelar i den åldersklass som man tillhör.

Om det av olika anledningar finns skäl till spel i en annan åldersklass, ska berörda tränare föra denna diskussion tillsammans med sportrådet U/J. Det är sportrådet som sedan tar det formella beslutet om spelaren får spela/träna i annan åldersklass.

Att spela/träna i annan åldersklass innebär att spelaren är utlånad till den andra åldersklassen. Det kan vara för en längre eller kortare period av säsongen.

Grundtillhörigheten är alltid den egna åldersklassen. Den spelare som spelar i annan åldersklass ska alltid vid behov delta i verksamheten i den rätta åldersklassen, förutsatt att det är i enlighet med bestämmelserna för serierna och beviljade dispenser. De utbildningsmässiga och sportsliga målsättningarna styr spelarens representation. Vid behov tas dessa beslut gemensamt av berörda tränare och sportråd. Spelare betalar säsongavgiften till Mörrum Hockey baserat på var lagtillhörigheten är vid säsongstart.

## Under säsongen 2015/2016 har Mörrum Hockey följande träningsgrupper:

Tre Kronors Hockeyskola - för nybörjare och spelare födda 2009 och senare

E-grupp/U8 - spelare födda 2008 (pojkar och flickor)

D2-grupp/U9 - spelare födda 2007 (pojkar och flickor)

D1-grupp/U10 - spelare födda 2006 (pojkar och flickor)

C-grupp/U11, U12 - spelare födda 2005 och 2004 (pojkar och flickor)

B2-grupp/U13 - spelare födda 2003 (pojkar och flickor)

B1-grupp/U14 - spelare födda 2002 (pojkar och flickor)

A-pojk/U15,U16 - spelare födda 2001 och 2000

Juniorer/J18/J20 - spelare födda 1999-1996 samt yngre som bedöms klara av J-spel



# DEN BLÅ TRÅDEN – ALLMÄN DEL



## Deltagar- och medlemsavgifter säsongen 2015/2016

Grupp	Medlems- + deltagaravgifter	Lottkrav	Sista betalningsdag
Hockeyskolan (nybörjare)	200 + 200 = <b>400 kr</b>	-	151030
U7 (år 2 Hockeyskolan)	200 + 600 = <b>800 kr</b>	1 st julkalender	151030
U8	200 + 700 = <b>900 kr</b>	1 st julkalender	151030
U9	200 + 1525 = <b>1725 kr</b>	1 st julkalender	150930
U10	200 + 2050 = <b>2250 kr</b>	1 st julkalender	150930
U11	200 + 2250 = <b>2450 kr</b>	1 st julkalender	150930
U12	200 + 2250 = <b>2450 kr</b>	1 st julkalender	150930
U13	200 + 2450 = <b>2650 kr</b>	1 st julkalender	150930
U14	200 + 2450 = <b>2650 kr</b>	1 st julkalender	150930
U15	200 + 2850 = <b>3050 kr</b>	1 st julkalender	150930
U16	200 + 2850 = <b>3050 kr</b>	1 st julkalender	150930
J 18	200 + 3250 = <b>3450 kr</b>	1 st julkalender	150930

**Familjemedlemskort kostar 550 kr** och då dras det ifrån 150 kr från deltagar-/medlemsavgiften per aktivt barn.

Tränare, materialansvariga och lagledare skall vara medlemmar (medlemsavgift 300 kr) i föreningen. Sista betalningsdagen av medlemsavgiften för ledare är samma som för laget man är verksam i.

### Lotter

Möjlighet att sälja 2 st. Bingolotter från U9 per spelare för att minska sin avgift, Lotterna säljs mellan V40-V13. Avgiften minskar då med 750 kr, ange i så fall detta på inbetalningskortet.

Inför varje säsong fylls ny bingolottblankett i för att stämma av med lotteriansvarig kring pågående eller kommande prenumeration. Blankett finns på kansliet

OBS! Det går inte att köpa sig fri från 1 st. julkalender, vilket samtliga spelare från U7 till J-lag skall sälja.

### Fler än ett aktivt barn i föreningen

Max 500 kr rabatt som dras av/kvittas på det yngsta syskonets medlemsavgift.

### Betalning

Deltagar-/Medlemsavgift och lotter betalas in till bankgiro 5410-5234.

Vid betalning glöm ej ange: namn, personnummer, adress samt telefonnummer.

### Kiosker/Sekretariat/Cuper/Rockfestivalen

Från U9 och uppåt ingår också bemanning i kiosker under A-lagsmatcherna. Dessutom ingår också bemanning av kiosk och sekretariat under lagens egna cuper och ungdomslagets egna seriematcher. Vill man hellre hjälpa till på Bingon på måndagar än i kiosken under a-lags matcherna så meddela kansliet detta snarast! För J-lagen gäller bemanning av parkering under a-lags matcher i stället för kiosk.

# DEN BLÅ TRÅDEN – FÖRÄLDRAR



## Barns rätt i idrott

- Att delta utan krav på skicklighet i unga år
- Att delta i verksamhet som är anpassad till sin egen utveckling
- Att få umgås med skickliga, positiva och glada vuxna människor
- Att kunna påverka sitt idrottsutövande efter sin mognad
- Att få delta som ett barn och inte som en vuxen
- Att få riktiga förberedelser i sin hockey
- Att få lika möjligheter i strävan att lyckas
- Att bli behandlad med värdighet från sin omgivning
- Att ha roligt med sin idrott



## Att tänka på som förälder inom Mörrum Hockey

- Tänk på att era barn idrottar på sina villkor och inte era.
- Beröm ert barn både i med- och motgång.
- Uppmuntra alla spelare och inte bara din/dina egna barn.
- Var positiv som förälder, tänk på vad ni säger hemma. Barn tar med sig det som sägs till matcher/träningar. Verka för god lagmoral.
- Hjälp ditt barn att tåla både segrar och förluster.
- Uppmuntra till allmänåkning och spontan idrott.
- Respektera domarens beslut.
- Var ett föredöme under matcher/träningar. Ställ upp så mycket som möjligt, ert barn vill detta även om de inte säger det.
- Vid träningar/matcher så sköts laget av tränare och ledare. För att ge dem bästa förutsättningar och möjligheter så skall inga föräldrar vistas i bås eller omklädningsrum om inte tränaren uttryckligen har bett om detta.
- Efter match eller träning, vänta tills killarna/tjejerna kommer ut från omklädningsrummet, låt laget få egen tid tillsammans.
- Heja på laget i positiv bemärkelse och var inte negativ mot egna eller andra lag.
- Respektera tränare/ledare och försök att inte påverka dem under matcher och träning.
- Som förälder skall man aldrig ge sitt barn pengar när de gör mål, detta vinner ingen på utan redogör för dem att en passning eller räddning är lika viktigt.
- Ge era/ert barn rätt föresättningar med både vara i god tid samt tänka på att de får rätt mängd sömn och mat.
- Fråga alltid hur matchen var och inte bara efter resultatet.
- Visa respekt för det arbete som föreningen lägger ner.
- Kom ihåg att det viktigaste är att ditt barn trivs och tycker det är roligt tillsammans med kompisar och vänner.

**För att kunna bedriva en bred ideell verksamhet krävs ett stort föräldraengagemang. Tränare och ledare gör ett stort arbete men hjälpen behövs även från er föräldrar: funktionärsuppgifter vid matcher och cuper samt bilkörning till och från match och träning är exempel på uppgifter som måste genomföras. Föräldragrupp finns inom föreningen - detta är ett forum för er föräldrar för att utveckla Mörrum Hockey.**



# DEN BLÅ TRÅDEN – FÖRÄLDRAR



## Föräldragruppen inom Mörrum Hockey Ungdom

Föräldragruppen har som uppgift att vara en förmedlande länk mellan förening och föräldrar i respektive åldersgrupper samt medverka vid planering och genomförande av förenings aktiviteter. Några utav aktiviteterna som man är med och planerar, och även hjälper till vid, är t.ex. bytardag, derbydag, cuper samt ungdomsavslutning. Man förmedlar och arbetar med synpunkter både i och för U-kommittén men även mellan föräldrar och i föräldragruppen.

Gruppen består av 1-2 representanter från varje lag. En gruppansvarig väljs inför varje ny säsong och möten genomförs ca 6 ggr/år. Den gruppansvarige/sammankallande blir även kallad till U-kommitténs möten, ca 6 ggr/år. Alla möten protokollförs och protokollen arkiveras på kansliet.

### Föräldragruppen 2015/2016:

Sammankallande

Charlotta Olsson

[charlotta.olsson@enklaelbolaget.se](mailto:charlotta.olsson@enklaelbolaget.se)

# DEN BLÅ TRÅDEN – FÖRÄLDRAR



## Lagkassor

Lagkassor är vanligt förekommande i föreningar. Insamling till en gemensam lagkassa ger större möjligheter för alla spelare att följa med på cuper och teambuildingaktiviteter för laget.

Tränarna informerar vid första föräldramötet för säsongen vilka cuper och aktiviteter man vill genomföra under säsongen. Man presenterar även en uppskattning om vad detta kan kosta.

Föräldragruppen beslutar sedan vid möte gemensamt om insamling till en lagkassa och hur insamling skall ske. Man utser även en kassör om sådan inte redan finns. Lagkonto bör öppnas med anslutet bankgiro för att undvika hantering av kontanter.

Det är frivilligt att delta i insamlingsaktiviteter till lagkassan men den förälder som väljer att inte vara med i lagkassan måste klart och tydligt meddela detta till lagets kassör innan ett visst datum som föräldramötet bestämmer. Det beslutet gäller hela säsongen. Är man med i lagkassan så följer man det man gemensamt har bestämt. Laget bestämmer själva om det skall finnas säljkrav. Om man beslutar om säljkrav så bör kravet sättas på en rimlig nivå.

Väljer man som förälder att inte vara med i lagkassan så betalar man in sin andel (avgifterna/kostnaderna delat med det antal spelare som finns i laget) av eventuella anmälningsavgifter och deltagaravgifter till cuper och teambuildingaktiviteter. Betalning skall ha skett innan ett visst datum som meddelas av lagledare annars följer man inte med.

