



DEN BLÅ TRÅDEN

STYRDOKUMENT FÖR MÖRRUM HOCKEY

UNGDOM

Fastställt säsongen 2017/2018
Mörrum 2017-09-14

Välkommen till Mörrum Hockey!	3
Den Blå Tråden	4
Mörrum Hockey Värdegrund	5
Föräldrainformation	6
Ungdomsverksamheten	7
Laguttagning, matchning, toppning och nivåanpassning	7
Begreppsdefinitioner och föreningens förhållningssätt	8
Individuella tränings- och matchcamper	9
Gruppindelning säsong 2017/2018	9
Nyborjare hockeyskola	9
E (U8)	10
D2 (U9)	11
D1 (U10)	11
C2 (U11)	12
C1 (U12)	13
B2 (U13)	13
B1 (U14)	14
A2 (U15)	15
A1 (U16)	16
Mörrums hockeys riktlinjer för cup- och seriespel	16
Lagstorlek: riktlinjer för bemanning	17
Bemanning: riktlinjer för lån av yngre spelare	17
Utrustning – egen	18
Utrustning – klubbmaterial	18
Hygien och kost	20

Välkommen till Mörrum Hockey!

Redan 1925 bildades Mörrum Gymnastik och Idrottssällskap, det var då en allmän förening med olika idrotter. Hockeyverksamheten startades 1966 då 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, 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 ca 10-12 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 ca 50 ledare och funktionärer.

De inledande årens lekövningar är de första stegen i en utvecklingstrappa utgående från ishockeyns tjusning 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 tjusning 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 Ungdom

Den Blå Tråden

Vi vill inom Mörrum Hockey skapa och vidmakthålla en anda som präglas av förtroende och ömsesidig respekt för olika roller inom verksamheten: spelare, föräldrar och ledare skall känna trygghet att vi agerar på ett konsekvent sätt utifrån en värdegrund som baseras på bredd och rättvisa för våra unga spelare.

Föreliggande dokument - "Den Blå Tråden" - utgör ett rättesnöre för våra unga spelare avseende vad som kommer att krävas av dem – men också en information om vad de i gengäld kommer att kunna kräva av organisationens tränare och ledare.

Den Blå Tråden syftar till att ge våra ledare värderingsmässiga riktlinjer för hur hockey skall bedrivas i utvecklingen från nybörjare till juniorspelare. Den Blå Tråden syftar också till att för föräldrar och spelare skapa förutsägbarhet i föreningens agerande i ambitionen att utifrån individuell mognad under barn- och ungdomsåren utbilda kompetenta hockeyspelare, redo för junior- och sedermera seniorspel.

Den Blå Tråden är INTE en regelbok. Dokumentet har inte till syfte att reglera alla de typer av situationer som kan uppkomma under en hockeysäsong likaväl som under en individs utveckling från nybörjare till junior; från barn till lagkamrat. Det kommer i denna utveckling med naturlighet att uppstå situationer och vägval som är svåra att förutsäga och som än mindre kan regleras i termer av "rätt" och "fel". Det är vår förhoppning att denna typ av situationsbundna och individrelaterade frågor med förtroende kan diskuteras med ansvarig tränare, och att denna dialog utmynnar i bra lösningar.

I frågor där ledare, föräldrar eller spelare känner osäkerhet kring vägval och ställningstaganden kan råd och beslut erhållas från Ungdomssektionens styrelse.

