

# STYRDOKUMENT



Fastställd av Örebro Hockey Ungdoms styrelse i maj 2018.

# Innehållsförteckning

<b>Föreningsinformation</b> .....	3
Organisation .....	3
Styrelse .....	3
Personal .....	3
<b>Målsättning</b> .....	4
<b>Föräldrarektiv</b> .....	4
<b>Föreningens medlems- och Deltagaravgifter</b> .....	4
<b>Värdegrund</b> .....	5
<b>Trafikdirektiv</b> .....	6
<b>Utrustningskrav</b> .....	7
<b>Sommarhockeykolan</b> .....	7
<b>Reklam</b> .....	8
Budskap .....	8
Emblem.....	8
Sponsring och skyltreklam.....	8
Sponsring på profilkläder .....	8
Påföljder .....	8
Ekonomi.....	8
<b>Alkohol - och drogpolicy</b> .....	9
<b>Kostrådgivning från AXA</b> .....	9
<b>Policy för sociala medier</b> .....	10
<b>Sportsliga direktiv</b> .....	11
Säsongsstart & avslut .....	11
Utlandsresor .....	11
Upp- och nedflyttning .....	11
Ålderskullar.....	11
Rekrytering & Övergångar.....	11
Gumaeliuskolans Hockeyprofil .....	11
Positioner .....	11
Arrangemang.....	11
<b>Laguttagningar</b> .....	12
Bredd .....	12
Nivå- och individanpassning.....	12
Närvarokrav.....	12
Matchning .....	12
Matchningsdirektiv.....	12
<b>Ledarutbildning</b> .....	13
Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege .....	13
Internutbildning.....	13
Ledarakademi .....	13
SISU-Utbildning.....	13
<b>Verksamhetsplaner</b> .....	14

## Föreningsinformation

Örebro Hockey Ungdom bedriver verksamhet för barn och ungdomar upp till 16 år. Föreningen ska skapa de bästa förutsättningar för att alla skall få möjlighet att utvecklas som ishockeyspelare och lära sig kamratskap, laganda och fair play.

Verksamheten startar med Skridskoskolan som vänder sig till de allra yngsta barnen. Där är det glädjen att få åka skridskor och leka ishockey som gäller. I åldrarna 7 - 16 år är det drygt 550 barn och ungdomar som deltar och upplever det härligaste som finns - att få spela ishockey.

Kamratskap och gemenskap är ett mycket viktigt inslag i verksamheten uppåt i åldrarna. Ishockeyspelet med sin fart, intensitet och kamp attraherar, även om det är med skräckblandad känsla man täcker ett slagskott, åker i kapp mot sargen eller kommer fri med målvakten. I avbytarbåset, omklädningsrummet eller i omfamningen efter ett mål visar vi våra känslor. Det uttrycker samhörighet och gemenskap.

Förutom alla barn och ungdomar i verksamheten engagerar föreningen ca 250 ideella ledare i olika funktioner. En absolut nödvändighet för att kunna driva den här omfattande verksamheten är att vi är många som hjälper till. Verksamheten är företrädesvis förlagd till de två ishallarna på Trängens IP. Där finns också vår kanslilokal.

Föreningen bildades 25 april 1972, då under namnet Örebro Ishockeyskola. Vid föreningens ordinarie årsmöte i juni 2006 beslutades om att föreningens namn fortsättningsvis ska vara Örebro Hockey Ungdom.

Det är angeläget att alla som är engagerade i föreningen i någon form skaffar sig en god kännedom om föreningens föreningsidé, regler och målsättning. Styrelsen har därför här tagit fram ett styrdokument som förtydligar föreningens riktlinjer och principer.

### Organisation

Styrelse

Ordförande - Reine Frisk

Vice ordförande- Stefan Olofsson

Ledamot – Rebecka Frohm

Ledamot - Oscar Ylitalo

Ledamot - Peter Runnälvs

Ledamot - Rebecka Elliott

Ledamot - Viktor Petterson

Valberedning - Martin Armborg & Mikael Rundgren

### Personal

#### **Administration & Ekonomiansvarig**

Elisabet Olsén

019-126050, bettan@orebrohockeyungdom.se

#### **Evenemang & Sportansvarig TKH-U10, Dam & Flick**

Robin Meyer

019-121630, robin@orebrohockeyungdom.se

#### **Sport- & utvecklingsansvarig U11-U16**

Anders Eriksson

019-123270, anders.eriksson@orebrohockeyungdom.se

## Målsättning

- Att ledaren alltid ska ha barnens bästa i fokus.
- Att väcka drömmar till liv, inte släcka drömmar.
- Att utveckla alla som människor i en sund idrottsmiljö.
- Att ha minst 100 barn som börjar Tre Kronors Hockeyskola varje år.
- Att ha minst 30 % tjejer i verksamheten 2025.
- Att ha som mål att få med så många som möjligt så länge som möjligt, vi anser att en stor bredd ger en bra topp.
- Att verksamheten leds av utbildade ledare som förbinder sig att följa föreningens regler och normer.
- Att från U14-nivå sträva efter att ha externa huvudtränare.
- Att bereda väg för de spelare som vill elitsatsa.
- Att ha en bra och väl fungerande organisation med ordnad ekonomi.