Det som beslutas kring lagkassan måste dokumenteras så att även föräldrar som inte är med på mötet kan ta del av vad som har sagts. Ex på vad som bör vara med:

- Vad man samlar till
- Vilket datum som man måste meddela om man inte vill vara med i lagkassan
- Hur insamlingen skall ske
- Eventuella säljkrav

Lagkassan bör så långt det är möjligt användas under säsongen. Detta för att de spelare som är med och samlar in till lagkassan också skall få vara med och ta del av den. Mindre del kan sparas för sommaraktiviteter eller om man vet att en anmälningsavgift skall in till en tidig höstcup.

# DEN BLÅ TRÅDEN – FÖRÄLDRAR



Lagkassan måste redovisas för alla föräldrar när det är föräldramöte. Ansvarig kassör redovisar då vad som har kommit in, vad pengarna har använts till och vad som finns kvar.

Tillkommer det en ny spelare under säsong så får den spelaren ta del av befintlig lagkassa och är med vid framtida insamlingar. Samma sak om en spelare flyttas över till annat lag. Om en spelare slutar så stannar hans/hennes andel kvar i laget. Om däremot hela laget skulle upphöra så betalas lagkassan ut till de i laget som är aktiva spelare vid tillfället, dvs betalt medlemsavgiften för den säsongen.

När två lag från olika åldersgrupper slås samman för att träna och spela ihop så behåller varje lag sin lagkassa. Insamling till årets säsong görs gemensamt och delas lika mellan lagen. Vid cup så betalar respektive lag sina cupavgifter för sin åldersklass och från sin lagkassa. Detta innebär att det som eventuellt är kvar vid säsongens slut tar det laget med sig till nästa år.

## **Viktigt att skilja på sponsring och insamling till lagkassa**

All sponsring ska gå igenom föreningens marknadsansvarige. Sponsring sker till föreningen (ej enskilda lag), fördelning av föreningens resurser beslutas gemensamt av styrelsen. För mer info kring sponsring, kontakta föreningens marknadsansvarige.

Vid våra egna cuper finns möjlighet att tjäna pengar till lagkassan, dock får inte detta stå i konkurrens med befintlig cupverksamhets intäkter. Befintlig cupverksamhets intäkter tillfaller ungdomsverksamheten och i detta ingår ordinarie kioskverksamhet med bl a kaffe, godis, läsk, korv- och hamburgerförsäljning. Matsservering i form av luncher, middagar, kvällsmål och frukostar till deltagande lag spelare och ledare. Vid oklarheter kontakta cupansvarig i föreningen.



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Riktlinjer för spelare i Mörrum Hockey

- Behandla dina kompisar som du själv vill bli behandlad - både på fritiden och på isen.
- Gör alltid ditt bästa.
- Ställ inte orealistiska krav på dig själv eller din omgivning.
- Kom alltid förberedd till träning och match: tänk på att dina förberedelser dagen före träning och match spelar stor roll.
- Respektera och följ föreningens och lagets regler och policies.
- Stötta varandra i såväl med- som motgångar.
- Använda ett vårdat språk: tala ej kränkande till eller om någon.
- Lyssna på och respektera ledare i föreningen.
- Agera utifrån att du representerar föreningen även utanför isen: i skolan och på fritiden.
- Respektera domslut oavsett om de är rätt eller fel.
- Varje spelare i Mörrum Hockey ansvarar för konsekvenserna av sitt eget handlande.
- Hjälp och stötta spelare, även i yngre åldrar: tänk på att du är en förebild för dem.
- Håll rent och snyggt och städa efter dig.
- Sköt om och var aktsam om såväl din egen utrustning som klubbens material.



## Policy för undertecknande

- Jag är alltid ödmjuk inför mina egna prestationer.
- Jag vet att lagets totala insatser går före enskilda insatser. (Laget före jaget)
- Jag mobbar aldrig: varken inom laget, ej heller i skola eller på fritid.
- Jag gnäller aldrig på mina lagkamraters insatser eller misstag.
- Jag spelar tufft men aldrig för att skada någon.
- Jag är medveten om att jag representerar laget och föreningen när vi är på match, cup eller andra ishockeyaktiviteter t.ex. sommarhockeyskola och uppför mig därför positivt både på och utanför isen.
- Jag sköter och är aktsam både med min egen samt föreningens material/utrustning.
- Jag respekterar föreningen, ledare, tränare och lagkamrater genom att:
  - I god tid meddela tränaren om jag inte kan träna eller spela match.
  - Vara ombytt i god tid till träning samt match och uppvärmd i de fall ledare sagt till om detta.
  - Spela/träna i enlighet med tränarens anvisningar.
  - Ej åka eller skjuta efter signal på träning.
  - Lämna skridskor för slipning i god tid.

Skötsamhet utanför planen är en förutsättning för att lyckas på planen. Detta innebär att:

- Jag uppför mig som en god representant för min klubb i samhället.
- Jag tar avstånd för alkohol, droger och tobak.
- Jag sköter mitt skolarbete på bästa sätt.
- Jag sköter sömn och kost för att kunna utvecklas som spelare.

Jag som spelare känner till och accepterar innehållet i föreningens policydokument. Jag är också införstådd med att om jag uppträder ojuste eller bryter mot dessa regler riskerar jag att stängas av från match och träning. Lagets ledare i samspråk med Sportrådet Ungdom avgör vilket straff som utdöms.

Mörrum den \_\_\_\_\_

Spelare \_\_\_\_\_

Målsman \_\_\_\_\_

Ledare \_\_\_\_\_

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Nybörjarverksamhet: Tre Kronors Hockeyskola

### Lån av utrustning

Genom samarbete med Sparbanken i Karlshamn så finns det möjlighet att låna "prova-på-paket": detta för att kunna ge så många som möjligt chansen att prova att spela ishockey i Mörrum Hockey.

### Lek och glädje

Mörrum Hockey Ungdom utbildar alla nybörjare i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets program "Tre Kronors Hockeyskola". Alla skall känna sig välkomna till Tre Kronors Hockeyskola och få en bra och positiv start i Mörrum Hockey.

Budskapet i Tre Kronors Hockeyskola är lätt att ta till sig för såväl föräldrar som spelare oavsett om det gäller att lära sig åka skridskor eller i leken med klubba och puck.

### Allt börjar på lilla banan

Nybörjare för säsongen börjar på Jössahallens lilla bana där fokus ligger på spel och lek. Ett ispass per vecka utgör grunden, samt en tillkommande istid under den period av säsongen när Väggarinken i Karlshamn är öppen.

Under säsongen får Hockeyskola emellanåt påhälsning av A-lagsspelare på träningarna. Vid två tillfällen under säsongen arrangeras speldagar som avslutas med korv och dricka.

### Grunder för framtiden

Inom ramen för hockeyskolan får spelaren grunder för att framgent kunna spela vidare i ungdomslagen.

### Föräldrautbildning

Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder utgör grunden för nyttig föräldrautbildning som dessutom engagerar föräldrarna i föreningsverksamheten.



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Mörrum Hockey E (U8)

### Ishockeyns ABC

Grunden för Mörrum Hockeys ungdomsverksamhet är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm.

Ishockeyns ABC är Svenska Ishockeyförbundets läroplan för ungdomsishockey i åldrarna 7-16 år. Den innehåller åldersanpassat material som t ex övningar, ledarskap och fysisk träning.

I dessa tider tävlar vår sport med en mängd andra fritidsaktiviteter om ungdomars tid och intresse. Då är det viktigare än någonsin att tränare och ledare får det stöd de efterfrågar när de ska ta hand om alla unga adepter. Det gäller allt ifrån föreningsutveckling till konkreta besked kring träning och matchning av olika åldersgrupper.

Rollen som tränare/ledare innebär krav från både förening, föräldrar och ungdomarna själva. Krav som inte alla gånger är så lätta att motsvara. Resultatet av ansträngningarna har blivit en helt åldersanpassad läroplan i ishockey för 7-16 år i form av en pärm med namnet

**"ABC i ishockey"**.

### Lagspelet ishockey

Lagenhet (vid tillräckligt många spelare två lag) bildas detta år redan i inledningen av säsongen. På träningar och matcher växlas positioner för att alla spelare ska få prova på de olika positioner som finns.

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

Är det någon som t e x har bestämt sig för att bli målvakt så ska den spelaren få möjlighet till just detta, dock skall spelaren vara med på samtliga skridskoövningar.

Spelarna fostras så de kan hantera både vinster och förluster.

Isträningen börjar i oktober och man tränar en gång i veckan som är förlagt till helgtid, när sedan Väggarinken är öppen tillkommer det ytterligare ett ispass i veckan.

Teknikslingor genomförs som kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Laget/lagen deltar under säsongen i Mörrum Hockeys egen cup. Laget/lagen har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper.



## Mörrum Hockey D2 (U9)

Ishockey ska vara stimulerande och roligt.

Grunden för Mörrum Hockeys ungdomsverksamhet är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm.

Ishockeyns ABC är Svenska Ishockeyförbundets läroplan för ungdomsishockey i åldrarna 7-16 år. Den innehåller åldersanpassat material som t ex övningar, ledarskap och fysisk träning.

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puck teknik men även smålagsspel.

- Rättvisa: alla får lika mycket matchtid (förutsatt att man själv vill).
- Målvakter spelar lika mycket på matcher.
- Möjlighet att prova olika positioner i laget för inledande förståelse för olika positioner och uppgifter i femman.

### Att kunna vinna – och förlora

Laget/lagen spelar i Tvären Cup i Blekinge och har 1-3 st anmälda lag, vid behov lånas spelare från U10 som behöver mera speltid samt från U-8 som besitter mognad.

Spelarna fostras så de kan hantera både vinster och förluster.

Är det någon som t e x har bestämt sig för att bli målvakt så ska den spelaren få möjlighet till just detta under säsongen, dock skall spelaren fortsatt vara med på samtliga skridskoövningar.

Teknikmärket genomförs under året för att se hur spelarna har utvecklats, detta betraktas som ett kunskapsprov.

Isträningen börjar i september och man tränar 1-2 ispass i veckan på lilla banan, när sedan Väggarinken är öppen tillkommer det ytterligare ett ispass i veckan. Laget/lagen deltar under säsongen i Mörrum Hockeys egen cup. Laget/lagen har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper.



## **Mörrum Hockey D1 (U10)**

Grunden för träningsverksamheten är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

### **Spelarutveckling**

Två lag deltar i Blekingeserien och här ges även möjlighet att kunna ge extra speltid till spelare från U-11 som behöver mer istid. Även möjlighet att låna spelare från U-9 som besitter mognad föreligger.