MÖRRUM HOCKEY: Värdegrund

- 1. Mörrum Hockey präglas av god kontakt och dialog mellan spelare, ledare, föräldrar och förening.**
 - Tillsammans skapar vi en stark föreningskänsla som genomsyrar hela verksamheten.
- 2. Mörrum Hockey 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.
 - Genom bred social verksamhet skapas förutsättningar för att fostra spelare med bredd och spets till vårt eget A-lag.
 - Alla medverkar till en god atmosfär för att på olika vägar finansiera verksamheten, vilket innebär ideellt arbete från såväl ledare, spelare som föräldrar.
- 3. Mörrum Hockey fostrar ungdomar till goda kamrater och förebilder såväl på som utanför planen.**
 - Lär ungdomar ärlighet, noggrannhet och punktlighet.
 - Lär spelare att träna rätt och leva ett sundare liv.
 - Lär spelare respekt för regler och medmänniskor.
 - Motverkar aktivt doping, mobbing och rasism.
 - Verkar för och i en drogfri miljö.
- 4. Mörrum Hockey 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.
- 5. Mörrum Hockey 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.
- 6. Mörrum hockey innebär glädje och positiv upplevelser TILLSAMMANS**
 - Samtliga spelare i Mörrum Ungdom Hockey skall ges möjlighet till utveckling utifrån egna förutsättningar.
 - Alla som vill skall ges möjlighet att delta.
- 7. Mörrum Hockey 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.

Föräldrainformation

- 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 ditt/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 hantera både segrar och förluster på ett bra sätt.
- 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 hanteras 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.

- Stimulera till en öppen och positiv dialog mellan ledare och föräldrar
- Ideellt arbete kopplat till a-verksamheten förekommer
- 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 deras beslut under match och träning.

- Som förälder bör 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 förutsättningar genom att barnet/barnen kommer i god tid till träningar och matcher samt tänk 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, tränare och ledare lägger ner.
- Kom ihåg att det viktigaste är att ditt barn trivs och tycker det är roligt tillsammans med sina lagkamrater och övriga i föreningen.

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.

Mörrum den: _____

Tagit del av ovan information: _____

Ungdomsverksamheten

Allt börjar på lilla banan

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

Ishockey ska vara stimulerande och roligt. Grunden för Mörrum Hockeys ungdomsverksamhet är Svenska Ishockeyförbundets ABC-plan, se följande länk: http://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet-hockeyakademin/dokument/utbildningsmaterial/ishockeyns-abc/ishockeyns-abc_allman-del.pdf

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.

Ishockeyn tävlar med en mängd andra fritidsaktiviteter om ungdomars tid och intresse. Det är därför viktigt att tränare och ledare får det stöd de efterfrågar när de ska ta hand om alla unga hockeyspelare. Det gäller allt ifrån föreningsutveckling till konkreta besked kring träning av olika åldersgrupper.

Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa för laget oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå.

Föräldrautbildning

Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder utgör grunden för nyttig föräldrautbildning som dessutom engagerar föräldrarna i föreningsverksamheten och sker årligen vid uppstartsmöte som tränare och ledare kallar till. Se följande län: http://www.swehockey.se/globalassets/svenska-ishockeyforbundet-hockeyakademin/dokument/utbildningsmaterial/foldrar--haften/f_foldern.pdf

Laguttagning, matchning, toppning och nivåanpassning

Mörrum Hockeys barn- och ungdomsverksamhet bygger på sammanhållning och syftar till samhörighet. Det viktiga är inte att vinna: det viktiga är att laget kämpar väl och att alla i laget ges samma möjligheter att delta. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå.

Strategin för ungdomsverksamheten bygger på föreningens värdegrund och inriktningen att bedriva breddverksamhet inom ishockey.

Alla skall beredas möjlighet att aktivt få vara med och uppleva idrotten ishockey.

- Grundprincipen är att man tillhör sitt eget ålderslag. Nivåanpassning sker inom ramen för den egna åldersgruppen.
- Alla erbjuds samma möjligheter att träna extra.
- "Toppning/matchning" är inte tillåtet före U16-nivå.

Begreppsdefinitioner och föreningens förhållningsätt

Nivåanpassning

"När man låter de spelare som är ungefär lika långt fram i utvecklingen tillsammans träna och spela matcher."

Barn utvecklas i olika takt, vilket innebär att det under större delen av barn- och ungdomsåren kommer att finnas stora utvecklingsmässiga skillnader i åldersgruppen.

- Ambitionen med nivåanpassning är att lära ut ishockey på den nivå där varje barn kan ta emot det och därigenom utvecklas.
- Nivåanpassning sker huvudsakligen inom ramen för den egna åldersgruppen.
- Nivåanpassning innebär INTE en intern uppdelning i permanenta A- och B-lag.
- Nivåanpassningen sker före U12 inom ramen för träning med individuellt anpassade övningar, och då i den egna åldersgruppen.