Matcherna skall betraktas som spelarutveckling men ej förväxlas med träning. Laget jagar inte vinster utan alla spelare ges möjlighet till utveckling.

Spelarna fostras så de kan hantera både vinster och förluster, utvecklar och provar olika positioner och uppgifter i femman.

Isträningen börjar i september och man tränar 1-2 ispass i veckan, när sedan Väggarinken är öppen tillkommer det ytterligare 1 ispass i veckan.

I D2 introduceras även off-ice träning, som består av enklare övningar. Teknikkula och skottramp introduceras och används.

Teknikslingor genomförs som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig. Deltagande i Mörrum Hockeys egen cup med 2 lag, behövs det spelare lånas i första hand från U-9. Laget/lagen har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper under säsongen. Som spelare skall man klara av att knyta sina skridskor själv.

Individuella samtal med spelarna genomförs under denna säsong.



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Mörrum Hockey C2 (U11)**

Grunden för träningsverksamheten är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

Fördjupat arbete kring spelets grunder och spelarnas placeringar. Seriespel i Smålandsserien inleds, förutsatt tillräckligt många spelare anmäls 2 lag.

### **Matchspel förutsätter träningsnärvaro och engagemang**

Alla som deltar på träning och visar högt engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid.

Spelarengagemang bedöms av tränaren.

### **Kamp och glädje oavsett laguppställning**

Alla spelar lika mycket när man är med på matcher.

Tränaren utser vilka som skall spela men man tar ut så många spelare som möjligt.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning, dock ej förväxlas med träning. Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster.

Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa för att vinna med vilken laguppställning man än har samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå.

Teknikkula och skottramp används.

Isträningen börjar i september men pass i augusti kan förekomma.

2-3 ispass i veckan fördelade på Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken.

Teknikslingor genomförs som kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Deltagande i Mörrum Hockeys egen cup med 2 lag, behövs det spelare lånas i första hand från U10. Laget har även möjlighet att delta i andra cuper: vilka cuper samt när man åker skall anmälas till Sportråd U/J.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Mörrum Hockey C1 (U12)

Grunden för träningsverksamheten är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

Fördjupat arbete kring spelets grunder och spelarnas placeringar. Seriespel genomförs i Smålandsserien.

Alla som deltar på träning och visar högt engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvard är en förutsättning för att få speltid.

Spelarengagemang bedöms av tränaren.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvard och engagemang.

Matcherna skall betraktas som spelarutbildning, dock ej förväxlas med träning.

Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa för att vinna med vilken laguppställning man än har samt att alltid sträva efter bästa möjliga prestation på individnivå.

Teknikkula och skottramp används.

Tacklingar är tillåtet från C1(U12) om inte distriktsförbunden bestämmer annat.

Isträningen börjar i september men enstaka ispass i augusti kan förekomma.

2-3 ispass genomförs per vecka, fördelade på Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken. Under säsong så genomförs 1-2 off-ice träningar per vecka.

Teknikslingor genomförs som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

2 lag deltar i Mörrum Hockeys egen cup, saknas spelare så lyfter man upp spelare från laget under. Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper: detta skall anmälas till Sportråd U/J vilka cuper som planeras, samt när man åker.

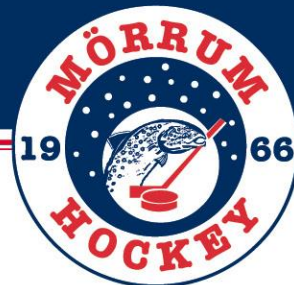
Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Gruppen börjar aktivt arbeta mera med teoriarbeten för att utveckla spelarna.

Sommarträning börjar i maj och här arbetar man efter föreningens styrdokument för sommarträning, man genomför också tester på spelarna för att dokumentera

Den fysiska statusen.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Mörrum Hockey B2 (U13)**

Grunden för träningsverksamheten är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att oavsett laguppställning kämpa för att vinna, samt alltid eftersträva bästa möjliga prestation.

### **Träning – is, fys och teori**

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning samt klubb-/puckteknik, men även smålagsspel. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Isträning börjar i augusti med 2-3 ispass samt 2-3 off-ice pass i veckan.

Ispassen fördelas under säsong på Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken.

Teknikslingor genomförs som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Gruppen arbetar aktivt med teoripass – där bl a kost och respekt ingår - för att utveckla spelarna.

Sommarträning börjar i skiftet april/maj och genomförs i enlighet med föreningens styrdokument för sommarträning, fystester genomförs för att dokumentera fysisk status.

Testvärdena kommer senare att användas som referens i spelarens fortsatta utveckling.



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Individuella samtal – personlig status**

Samtal med spelarna skall hållas under säsongen – både individuellt och i grupp.

## **Seriespel – B2**

Två lag spelar Smålandsserien:

- B2 Division 1
- B2 Division 2

## **Laguttagningar – B2**

Alla som deltar på träning och visar högt engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid.

Spelarengagemang bedöms av tränaren.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang.

Laguttagning till matcher görs av ansvarig tränare.

Laguttagningen skall dock präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag i div 1 och div 2 serier får ej förekomma. Detta för att främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamheten och för att nå föreningens mål om antal egna spelare i A-respektive J-lag. Då grupperna och speldagar kan vara sådana att spelare finns tillgängliga för spel i båda lagen skall det särskilt poängteras att någon toppning av div 2-laget ej skall förekomma då dessa matcher är avsedda att ge speltid till de spelare som INTE ges möjlighet till spel med B1orna.

Samtliga matchtrupper skall (om det finns tillräckligt med spelare tillgängliga) bestå av två mv och (minst) tre femmor. Matchtrupperna kan kompletteras med spelare underifrån. Underåriga kan användas i båda B2-lagen. Det finns således inga hinder för att lyfta upp C-pojkar i B2. Här krävs det dock en god kommunikation mellan B2-respektive C1-tränare gällande enskilda spelares kompetensnivåer.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Matchning – B2**

Begreppet matchning innebär att spelare erhåller olika speltid i alla spelformer.

Matchning av laget är EJ tillåtet i B2.

Viktigt att samtliga femmor förbereds för spel i både bp och pp-spel.

INGEN så kallad bänkning, det vill säga att enskilda spelare fråntas speltid till förmån för någon annan, får förekomma i B2.

Dock kan tränaren besluta om disciplinära åtgärder för enskilda spelare om spelaren inte uppträder efter föreningens värderingar och i enlighet med föreningens styrdokument.

## **DM – B2**

För spelare, som uppfyller kraven för "matchspel", se stycket "laguttagningar", är ambitionen att samtliga spelare ges lika speltid i DM. Matchning se ovan. Bänkning ej tillåtet, se ovan. Samtliga spelare i åldersgruppen/träningsgruppen skall informeras i samband med uttagning av matchtrupp och skall då också delges övriga förutsättningar

## **Cuper – B2**

B2 deltar i Mörrum Hockeys egen cup. Ansvarig tränare har rätten att vid behov komplettera sin trupp med C-pojkar. Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper men det skall anmälas till Sportråd U/J vilka cuper samt när man åker.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Mörrum Hockey B1 (U14)**

Grunden för träningsverksamheten är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att oavsett laguppställning kämpa för att vinna samt alltid eftersträva bästa möjliga prestation.

### **Träning – is, fys och teori**

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning samt klubb-/puckteknik, men även smålagsspel. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Isträning börjar i augusti med 3-4 ispass samt 2-3 off-ice pass i veckan.

Ispassen fördelas under säsong på Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken.

Teknikslingor genomförs som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Gruppen arbetar aktivt med teoriarbeten för att utveckla spelarna.

Sommarträning börjar i skiftet april/maj och genomförs i enlighet med föreningens styrdokument för sommarträning, fystester genomförs också för att dokumentera fysisk status. Testvärdena kommer senare att användas som referens i spelarens fortsatta utveckling.

### **Individuella samtal – personlig status**

Minst två enskilda samtal med hålls med varje spelare under säsongen.



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Seriespel – B1**

Två lag spelar Smålandsserien:

- B1 Division 1
- B1 Division 2

## **Laguttagningar – B1**

Alla som deltar på träning och visar högt engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid.

Spelarengagemang bedöms av tränaren.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang. Laguttagning till matcher, enligt ovan serie, görs av ansvarig tränare.

Laguttagning till matcher görs av ansvarig tränare.

Laguttagningen skall dock präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag i div 1 och div 2 serier får ej förekomma. Detta för att främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamheten och för att nå föreningens mål om antal egna spelare i A-respektive J-lag. Då grupperna och speldagar kan vara sådana att spelare finns tillgängliga för spel i båda lagen skall det särskilt poängteras att någon toppning av div 2-laget ej skall förekomma då dessa matcher är avsedda att ge speltid till de spelare som INTE ges möjlighet till spel med A2-orna.

Samtliga matchtrupper skall (om det finns tillräckligt med spelare tillgängliga) bestå av två mv och (minst) tre femmor. Matchtrupperna kan kompletteras med spelare underifrån. Underåriga kan användas i båda B1-lagen. Det finns således inga hinder för att lyfta upp B2:or. Här krävs det dock en god kommunikation mellan B1- respektive B2-tränare gällande enskilda spelares kompetensnivåer.

## **Matchning – B1**

Begreppet matchning innebär att spelare erhåller olika speltid i alla spelformer.

Matchning av laget är EJ tillåtet i B1.

Viktigt att samtliga femmor förbereds för spel i både bp och pp-spel.

INGEN så kallad bänkning, det vill säga att enskilda spelare fräntas speltid till förmån för någon annan, får förekomma i B1.

Dock kan tränaren besluta om disciplinära åtgärder för enskilda spelare om spelaren inte uppträder efter föreningens värderingar och i enlighet med föreningens styrdokument

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **DM – B1**

För spelare, som uppfyller kraven för "matchspel", se stycket "laguttagningar", är ambitionen att samtliga spelare ges lika speltid i DM. Matchning se ovan. Bänkning ej tillåtet, se ovan. Samtliga spelare i åldersgruppen/träningsgruppen skall informeras i samband med uttagning av matchtrupp och skall då också delges övriga förutsättningar.

## **Cuper – B1**

B1 deltar i Mörrum Hockeys egen cup. Ansvarig tränare har rätten att vid behov komplettera sin trupp med B2:or.

Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper vilket skall anmälas till Sportråd U/J: vilka cuper som avses samt när man åker.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Mörrum Hockey A2 (U15)**

Grunden för träningsverksamheten är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att vinna oavsett laguppställning samt att alltid eftersträva bästa möjliga prestation.

### **Träning – is, fys och teori**

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning, klubb-/puckteknik, spelförståelse och grundspelet i ishockey. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas ytterligare för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Isträning börjar i augusti och vi tränar 3-4 ispass samt 2-3 off-ice pass i veckan. Ispassen fördelas under säsong på Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken.

Teknikslingor genomförs som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Gruppen arbetar aktivt med teoriarbeten i syfte att utveckla spelarna.

Sommarträning börjar i skiftet april/maj och genomförs i enlighet med föreningens styrdokument för sommarträning, fystester genomförs också för att dokumentera fysisk status. Testvärdena kommer senare att användas som referens i spelarens fortsatta utveckling.

### **Individuella samtal – personlig status**

Minst två enskilda samtal med hålls med varje spelare under säsongen.



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Seriespel – A2**

A2 spelar i Smålandsserien:  
A2 Division 1 (kval U16 ELIT)  
A2 Division 2

## **Laguttagningar – A2**

A-pojkarna (U15 och U16) har en gemensam träningsgrupp säsongen 15/16. Dock så kan endast spelare födda 01 eller senare tas ut till matcher i A2 division 1 då detta också är ett kval till U16 Elit.

Alla som deltar på träning och visar högt engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid.

Spelarengagemang bedöms av tränaren.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang. Laguttagning till matcher, enligt ovan serie, görs av ansvarig tränare.

Laguttagning till matcher görs av ansvarig tränare.

Laguttagningen skall dock präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag i div 1 och div 2 serier får ej förekomma. Detta för att främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamheten och för att nå föreningens mål om antal egna spelare i A-respektive J-lag. Då grupperna och speldagar kan vara sådana att spelare finns tillgängliga för spel i båda lagen skall det särskilt poängteras att någon toppning av div 2-laget ej skall förekomma då dessa matcher är avsedda att ge speltid till de spelare som INTE ges möjlighet till spel med A1-orna.

Samtliga matchtrupper skall (om det finns tillräckligt med spelare tillgängliga) bestå av två mv och (minst) tre femmor. Matchtrupperna kan kompletteras med spelare underifrån när det är möjligt. Underåriga kan användas i A2-lagen. Här krävs det dock en god kommunikation mellan B1- respektive A2-tränare gällande enskilda spelares kompetensnivåer.

## **DM – A2**

Ansvarig tränare ansvarar för att matchtruppen består av två mv och minst tre femmor. Ansvarig tränare tar ut matchtrupp för DM, i första hand "rätt" åldersgrupp (säsongen 15/16 spelare födda 2001). Matchning endast i bp och i pp, övrig matchning se ovan. Bänkning ej tillåtet, se ovan. Samtliga spelare i åldersgruppen/träningsgruppen skall informeras i samband med uttagning av matchtrupp och skall då också delges övriga förutsättningar.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Cuper – A2**

Laget deltar i externa cuper: deltagande skall anmälas till Sportråd U/J: vilka cuper som planeras samt när man åker.

## **Matchning – A2**

Begreppet matchning innebär att spelare erhåller olika speltid i alla spelformer.

Matchning av laget är EJ tillåtet i A2 div 2. Vid matchavgörande situationer finns dock möjlighet till viss matchning av laget i A2 div 1 och DM.

Viktigt att samtliga femmor förbereds för spel i både bp och pp-spel.

INGEN så kallad bänkning, det vill säga att enskilda spelare fråntas speltid till förmån för någon annan, får förekomma i A2.

Dock kan tränaren besluta om disciplinära åtgärder för enskilda spelare om spelaren inte uppträder efter föreningens värderingar och i enlighet med föreningens styrdokument



## **Mörrum Hockey A1 (U16)**

Grunden för träningsverksamheten är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att vinna oavsett laguppställning samt att alltid skall sträva efter att uppnå bästa möjliga prestation.

### **Träning – is, fys och teori**

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning, klubb-/puckteknik, spelförståelse och grundspelet i ishockey. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas ytterligare för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Isträning börjar i augusti och vi tränar 3-4 ispass samt 2-3 off-ice pass i veckan. Ispassen fördelas under säsong på Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken.

Teknikslingor genomförs som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Gruppen arbetar aktivt med teoriarbeten i syfte att utveckla spelarna.

Sommarträning börjar i skiftet april/maj och genomförs i enlighet med föreningens styrdokument för sommarträning, fystester genomförs också för att dokumentera fysisk status. Testvärdena kommer senare att användas som referens i spelarens fortsatta utveckling.



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## **Seriespel – A1**

A1 spelar i Smålandsserien:

A1 Division 1

## **Laguttagningar – A1**

A-pojkarna (U15 och U16) har en gemensam träningsgrupp säsongen 15/16.

Alla som deltar på träning och visar högt engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvard är en förutsättning för att få speltid.

Spelarengagemang bedöms av tränaren.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvard och engagemang. Laguttagning till matcher görs av ansvarig tränare.

Laguttagningen skall dock präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag i div 1 och div 2 serier får ej förekomma. Detta för att främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamheten och för att nå föreningens mål om antal egna spelare i A-respektive J-lag.

Samtliga matchtrupper skall (om det finns tillräckligt med spelare tillgängliga) bestå av två mv och (minst) tre femmor. Matchtruppen kan kompletteras med spelare underifrån när det är möjligt. Underåriga kan användas i A1-laget. Det finns således inga hinder för att lyfta upp A2:or. Här krävs det dock en god kommunikation mellan A1- respektive A2-tränare gällande enskilda spelares kompetensnivåer.

## **Matchning – A1**

Begreppet matchning innebär att spelare erhåller olika speltid i alla spelformer.

Matchning av laget är EJ tillåtet i A1. Vid matchavgörande situationer finns dock möjlighet till viss matchning av laget i A1 div 1 och DM.

Viktigt att samtliga femmor förbereds för spel i både bp och pp-spel.

INGEN så kallad bänkning, det vill säga att enskilda spelare fräntas speltid till förmån för någon annan, får förekomma i A1.

Dock kan tränaren besluta om disciplinära åtgärder för enskilda spelare om spelaren inte uppträder efter föreningens värderingar och i enlighet med föreningens styrdokument



### **DM – A1**

Ansvarig tränare ansvarar för att matchtruppen består av två mv och minst tre femmor. Ansvarig tränare tar ut matchtrupp för DM, oavsett åldersgrupp. Matchning i bp och i pp, övrig matchning se ovan. Bänkning ej tillåtet, se ovan. Samtliga spelare i åldersgruppen/träningsgruppen skall informeras i samband med uttagning av matchtrupp och skall då också delges övriga förutsättningar.

### **Cuper – A1**

Laget deltar i externa cuper: deltagande skall anmälas till Sportråd U/J: vilka cuper som planeras samt när man åker.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Juniorverksamheten i Mörrum Hockey 2015/2016

Mörrum Hockey arbetar ständigt med att utveckla juniorverksamheten.

Svenska Ishockeyförbundet kräver av landets division 1-föreningar en aktiv ungdoms- och juniorverksamhet, varför Mörrum Hockey inför säsongen 2014/2015 har etablerat en ny organisation för J20 respektive J18 med intentionen och ambitionen att förbättra verksamheten och på sikt nå sportliga framgångar i seriesystemen.

- Den prioriterade satsningen på juniorverksamheten ger bättre förutsättningar att utbilda spelare från de egna leden till framtida roller i representationslaget.
- En framgångsrik juniorverksamhet ökar attraktionskraften för externa spelare att söka sig till Mörrum Hockey – målsättningen är dock grundstommen i våra juniorlag skall komma från de egna leden.
- Vi vill med vår juniorverksamhet skapa förutsättningar för att skola ishockeyspelare med en hög träningsmoral och vinnarmentalitet som dessutom skall ses som goda förebilder för våra yngre spelare och verka som ambassadörer för Mörrum Hockey.

Individuella utvecklingsplaner upprättas för varje juniorspelare, för att underlätta och komprimera steget från junior- till seniorishockey.

Föreningens långsiktiga målsättning är att representationslaget skall innehålla en stomme av egna produkter och att vi varje år ska kunna ge möjligheten att minst en ny juniorspelare tar plats i vårt representationslag.

Mörrum Hockey har ett etablerat samarbete med Karl-Oskarskolan och Östersjögymnasiet, vilket ger möjlighet till extra träning dagtid från årskurs 7 och uppåt. Vi kan i o m detta erbjuda kvalitativ och kvantitativ träning på en nivå jämförbar med landets elitföreningar.





## Mörrum Hockeys samverkan med grund- och gymnasieskola

*Mörrum Hockeys A-lag spelar idag i en av Sveriges bästa division 1-serier.*

*Vi har som målsättning att på sikt bli ett stabilt topplag med möjlighet till positivt kval varje år. Under säsongen 2015/2016 kommer vi att spela med två juniorlag: ett J20-lag i division 1 Syd och ett J18 i division 2 Småland. Ambitionen är att utveckla juniorverksamheten och skapa en utvecklande miljö för att fler egna spelare på sikt ska kunna ta steget till division 1-spel.*

### ÅK 7-9

Mörrum Hockey bedriver ett samarbete med Karl-Oskar Utbildning AB i Karlshamn. Målsättningen är att erbjuda utvecklingsmöjligheter för dig som både studerar och spelar ishockey. Genom samarbetet ges möjligheter att på högstadienivå kombinera hockey och studier.

- 2 schemalagda ispass per vecka. (Högstadiet – Karl-Oskarskolan)
- Högklassiga och välutbildade tränare.
- Kost – och träningslära.
- Etik och moral.

### Gymnasiestudier

Vid Östersjögymnasiet i Karlshamn har du möjlighet att skaffa en gedigen utbildning och samtidigt utveckla dina kvalitéer och kunskaper inom hockey.

Målsättningen är att du ska kunna utvecklas både som elev - genom att studera dina favoritämnen - och som spelare, genom träning på hög nivå med fokus på dina individuella sidor som hockeyspelare.