Toppning

Riksidrottsförbundet 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

Mörum Hockey anser att toppning i unga år motverkar utvecklandet av samhörighet inom laget. Vinnarinstinkt utvecklas med ökad ålder och inte genom komponerandet av vinnande lag. Samhörighet ger trygghet och glädje och borgar för breddverksamhet som på sikt generar fler junior- och seniorspelare i föreningen.

"Toppning" är inte tillåtet före U16-nivå.

Matchning

"när en eller flera individer under enstaka, kortare matchsituationer ges mer speltid"

Exempel på matchsituationer där matchning kan förekomma:

- Powerplay/Boxplay
- Slutminuter
- Eget eller motståndarlag tar ut målvakt
- Enstaka extrabyten under match

I Mörrum Hockey är matchning tillåtet från och med U16.

Uppmuntra alla spelare att ha en kontinuerlig dialog med sina ledare.

Individuella tränings- och matchcamper

Vid eventuellt deltagande i individuella tränings- och matchcamper sker detta i dialog med lagets tränare. Tränings- och matchcamper får inte krocka med lagets ordinarie verksamhet.

Gruppindelning säsong 2017/2018

Hockeyskola	-nybörjare och spelare födda 2010 och senare
E-grupp/U8	-spelare födda 2010 (Tillhör hockeyskolan)
D2-grupp/U9	-spelare födda 2009
D1-grupp/U10	-spelare födda 2008
C2-grupp/U11	-spelare födda 2007
C1-grupp/U12	-spelare födda 2006
B2-grupp/U13	-spelare födda 2005
B1-grupp/U14	-spelare födda 2004-2005
A2-grupp/U15	-spelare födda 2003
A1-grupp/U16	-spelare födda 2002-2003

Nybörjare: hockeyskolan

I Hockeyskolan provar vi på, tränar och tävlar på ett lekfullt sätt men har samtidigt alltid ordning och reda i de aktiviteter som utförs. Alla nybörjare oavsett ålder börjar sin träning i Hockeyskolan, ansvarig tränare bedömer när spelaren är mogen att flyttas vidare till sin åldersgrupp.

Målgrupp

Hockeykillar och -tjejer är nyfikna på ishockey och vill prova på att åka skridskor och spela matcher med andra som också tycker att hockey verkar spännande.

Vision

Mörrum Hockeys hockeyskola skall vara den största och bästa i regionen och ge killar och tjejer inspiration att komma tillbaka och delta vid varje träningstillfälle.

Målsättning

- Tillse att så många barn som möjligt fortsätter med ishockey i Mörrum Hockey
- Ge de barn som väljer att inte fortsätta med ishockey inspiration att fortsätta röra sig/idrotta på annat sätt

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", se länken för att läsa mer eller se filmen:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Video/TreKronorsHockeyskola>

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.

Mörrum Hockey E (U8)

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.

Träningsmängd	1-2 träningar/vecka
Nivåanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

Mörrum Hockey D2 (U9)

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

Målsättning

Mörrum Hockey skall bedriva breddverksamhet som stimulerar den enskilde individen och erbjuda kvalitativ träning.

I dessa åldrar ska betoningen ligga på att behålla stora grupper och skapa en laganda.

Matchresultat är således av sekundär betydelse.

Rättvisa

Alla som betalt sin medlemsavgift och som har träningsnärvaro på minst 70 % under hockeysäsongen skall ges samma möjligheter att delta i åldersgruppens matcher och cuper.

Lag och åldersgruppstillhörighet

Grundregeln är att man tränar och spelar i sin åldersgrupp.

Lagindelning

Om åldersgruppen av storleksskäl kan delta i cupspel med två lag skall dessa komponeras för att vara jämnstarka. Lagens sammansättning skall variera under säsongen.

Träningsmängd	2-3 träningar/vecka
Nivåanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

Mörrum Hockey D1 (U10)

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

Målsättning

Mörum Hockey skall bedriva breddverksamhet som stimulerar den enskilde individen och erbjuda kvalitativ träning. I dessa åldrar ligger betoningen på att behålla stora grupper och skapa en laganda. Matchresultat är således av sekundär betydelse.