När du kombinerar dina gymnasiestudier med hockey på Karl-Oskarskolan eller Östersjögymnasiet innebär detta:

- 2 schemalagda ispass och 1 fyspass per vecka. (Gymnasiet – Östersjögymnasiet)
- Högklassiga och välutbildade tränare.
- Kost – och träningslära.
- Etik och moral.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Istidsfördelning/kvantitetstrappa

Istidsfördelning beslutas av styrelsen baserat på de utbildningsmål och sportsliga mål som fastställts av sportråden inför varje säsong.

En dimensionerande faktor för istidsfördelningen är den tidstilldelning Mörrum Hockey erhåller från Karlshamns kommun. Nedanstående kvantitetstrappa skall därför tolkas som riktlinjer och inte som absoluta rättigheter. Kvantitetstrappan kommer att omarbetas inför säsongen 2015/2016.

Istidsansvarig i Mörrum Hockey säsongen 2015/2016 är Emmy Wallmark. Om man inte tänkt använda tilldelad istid meddelas detta istidsansvarig snarast möjligt för ett så effektivt utnyttjande av tiden som möjligt.

## Tre Kronor Hockeyskola

Tider lördagar förmiddag/morgon. Start oktober. Minst en istid per vecka.

Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

## E-pojkar (U8)

Tider vardagar 16-17. Tider helger 8-18. Start oktober. En-två istider per vecka (inkl träning/match). Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

## D-pojkar (U9)

Tider vardagar 16-17. Tider helger 8-18. Start september. En-två istider per vecka (inkl träning/match). Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken. Även grannkommun i brist på istider.

## D-pojkar (U10)

Tider vardagar 16-17. Tider helger 8-18. Start september. Två-tre istider per vecka (inkl träning/match). Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken. Även grannkommun i brist på istider.

## C-pojkar (U11-U12)

Tider vardagar 16-20. Tider helger 8-20. Start september. Två-tre istider per vecka. Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken. Även grannkommun i brist på istider.

**B-pojkar (U13-U14)** Tider vardagar 17-21. Tider helger 10-21. Start augusti. Tre-fyra istider per vecka. Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken. Även grannkommun i brist på istider.

**A-pojkar (U15-U16)** Tider vardagar 17-21. Start augusti. Tider helger 10-21. Tre-fyra istider per vecka. Stora banan Jössarinken samt Väggarinken. Även grannkommun i brist på istider.

## Juniorer

Tider vardagar 18-22. En tid per vecka kan sluta efter 22. Start augusti. Tider helger 10-21. Fyra istider per vecka. Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken.

Även grannkommun i brist på istider.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Utrustning – egen

- Byxor:** Byxor skall vara mörkblå.  
Målvakter kan ha problem att hitta byxor i blå färg: i dessa (undantags-)fall medges svarta byxor.
- Hjälm:** För lag som deltar i seriespel gäller mörkblå hjälmar.
- Damasker:** Färg mörkblå, från B-pojkar så gäller både vita och blå damasker beroende på vilket matchställ som används.  
Ordinarie matchställ hemma: blå byxor – blå damasker  
Ordinarie matchställ borta: vita tröjor – vita damasker
- Klubbor:** Tänk på att det inte alltid är den dyraste klubban som är den bästa: köp en klubba med rätt storlek och flex för din ålder. Prata med din tränare så får du hjälp.
- Skridskor:** Tänk på att inte köpa för hårda skridskor, utan köp en skridsko som är byggd för rätt ålder.
- Storlekar:** Länk till storleksguide:  
[http://www.coachescorner.nu/Pages/pdf/BBBaffisch\\_2007\\_08webb.pdf](http://www.coachescorner.nu/Pages/pdf/BBBaffisch_2007_08webb.pdf)
- Bytardag:** Genomförs årligen i klubbens regi: här kan man hitta fina begagnade saker till låg kostnad. Det behövs inte alltid nya saker för att bli en bra hockeyspelare.  
Mörrum Hockey U10-lag ansvarar för bytardagen.





## Utrustning – klubbmaterial

*Mörrum Hockey Ungdom lånar ut följande material:*

- Spelare i Tre Kronor Hockeyskola kan genom klubbens samarbete med Sparbanken i Karlshamn låna komplett hockeyutrustning.

*För övriga lag gäller enligt följande:*

- Målvaktsbenskydd (standardmodeller) U8-U12
- Plockhandske och stöt (standardmodeller) U8-U12
- Matchtröjor: Blå hemmatröja, vit bortatröja enligt gällande designprogram
- Träningströjor
- 1 sjukvårdsväska per lag i seriespel
- Puckar
- Konor, Pyloner och övriga isredskap
- Tränarhjälpmedel såsom, tidur, taktiktavla, visselpipa
- Damasker vita och blå från U16 (U16-J20)
- Hockeybyxa och hjälm från J18 (J18-J20)

## Matchställ

Varje lag ansvarar för skötseln av sina matchställ. Detta innebär tvätt och lagning vid behov.

Vid behov av komplettering av matchställ ska materialansvarig i klubben kontaktas. Vid säsongens slut och innan överlämnande av matchställ ska dessa tvättas, lagas och inventeras avseende antal och storlek.

Inventeringslista överlämnas till nästkommande lag.

## Målvakter – U12

Föreningen handhåller utrustning till målvakter upp tom U-12 (C1): benskydd, plockhandske, klubbhandske, MV Tröja och magplatta/kombinat.

Föreningen ser till att materialet är uppdaterat och i bra skick.

Varje målvakt håller eget ansvar över utrustningen under säsongen med hjälp av lagens materialansvariga samt föräldrar.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Målvakter U13 -

Målvakter från U-13 (B2) bekostar själv sin utrustning – dock erbjuder Mörrum Hockey ett ekonomiskt bidrag för deltagande i valfri målvaktscamp, mot uppvisande av kvitto efter inköp av benschydd, plock och klubbhandske.

Det bidrag som erhålls utgör 40 % av beloppet på inköp av ovanstående, dock max 2500 kr (juniorer 5000 kr) vilket motsvarar kostnaden för avgiften för en tvådagars målvaktscamp. Sportrådet och målvakt ska hålla en dialog innan camp så föreningen vet var och när spelaren ska åka.

## Allmänt

Materialvård är viktigt - dels så att utrustningen håller men också för hälsan.

Ledare och spelare i varje lag ska vårda och sköta material på sådant sätt att det ej slits i onödan. Detta gäller såväl lagets som klubbens gemensamma material. Behov av lagmaterial ska ske skriftligen till de av klubben utsedda huvudansvariga materialförvaltarna i Mörrum Hockey Ungdom i samband med den årligen återkommande materialinventeringen. Inga inköp för föreningens räkning får göras av lagens materialansvariga som avser ungdomssektionen utan detta ska ske genom de av klubben utsedda huvudansvariga materialförvaltarna i Mörrum Hockey Ungdom. Samtliga inköp ska ske via Intersport, Karlshamn.

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Resor: personbil

Mörrum Hockey reser i stor omfattning till och från matcher och träningar. Därför är det angeläget att vår förening tar ett aktivt ansvar och verkar för en långsiktigt hållbar miljö och god trafiksäkerhet.

Samåkning med andra lag inom föreningen ska om möjligt eftersträvas.

### **När personbilar används ska följande regler gälla:**

- Hastighetsgränser och övriga trafikregler ska efterlevas
- Antalet passagerare får ej överstiga registreringshandlingens tillstånd
- Föraren ska ovillkorligen vara nykter och drogfri
- Förarplatsen ska vara utrustad med krockkudde
- Trepunktsbälten ska finnas och användas av samtliga passagerare
- Bilen ska ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck

### **När personbilar används bör följande regler gälla:**

- Bilen bör ha en tjänstevikt över 1000 kg
- Vi ser helst att de bilar som används vid föreningstransporter uppfyller kraven för fyra stjärnor i Euro NCAPs tester (European Car Assessment Programme)
- Bilen bör uppfylla 1989 års avgaskrav
- Samtal i mobiltelefon bör undvikas under färd alternativt att s k handsfreeutrustning används



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Resor: buss

Mörrum Hockey samarbetar med Sölvesborgs Taxi. Alla bussresor i Mörrum Hockeys namn ska ske genom Sölvesborgs Taxi. Mörrum Hockeys policy är att buss används vid transporter som överstiger 100 km enkel resa.

Vid lediga platser i bussen kan föräldrar/anhöriga åka med i bussen mot en kostnad av 100:-/pers & resa. Tränare/lagledare ansvarar för insamling av pengar och redovisning till kansliet.

Alla resor BOKAS genom Linda & Kansliet.

Varje lags tränare/ledare ansvarar för kontakt med kansliet (Linda) med datum och tider för busstransport.

Efter varje avslutad bussresa ska ansvarig tränare/ledare skriva under ett kvitto


- Ange lagets namn
- Busschaufför fyller i mil & tim antal
- Stäm av och skriv under.

Chauffören sparar underlag till kommande fakturering.

Alla resor BOKAS genom Linda & Kansliet.

## Kontaktperson Sölvesborg Taxi:

**Bertil Nilsson 0456- 185 00 alt bertil@solvesborgstaxi.se**

<b>TAXI</b>  <b>SÖLVEBORGSTAXI</b> Tel. 0456 - 185 00, Fax 0456 - 136 90 Industrivägen 19 294 39 SÖLVEBORG		<b>TAXIKVITTO</b>	
ORGANISATIONSNUMMER RESANDES NAMN <i>X lag namn ca 0-12</i>		Bryssas Boktryckeri Nexövägen 11 294 35 SÖLVEBORG Tel. 0456 - 104 62 Fax 0456 - 104 47	
RESA FRÅN <i>Ort</i>		Vi utför alla slag av: REKLAM- AFFÄRS- och FAMILJETRYCK PROGRAMBLAD, TIDSKRIFTER, Spec. kuvert, 4-färgstryck Digitaltryck Snabbtryck	
TILL <i>Ort</i>		Snabba leveranser och låga priser Almenackor Kopiering sv. o 4-färg pappersförädlning	
STRÄCKA <i>X</i>	TAXA	VÄNTETID	
KRÖNDR ÖRE	KM	KRÖNDR ÖRE	MIN ÖRE
MOMS INGÅR MED			
<b>KVITTERAS</b>			
TAXI NR	Sölvesborg 20		
FÖRARE			
KUNDENS NOTERINGAR <i>X Sign.</i>			
<small>Gjens Boktryckeri Sölvesborg</small>			

# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Hygien och kost

### Mat & dryck

Fysisk träning leder till kvarstående ökad energiomsättning.