Rättvisa

Alla som betalt sin medlemsavgift och som har träningsnärvaro på minst 70 % under hockeysäsongen skall ges samma möjligheter att delta i åldersgruppens matcher och cuper.

Lag och åldersgruppstillhörighet

Grundregeln är att man tränar och spelar i sin åldersgrupp.

Lagindelning

Om åldersgruppen av storleksskäl kan delta i cupspel med två lag skall dessa komponeras för att vara jämnstarka. Lagens sammansättning skall variera under säsongen.

Träningsmängd	2-3 träningar/vecka
Nivåanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

Mörum Hockey C2 (U11)

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel. Fördjupat arbete kring spelets grunder och spelarnas placeringar. Seriespel inleds.

Alla som deltar på träning och visar engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro (ca 70 %) är en förutsättning för att få speltid. Spelarengagemang bedöms av tränaren.

Alla spelar lika mycket när man är med på matcher. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning, dock ej förväxlas med träning.

Träningsmängd	3-4 träningar/vecka
Nivåanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Baseras enbart på träningsnärvaro
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

Mörum Hockey C1 (U12)

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel. Fördjupat arbete kring spelets grunder och spelarnas placeringar. Gruppen börjar aktivt arbeta mera med teoriarbeten för att utveckla spelarna.

Alla som deltar på träning och visar engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro (ca 70 %) är en förutsättning för att få speltid. Spelarengagemang bedöms av tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang.

Matcherna skall betraktas som spelarutbildning, dock ej förväxlas med träning. Tacklingar är tillåtet från U12 om inte distriktsförbunden bestämmer annat.

Träningsmängd	3-4 träningar/vecka
Nivåanpassning	Ja
Laguttagning	Baseras enbart på träningsnärvaro
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Endast om spelaren så önskar

Mörum Hockey B2 (U13)

Lagets målsättning skall vara att oavsett laguppställning kämpa för att vinna, samt alltid eftersträva bästa möjliga prestation.

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.

Alla som deltar på träning och visar engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro (ca 70 %) är en förutsättning för att få speltid. Spelarengagemang bedöms av tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang.

Träningsmängd	Ca 4 träningar/vecka
Nivåanpassning	Ja
Laguttagning	Görs aktivt av tränare - men ej i permanenta lag
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Endast om spelaren så önskar

Mörrum Hockey B1 (U14)

Under och efter puberteten är det mycket viktigt att träna tekniska färdigheter. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten: viljan att träna och utvecklas är dock den största talangen.

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.

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. Gruppen arbetar aktivt med teoriarbeten för att utveckla spelarna.

Alla som deltar på träning och visar engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro (ca 70 %) 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 präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag får ej förekomma. Detta för att

främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamhet. Då grupperna och speldagar kan vara sådana att spelare finns tillgängliga för spel i flera lag skall det särskilt poängteras att någon toppning EJ skall förekomma.

Träningsmängd	Ca 4 träningar/vecka
Nivåanpassning	Ja
Laguttagning	Görs aktivt av tränare – men ej i permanenta lag
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Ja

Mörrum Hockey A2 (U15)

Under och efter puberteten är det mycket viktigt att träna tekniska färdigheter. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten: viljan att träna och utvecklas är dock den största talangen.

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

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.

Alla som deltar på träning och visar engagemang bereds matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro (ca 70 %) 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 präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag får ej förekomma. Detta för att främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamhet. Då grupperna och speldagar kan vara sådana att spelare finns tillgängliga för spel i flera lag skall det särskilt poängteras att någon toppning EJ skall förekomma.

Träningsmängd	4-5 träningar/vecka
---------------	---------------------

Nivåanpassning	Ja
Laguttagning	Görs aktivt av tränare - men ej i permanenta lag
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Ja

Mörrum Hockey A1 (U16)

Under och efter puberteten är det mycket viktigt att träna tekniska färdigheter. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten: viljan att träna och utvecklas är dock den största talangen.