All träning kräver alltså ökat energi intag(mera mat) även de dagar man inte tränar.

Man bör äta 2-3 tim före match och träning.

Cirka 30 min innan match/träning bör man fylla på glykogendepåerna ytterligare genom att exempelvis ta sig en smörgås eller frukt och vatten.

Efter träning/match behöver man inom 15 min ge kroppen lite extra proteiner och kolhydrater. VATTEN före och efter match/träning kan du inte få för mycket av.

### Hygien

Viktigt att man sköter sin hygien vid träning/match för att undvika både sjukdomar, infektioner, eksem mm.

Dagens utrustningar går också att tvätta, rådfråga vid inköp av utrustning.



## Skador och sjukdomar

<u>Skada</u>	<u>Symptom</u>	<u>Åtgärder</u>
Höft/knä	Hälta. Smärta vid aktivitet. Låt läkare undersöka.	
Blödning i lårmuskel	Ont och stel efter slag.	Hårt bandage 20 min, stadigt Bandage till smärtfrihet.
Feber	Ont i kroppen . "Hängig "	Avstå träning, feberfri 2 dygn
Mässling	Hög feber, snuva, halsont , hosta Ögonirritation, ljusskygg, utslag.	Ingen träning på 2 veckor.
Vattkoppor	Lätt feber, huvudvärk, trötthet Röda fläckar, blåsor, klåda.	Ej träna före krustor fallit av.
Röda hund	Snuva, huvudvärk, värk i lymfkörtlar i nacken. Ljusrött utslag först i ansikte.	Ej träning så länge symptom kroppen, illamående, ömhet.
Påssjuka	Sjukdomskänsla. Måttlig bakom käkarna.	Ej träna så länge symptom som feber, svullnad , ömhet.
Magsjuka	Illamående , kräkningar.	Ej träna så länge symptom finns som diarre, feber. Vid långvarighet kontakta läkare.
Huvudvärk	Ofta i samband med infektion men även vid för lite vätska.	Vila från träning och om det är återkommande, uppsök läkare.
Hjärnskakning	Illamående , kräkning , yrsel	Uppsök läkare .



# DEN BLÅ TRÅDEN – SPELARE



## Infektion:

När man tränar förbättras vårt immunförsvar. Vid hårdare träning kan den dock försämrans om inte kroppen får tid för återhämtning. Mycket sömn är viktigt (minst 8 tim sammanhängande). Smitta sprids framför allt genom kontakt. Det är därför mycket viktigt med handhygien. TVÄTTA händerna.

Generellt kan man säga att man inte ska anstränga sig med en infektion i kroppen, här kommer några riktlinjer:

Ansträng dig inte om du har feber eller ont i halsen.

Ansträng dig inte om du känner sjukdomskänsla, typ att du känner dig trött och hängig vid en vanlig förkylning.

Är du snuvig, förkyld, utan sjukdomskänsla kan du träna lite lugnare tills det går över. Vila minst en dag efter att febern har gått ur kroppen. Vid infektion som kräver penicillin skall den sjuke vara hemma tills man är feberfri, dock minst 3 dygn för att förhindra att smittan sprider sig till lagkompisar. Vid körtelfeber måste läkarkontakt tas innan träning återupptas.

## Skador:

**Lårkaka** är vanligt. Denna åkomma är viktigt att behandla riktigt för att förkorta tiden för läkning. Direkt efter smällen lindras låret med elastisk binda och benet läggs i högläge. Bindan ska sitta på cirka 10-12 tim. Därefter vilar man benet från ansträngningar under 2-5 dagar beroende på hur kraftig tacklingen var och hur spelaren känner.

**Skott på fot/ben.** Här gäller det inte att snöra upp skridskon utan låta den vara snörast närmaste timmen för att minska svullnaden och därmed smärtan.

**Hjärnskakning** är en allvarlig påverkan på vår hjärna. En hjärnskakning kan läka utan att ge några men. Det krävs dock att handläggningen är bra. Därför skall alltid läkare kontaktas vid minsta misstanke på hjärnskakning.



## Riktlinjer för tränare och ledare

Mörrum Hockeys ledare förväntas vara ett föredöme både på och utanför isen.

### Uppförande

- Uppträd lugnt och sportsligt i alla situationer.
- Behandla dina spelare med respekt. Engagera dig i varje spelare och lyssna på deras synpunkter.
- Informera och engagera kontinuerligt föräldrar i olika funktioner.
- Hitta saker som stärker spelarnas självförtroende.
- Skapa glädje samt en bra moral i laget och framhäv föreningskänslan.
- Var lyhörd och flexibel i ditt ledarskap.

### Ansvar

*Ledaransvaret saknar koppling till domarens start- och slutsignal:* tränare och ledare i Mörrum Hockey har ett ansvar för spelarna från den tidpunkt de kommer till hallen fram till den tidpunkt de lämnar den.

### Handlingsregler

- Var väl förberedd inför match och träning.
- Förklara och motivera beslut för spelare.
- Var tydlig och tydliggör målet/syftet med varje övningsmoment för dina spelare.
- Undvik att skrika ut information från båset, kan tolkas på olika sätt.
- Att tänka på: som du uppträder så uppträder laget.
- Kritisera aldrig en domare.
- Hitta glädjeämnen i varje byte – oavsett resultat.
- Kräv total koncentration på uppgiften av alla inom laget. (inkl ledare)
- Ge feedback, tips och råd till spelarna.
- Kritisera inte först utan framhäv först det positiva.
- Uppflyttning/nedflyttning skall skötas på ett bra sätt och samtliga berörda skall få information.
- Tränare/Ledare får under inga omständigheter försöka att värva ungdomsspelare från grannklubbar. Samtliga föreningar i Blekinge har skrivit under på detta.
- Tränaren lämnar in en säsongsplanering vad de planerar att göra under säsongen.
- Som ledare på isen är det hjälmtvång.
- Tränare och ledare i Mörrum Hockey måste vara medlemmar i föreningen.
- Tillse att Mörrum Hockey Ungdom styrmedel efterföljs.

# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



## Tränartillsättning Mörrum Hockey Ungdom

För tränartillsättning ansvarar föreningens Sportråd U/J.

*Sportråd U/J* tillsätts av styrelsen i Mörrum Hockey.

*Tränarkontrakt* upprättas säsongvis - för undertecknande av respektive tränare, sammankallande sportråd U/J, samt Ordf i Mörrum Hockeys styrelse.

*Sammankallande i sportråd U/J* kan inte tillsätta sig själv som tränare, detta skall godkännas av sportrådet. Kontraktet skall i sådana fall undertecknas av Ungdomsansvarig och Ordf i Mörrum Hockeys styrelse.

Från A-pojkar och uppåt skall lösningen med *föräldratränare* endast tillämpas i det fall föreningens ekonomi ej medger annan lösning och/eller ingen annan föreningstränare finns tillgänglig för uppgiften.



# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



## Tränare säsongen 2015/2016

**Juniorer (J18/J20):** Andreas Ernebrand (Head)  
Martin Ingvarsson  
Joachim Ericsson  
Joakim Sydegård

**A-grupp(U16/U15):** Stefan Pettersson (Head)  
Michael Thoresten  
Emil Danielsson

**B1-grupp (U14):** Kalle Stahmann (Head)  
Magnus Olsson  
Fredrik Svensson

**B2-grupp (U13):** Mathias Nilsson (Head)  
Ola Sellrup  
Peter Lundberg

**C-grupp (U12/U11):** Rikard Nylin (Head)  
Karl Andersson  
Ola Olsson  
Jens Svensson

**D1-grupp (U10):** Simon Skoog (Head)  
Fredrik Olsson  
Uffe

**D2-grupp (U9):** Fredrik Gummesson (Head)  
Fredrik Ekeflod  
Johan Älmeliden

**E-grupp (U8):** Henrik Johansson, Emil Danielsson, Johan Seydlitz, Jonathan Johansson, Maria Eriksson

**Tre Kronor Hockeysk:** David Nilsson, Janne Larsson, Melkersson, Northfell

# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



## Övriga tränare/materialansvariga

### Fystränare:

- 1 Anders Elmgren
- 2 Martin Brahm
- 3 Ronnie "Nonne" Åkesson
- 4 Jörgen Nielsen
- 5
- 6
- 7

### Målvaktstränare:

- 1 Peter Johansson (Head samt J-lag)
- 2 Martin Eliasson (U16-U10)

### Tekniktränare:

(ej klart för 2015/2016)

### Materialansvariga:

Jens Klinga

### Sjukvårdsmaterial:

Martin Johansson

[martin13206@hotmail.com](mailto:martin13206@hotmail.com)

# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



## Lagplanering

*Mörrum Hockey lagplanering inför säsongen*

Lagenhet : \_\_\_\_\_

Isträning börjar : \_\_\_\_\_

Cuper: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Cup målsättning: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Team Building: \_\_\_\_\_

Teori hockey : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Teori, respekt, kost: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Sommarträning: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Off-ice: \_\_\_\_\_

Serie: \_\_\_\_\_

Målsättning under säsong: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Övrigt: \_\_\_\_\_





## Riktlinjer för introduktion nybörjare samt upp- och nedflyttning av spelare

### Nybörjare

Nya spelare som inte har spelat hockey tidigare startar i Tre Kronor Hockeyskola för nybörjare. Om nybörjaren är av högre ålder bedömer ansvarig tränare för nybörjargruppen vid vilken tidpunkt spelaren besitter tillräcklig mognad för att lyftas upp till äldre grupp. Målsättning är att spelaren flyttas upp i rätt nivå så snart detta kompetensmässigt bedöms vara möjligt. Detta sker i dialog mellan föräldrar, spelare och tränare.

För att påskynda och möjliggöra en uppflyttning av spelare krävs det även att spelare samt föräldrar visar egen vilja till utveckling genom att använda sig av allmän åkning samt genom att ta till vara på möjligheter till extra träningar som tränaren anser spelaren behöva för att komma i kapp sin åldersgrupp. En nybörjare har möjlighet att delta i U-9 tvären spel samt Blekinge U-10 serie om tränaren anser att spelaren klarar av detta.

### Uppflyttning

För spelare som kommit längre i sin hockeyutveckling än jämnåriga ges möjlighet att träna och spela i en högre åldersklass. Sådan möjlighet kan vara såväl permanent som tidsbegränsad - detta avgörs från fall till fall. Vid en permanent uppflyttning skall alltid Sportrådet U/J vara delaktigt i beslutet. I ett sådant beslut tas även hänsyn till hur spelarens inställning till omgivningen samt mognaden för uppgiften är. En dialog mellan tränare, spelare, föräldrar och Sportrådet U/J skall föregå beslutet.

### Nedflyttning

Om en spelare jämfört med sina jämnåriga bedöms ligga efter i sin hockeyutveckling, skall spelare beredas möjlighet att träna - men även om seriesystemet tillåter kunna spela matcher - med en lägre åldersklass.

Detta beslut skall ej vara permanent utan preciseras från fall till fall. Spelare och föräldrar måste se detta som en möjlighet till att stimulera spelarens utveckling på en nivå som passar bättre. Detta syftar också till att komma ikapp jämnåriga kamrater. Tränare i de berörda lagen ansvarar för en öppen och frekvent dialog med varandra samt med spelare och föräldrar. Beslut angående nedflyttning får ej fattas utan Sportrådets medverkan.

# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



## Riktlinjer för sammanslagning av tränings- och matchgrupper

När det finns få spelare i ålders grupper så kan sammanslagning av träningsgrupper ske. Målsättning skall vara att varje träningsgrupp är ca 25 spelare stor.

Vid cupspel kan sammanslagning frångås om så önskas. Ansvarig tränarens beslutar om detta.

# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



## Seriespel för ungdomslagen 2015/2016

Föreningens ungdomslag ska delta i seriespel från U10 och uppåt. Yngre spelare, U9, deltar i Blekinge Ishockeyförbunds sammandragningar sk. Tvären Cup. Beslut om anmälan till serietillhörighet fastställs i samband med Mörrum Hockey Ungdoms seriemöte. Deltagare på mötet ska åtminstone vara två representanter från sportråd U/J, huvudtränare från respektive lag säsongen som gick och huvudtränare från respektive lag säsongen som kommer. Dessa möten hålls i maj månad. Anmälan till Smålands Ishockeyförbund sker en vecka in i juni, anmälan till Skånes Ishockeyförbund sker en vecka in i augusti, för specifika datum hänvisas till respektive ishockeyförbund. Sammankallande i sportråd U/J ansvarar för att anmälan kommer förbunden tillhanda i rätt tid, samt att hålla ungdomsansvarig i Mörrum Hockey informerad under arbetets gång.

Juniorer:	1 st lag i J20 div 1	Syd
	1 st lag i J18 div 2	Småland
A-pojkar:	1 st lag i A1:1	Småland
	1 st lag i A2:1	Småland
	1 st lag i A2:2	Småland
B-pojkar:	1 st lag i B1:1	Småland
	1 st lag i B1:2	Småland
	1 st lag i B2:1	Småland
	1 st lag i B2:2	Småland
C-pojkar:	1 st lag i C1	Småland
	1 st lag i C2	Småland
D-pojkar:	2 st lag i U-10	Blekinge
	2 st lag i Tvären Cup	Blekinge





## Riktlinjer för fysträning/off-ice

**Omfattning:** Riktlinjer för fysträning inom Mörrum Hockey indelat i grupper A-pojk, B-pojk, C-pojk och D-pojk. Riktlinjerna avser fysträning under sommarperioden och under hockeysäsong.

**Syfte:** Syftet med styrdokumentet är att utsedda fystränare skall bedriva en homogen och likriktad fysträning och att Mörrum Hockey Ungdom tillsammans ska sträva mot samma fysiska målsättning.

**Allmänt:** Fysträningen skall vara allsidig, varierande och ge en positiv attityd till träning. Fyspassens upplägg/innehåll ansvarar respektive fystränare för. Fokus bör läggas på "grov fys" och tävlingsmoment. Med "grov fys" menas obekväma fys t.ex. hinderbana, backträning, terränglöpning bära däck etc. för att få bort det bekväma hos spelarna. Med tävlingsmoment menas med att locka fram vinnarskallarna i spelarna. Med andra ord både utveckla de fysiska och psykiska delarna hos spelarna. Vidare skall stor del läggas på teknik och rätt utförande för att på så vis minska risken för skador p.g.a. av felaktig teknik. Hopp uppifrån och ner ger t.ex. en för hög belastning på skelett som ej är färdigvuxna och skall således undvikas fram tills att man genomgått puberteten. Lagspelandet av olika slag som t.ex. innebandy, rugby och droppboll utvecklar speluppfattning och brukar dessutom uppfattas som rolig träning. Om man använder sig av tester är det viktigt att förmedla syftet med dessa. Syftet får ej vara att jämföra spelarna mot varandra eller att ha en "godkänd-nivå" utan endast ha till mål att följa upp den enskildes utveckling. Man skall sträva att fyspassen ska vara så nivåanpassat som möjligt. Man tränar inte för andra utan man tränar för sig själv och gruppen. Nivåanpassning kommer därför att ske över och inom grupperna.

**D-pojkar:** Fysträningen skall i första hand bedrivas som lekövningar en gång per vecka under hockeysäsong i samband med ett ispass. Målsättningen är att spelare i denna ålder ska få förståelse att hockey inte enbart är is.

# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



- C-pojkar:** Fysträningen inriktar sig på balans, koordination och rumsuppfattning. MAQ-övningar för att träna teknik inför kommande styrketräning. Målsättning är att på denna nivå så skall fysträning vara helt naturligt moment för spelarna. Sommarträning bedrivs en till två gånger i veckan och under hockeysäsong en till två gånger per vecka.
- B-pojkar:** Fortsatta övningar i balans, koordination och rumsuppfattning. Styrkeövningar med betoning på bål och ryggstyrka. Teknikinläring benböj och styrkefrivändningar med anpassad belastning påbörjas. Konditionsträning mot både uthållighet och snabbhet. Fystester kan genomföras för att få individuella referenspunkter. Sommarträning bedrivs två till tre gånger per vecka och under hockeysäsong en till två gånger per vecka.
- A-pojkar:** Styrkeövningar med anpassad belastning fortsatt mot bål och ryggstyrka men även övriga kroppen. Rörlighets övningar. Konditionsträning mot uthållighet blandas med korta intervaller. Pulsmedvetenhet såtillvida att man skall förstå sammanhanget mellan puls och träning och kunna ta pulsen på sig själv. Man kan nu börja lägga allt större ansvar på egen träning på spelarna själva. På denna nivå är fystester obligatoriska (fys-kort) och helst fystester som team lagen använder. Sommarträning bedrivs tre till fyra gånger per vecka och under hockeysäsong två till tre gånger per vecka.
- Följder:** Det står fystränare helt fritt att åsidosätta en eller flera spelare som ej bedriver fypasset med korrekt inställning, fuskar eller är störande mot annan spelare. Tränarna är till för spelarna och inte tvärtom. Alla träningar bedrivs av egen drivkraft/vilja från spelare. Åsidosätts spelare meddelas respektive förälder om anledningen.
- Värmning:** Uppvärmning skall inte förknippas med fypass. Uppvärmning är en självklarhet innan ett fypass eller ispass. Strävan skall vara att samtliga spelare genomför uppvärmning själva eller två och två. Fypass bör ej läggas innan ispass utan direkt efter för att få bäst effekt. Fystränare skall även utbilda spelarna i stretching.

# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



**Gymmet:** Tillgång till gymmet har endast A-pojkar och äldre, två och två efter genomförd utbildning av fystränare.

**Externt:** Fystränarna kommer att använda sig av extern hjälp vid vissa träningar och vid eventuella teknikträningar.

**Slutord:** Den som tränar mest blir oftast bäst! Därför kan aldrig träning vara en bestraffning. Undvik därför att utdela armhävningar eller situps som straff. Detta föder en negativ inställning till träning.





## Riktlinjer för arbetsfördelning inom lagenheterna

**Tränare :** Ansvarar och planerar samt leder träningar och matcher för laget. Ansvarar för att närvarokort fylls i och registreras digitalt i LOK-stödssystemet. Behöver ej göra detta själv men tränaren är ansvarig för att det blir gjort. Hjälper till att hålla ordning och reda i omklädningsrum. Lämnar in en säsongsplanering för gruppen när säsongen börjar.

**Lagledare:** Framföra/sprida information till berörda parter, tömmer postfack som finns på kansli. Stämmer av med kansli angående ev bussresor. Tar emot och besvarar matchinbjudningar samt även anmäler laget till cuper efter anmodan av tränaren. Skriver matchprotokoll till matcher samt rapporterar till förbund. Kontrollerar även om domare är bokade till matcher samt visar gästande lag till omklädningsrum. Hjälper till i omklädningsrummet.

**Materialansv:** Tar ut och kvitterar gemensam lagutrustning inför säsongsstart samt ser till att utrustning återlämnas i samma skick efter säsong. Sköter match/träningströjor, vattenflaskor, puckar, sjukvårdsväska samt övrig utrustning som hämtas ut. Ansvarar för lagets skridskor slipning. Hjälper till att hålla ordning och reda och att det ser bra ut när lagen lämnar omklädningsrummet både vid hemma som borta match.

**Cupansvarig:** Ansvarar för lagets åtagande inför cuper. Vid egna cuper skapar cupansvarig en grupp som ansvarar för arbetsfördelningen för att få det så bra som möjligt. Lagets cupansvarig kommer även att ingå i föreningens cuporganisation.