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.

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.

Ledarens roll är ytterst betydelsefull. Toppning och matchning medges fr o m U16; krav på tydlighet, normer, gränser och regler är av största vikt. Samtliga spelare i åldersgruppen skall i inledningen av säsongen informeras om hur laguttagning och toppning fungerar. Under säsongen hålls spelarna kontinuerlig informerade om vad man behöver förbättra för att bli aktuell vid matchning och toppningssituationer.

Träningsmängd	Ca 5 träningar/vecka
Nivåanpassning	Ja
Toppning	Ja
Matchning	Ja
Fasta positioner	Ja

Mörrum Hockeys riktlinjer för cup- och seriespel

Mörrum Hockeys barn- och ungdomsverksamhet bygger på sammanhållning och syftar till samhörighet. Det viktiga är inte att vinna: det viktiga är att laget kämpar väl

och att alla i laget ges samma möjligheter att delta. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå.

Alla skall beredas möjlighet att aktivt få vara med och uppleva idrotten ishockey:

- Grundprincipen är att man tillhör sitt eget ålderslag. Nivåanpassning sker alltid inom ramen för den egna åldersgruppen.
- Matchmomentet skall oavsett om det sker inom ramen för vänskapsmatcher, cup-, DM eller seriespel betraktas som en situation syftande till lärande och utveckling. Av denna anledning är det viktigt att alla i laget erbjuds likvärdiga möjligheter att delta.

Alla som deltar på träning bereds likvärdiga möjligheter till matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro (ca 70 %) är en förutsättning för att delta i matcher.

Alla spelar lika mycket när man är med på matcher. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang.

Lagstorlek: riktlinjer för bemanning

Anmälan av lag till cup- respektive seriespel skall utgå från ovanstående rättvise- och utbildningsprincip. I tillägg skall ålderstillhörigheten beaktas. Detta innebär att ansvarig tränare vid anmälan av lag måste beakta gruppens faktiska storlek och egen förmåga att bemanna ett eller flera lag. Laganmälan SKALL EJ baseras på frekventa lån av spelare från annan åldersgrupp.

Åldersgrupp	Matchtid, seriespel	Laguppställning
U8	Endast träningsmatcher och cupspel	Minst två femmor, minst en målvakt
U9	Endast träningsmatcher och cupspel	Minst två femmor, minst en målvakt
U10	Blekinge 3 x 15 minuter Småland: 2 x 20 minuter	Minst två femmor, minst en målvakt
U11	2 x 20 minuter	Minst två femmor, minst en målvakt
U12	2 x 20 minuter	Minst två femmor, minst en målvakt
U13	2 x 20 minuter	Minst två femmor, minst en målvakt
U14	2 x 20 minuter	Tre femmor, minst en målvakt
U15	3 x 20 minuter	Tre femmor, minst en målvakt
U16	3 x 20 minuter	Tre femmor, två målvakter

Bemanning: riktlinjer för lån av yngre spelare

Sjukdom och andra oförutsedda händelser kan innebära ett behov av att låna in spelare för att kunna ställa upp med komplett lag enligt tidigare redovisad tabell.

Lån av spelare skall göras från åldersgrupp närmast under den egna. Lånet är temporärt och avser endast den enskilda cupen eller seriematchen. Ansvarig tränare i yngre åldersgrupp avgör vem som skall lånas ut. Avgörande för detta val skall vara mögnad, engagemang och träningsnärvaro.

Utlåning av spelare ska ses som ett sätt att stimulera yngre och engagerade spelare till fortsatt utveckling. Det bidrar dessutom till ökad föreningsgemenskap. Denna stimulans bör under säsongen ges till så många spelare som möjligt i de fall behov uppstår i äldre åldersgrupp.

Utrustning – egen

Ledare används som vägledning när det gäller utrustning.

- 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 klubb 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.
- 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 tillhandahåller utrustning till målvakter upp till 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.

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 benskydd, 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 för föreningens räkning ska ske via Intersport i Karlshamn.

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 att tvätta, rådfråga vid inköp av utrustning.