**Sekretariat:** Bemannar sekretariat till lagets hemmamatcher.

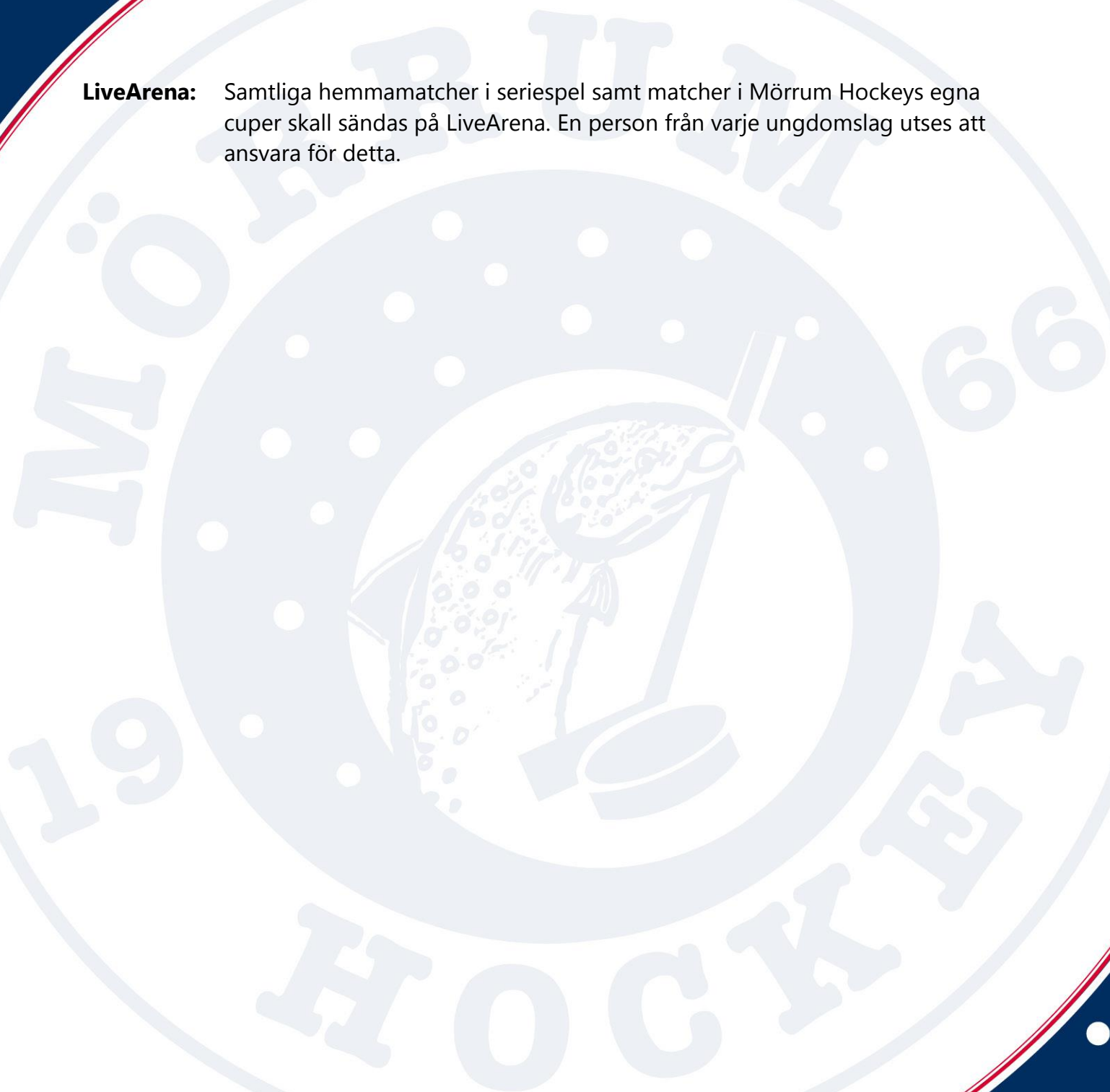
**Kioskansv:** Bemannar kiosk till lagets matcher.

**Webansv:** Uppdaterar lagets hemsida med information och sköter utskick till spelare/föräldrar. Publicerar på lagets sida kiosklister sammanställda av kansliet samt skickar ut påminnelser till föräldrar.

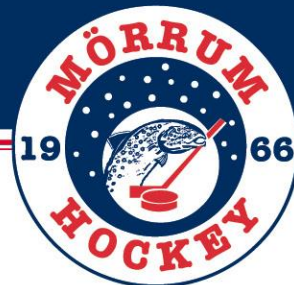
# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



**LiveArena:** Samtliga hemmamatcher i seriespel samt matcher i Mörrum Hockeys egna cuper skall sändas på LiveArena. En person från varje ungdomslag utses att ansvara för detta.



# DEN BLÅ TRÅDEN – LEDARE



## Ungdomscuper

### Rekommendationer

D-pojkar – 2 cuper per säsong. Dag cup. Max 10 mils radie.

C-pojkar - 2-3 cuper per säsong. Dag cup och helg cup.

B-pojkar – 2-3 cuper per säsong. Dag cup, helg cup och flerdagarscuper.

A-pojkar - 2-3 cuper per säsong Flerdagarscuper Representationsturneringar.

Juniorer – 1-2 cuper per säsong. Flerdagarscuper Representationsturneringar

## Cupbidrag 2015/2016

Mörrum Hockey lämnar varje säsong ett cupbidrag till ungdomslagen för att användas till anmälningsavgifter till cuper. Lagen ansöker själva om cupbidraget av sportrådet U/J.

Alla cuper ska godkännas av sportrådet U/J, sportrådet meddelar sedan kansliet vilka datum lagen är på cup för planering av tex kioskbemanning vid A-lagsmatcher.

Bidragen varierar beroende på ålder, se nedan (bidraget nedan är maxbeloppet laget kan kvittera ut på en säsong):

Team U8 födda 08	2000 kr	Team U13 födda 03	4000 kr
Team U9 födda 07	2000 kr	Team U14 födda 02	4000 kr
Team U10 födda 06	3000 kr	Team U15 födda 01	4000 kr
Team U11 födda 05	4000 kr	Team U16 födda 00	4000 kr
Team U12 födda 04	4000 kr	Juniorer	sep J-budget



# DEN BLÅ TRÅDEN – CUPVERKSAMHET



## Cuper

Mörrum Hockey arrangerar årligen ett 10-tal egna ungdomscuper från U8 upp t o m Juniornivå.

Mörrum Hockey deltar med minst ett lag i varje cup.

Cuperna bemannas av Mörrums föräldrafunktionärer från egna lag.

För säsongen 2015/2016 ser planering och rekommendationer ut enligt följande:

U8	6 jan 2016	(2 egna lag)
U9	19 dec 2015	(2 egna lag)
U10	26 dec 2015	(2 egna lag)
U11	28 dec 2015	(2 egna lag)
U12	19-20 dec 2015	(1 eget lag)
U13	12-13 sep 2015	(1-2 egna lag, beroende på externa lag)
U14	5-6 sep 2015	(1-2 egna lag, beroende på externa lag)

## Checklista/ansvarsfördelning Ungdomscuper

Berörs: Kansli, Domaransvarig, Matansvarig, Cupansvarig (=föreningens cupansvarig), Lagens cupansvariga, aktuellt hemmalag med föräldrar och ledare, U-kommitté, Sportråd U/J, Ungdomsansvarig, Marknadschef, Ungdomsdomare, Vaktmästare, Istidsläggare

- Beslut om vilka cuper samt speldagar – Ungdomskommittén  
Rådgivande – Sportråd ungdom samt istidsläggare
- Ekonomi/Budget – Ungdomsansvarig tillsammans med cupansvarig föreningen
- Istider – Cupansvarig har en tidig dialog med istidsläggare, om lediga cupdagar och tider. Så snart cuperna är spikade meddelar sedan cupansvarig istidsläggaren för publicering i kalender och dialog med kommun och vaktmästare

# DEN BLÅ TRÅDEN – CUPVERKSAMHET



- Inbjudningar – Tas fram av Föreningens Cupansvarig tillsammans med klubbchef/marknadschef  
Spridning/marknadsföring – Cupansvarig, stöd av Kansli, Marknadschef  
Förväntas hjälpa till – Varje enskilt lag, Kansli, Föräldrar, Föreningen, Klubbchef
- Hemsida samt cuponline – Föreningens Cupansvarig  
Stödfunktion – Kansli
- Anmälningar – Kansli, tar emot och skickar ut anmälningsbekräftelser samt följer upp inbetalningar av anmälningsavgifter och deltagaravgifter. Tar även emot och sammanställer önskemål om boende.  
Kansli meddelar cupansvarig när anmälningar kommer in.  
Kansli publicerar på hemsida  
Föreningens Cupansvarig publicerar på cuponline och uppdaterar berörda hemmalag (lagens cupansvariga, lagledare, tränare) om anmälningsläget
- Boende/frukostar – Kansli sköter bokning, sköts sedan av lagens cupansvariga, tex nycklar, kontroll av övernattningslokal i samma skick som före cup, servering av frukost (förslagsvis i Vipen), etc  
Stödfunktion – Matansvarig, Kansli
- Bokning av domare – Lagens Cupansvariga, detta görs så snart cuperna är spikade genom domaransvarig (kontaktuppgifter, se hemsidan). Lagens cupansvariga uppdaterar sedan domaransvarige med antal matcher och komplett spelschema så snart detta fastställts.

# DEN BLÅ TRÅDEN – CUPVERKSAMHET



- Mat – Lagens cupansvariga ansvarar för att mat beställs (all mat inkl frukt och ev frukostar). All mat och frukt bokas genom klubbens matansvarige, se hemsida. Dialog mellan lagets cupansvarige och matansvarig för att stämma av gränslinjer. Föreningens matansvarige sköter kontakten med matleverantören. Frukostar serveras i klubblokal eller viplokal. Cupansvarig meddelar matansvarig när cuperna är spikade. Lagens cupansvariga tar ny kontakt med matansvarig när vi vet att cupen blir av, dock senast en månad före cupstart. Uppskattar även då ett deltagarantal. Lagens cupansvariga meddelar då matansvarigslutlig kvantitet senast 12 dagar före cupstart.
- Priser – Typ av priser enligt budget, beslutas av ungdomskommitté tillsammans med föreningens cupansvarige. Lagens cupansvariga meddelar antal medaljer och lagpriser till Kansliet, som sedan beställer detta, senast 10 dagar före cupstart. Pris utdelning, lagens cupansvariga.
- Spelschema - Lagens cupansvariga, detta upprättas så snart cupen är fulltecknad. Föreningens Cupansvarig meddelar när cupen är full och att det är dags att upprätta spelschema.
- Bemanningsschema cupdagarna (inkl sekretariat och onlinerapportering samt ishallens bildskärmar) - Lagens cupansvariga.
- Laguppställningar – Föreningens cupansvarige skickar ut login cuponline till samtliga lagledare för lagen som deltar, lagen lägger sedan själva in laguppställningar direkt i cuponline.
- Lotteri/Lagkassa - Lagets cupansvariga/lotteriansvariga/lagkasseansvariga.
- LiveArena - Samtliga matcher ska sändas under nästa säsong. Mörrumslagen utser själva ansvariga som sköter filmningen.