## Föräldradirektiv

- Engagera Dig och skaffa information om föreningens mål, regler och inriktning.
- Stötta, uppmuntra och var alltid positiv till barnens idrott.
- Uppträd som ett vuxet föredöme och tillåt barnen vara barn.
- Uppmuntra barnen att pröva på flera idrotter.
- Se till att barnen får rätt mat och tillräckligt med vila.
- Lyssna till barnens funderingar kring spelet, kamraterna och föreningen.
- Stötta barnen till att de så tidigt som möjligt klarar av de praktiska frågorna på egen hand.
- Skäll eller skrik aldrig på domare eller spelare. Däremot ge gärna beröm.
- Skapa en trygg och positiv stämning både runt arenan och på planen.
- Tillåt barnen att få misslyckas i deras försök att praktiserar det de lärt sig. Stötta dem till fortsatt utveckling.

## Föreningens medlems- och Deltagaravgifter

Åldersgrupp	Medlemsavgift	Deltagaravgift	Summa
U6 (2013)	50	550	600
U7 (2012)	50	650	700
U8 (2011)	50	750	800
U9 (2010)	50	1 050	1 100
U10 (2009)	50	1 300	1 350
U11 (2008)	50	1 500	1 550
U12 (2007)	50	1 700	1 750
U13 (2006)	50	1 900	1 950
U14 (2005)	50	2 100	2 150
U15 (2004)	50	2 400	2 450
Dam	50	2 300	2 350
Flick	50	1 700	1 750
Ledare/vuxna	50		50

### Detta ingår i medlems- och deltagaravgifterna:

Domare, försäkring, förrådshyra, hockeykortet, Istider/matchtider, ledarutbildningar, lokalhyror, matchtröjor/träningströjor, målvaktsutrustning upp tom U11, seriespel, slipning mm.

## Värdegrund

Vår primära uppgift är att skapa ett livslångt intresse för ishockey och idrott, vi ska även utbilda spelare så att dom har möjlighet att spela i vårt representationslag. Vi vill också bidra till att tillsammans skapa en miljö där barn och ungdomar utbildas i sunda värderingar.

### **Glädje och gemenskap**

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta samt en förutsättning för drömmar, engagemang, prestation och ett spirande intresse för ishockey. Vi vill att glädjen ska genomsyra vår verksamhet och att alla ska känna att man är en del i en gemenskap, både i form av ett lag men också i en förening.

### **Engagemang och drömmar**

Engagemang är något som genomsyrar hela föreningens verksamhet. Vi vill att alla som återfinns inom Örebro Hockey Ungdom ska känna ett engagemang och ett stort hjärta inför sin uppgift. Vi ska diskutera i en positiv anda samt hjälpa och stötta varandra. Vi ska med vårt engagemang skapa drömmar så att vi tillsammans utvecklar en positiv ishockeymiljö.

### **Respekt**

I Örebro Hockey Ungdom gör vi ingen skillnad på vad en person har för kön, religion, sexuell läggning, socialt ursprung eller nationalitet. Alla ska bemötas med värdighet och respekt. Vi eftersträvar att skapa en miljö som är fri från kränkningar, mobbing och diskriminering. Vi använder ett vårdat språk. Vi avstår från könsord, rasistiska uttalande, hån eller hot mot medspelare, motståndare och funktionärer.

### **Rent Spel**

Rent spel är en grundförutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att följa regler och leva efter god etik och moral. På rinkens uppträder vi respektfullt mot varandra. Vi tar avstånd från doping, droger och alkohol. Det får ej förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet där och barn ungdomar deltar.

### **Allas rätt att vara med**

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla barn och ungdomar som önskar vara en del av Örebro Hockey Ungdom ska erbjudas möjlighet till det. Det kan vara som spelare, ledare, domare eller funktionär.

## Trafikdirektiv

Målet med Örebro Hockey Ungdoms trafikpolicy är att förening och föräldrar tar ansvar för en ökad trafiksäkerhet. Då verksamheten innebär omfattande transporter av barn och ungdomar är det viktigt att resorna görs på ett så trafiksäkert och riskfritt sätt som möjligt. En policy ger också en tydlig signal att vi måste hjälpas åt för att få en så säker trafikmiljö som möjligt.

### Egna transporter med motorfordon

Vid resor med personbilar ska samtliga i bilen använda säkerhetsbälte och antalet passagerare får inte överstiga det som anges i bilens registreringshandlingar. Föraren bör ha mångårig erfarenhet av bilkörning. Vidare förutsätts naturligtvis att man följer aktuella trafik- och hastighetsregler. Den som tar på sig ansvaret som förare skall ställa sig följande frågor:

- Hur lång tid tar resan och hur utvilad kommer jag att vara?
- Behöver jag avbytare och behöver vi planera för raster?
- Hur är väglaget och standarden på vägen?
- Hur påverkar väglaget restiden?
- Är jag tillräckligt erfaren för att köra under rådande förhållande?
- Hur är bilens kondition?

### Cyklist och fotgängare

Cykeln ska även ha väl fungerande belysning som ska vara påslagen vid mörker. Även cykeln ska ha ekerreflex på något av hjulen. Cykelhjälm ska användas enligt de regler som lagen föreskriver. Fotgängare bör använda reflexer i någon form vid mörker. Det kan vara en reflexbricka eller i någon annan form som är fastsatt på kläder eller väska. Samtliga deltagare vid utomhusträning i mörker på väg eller cykelbana ska bära reflex.

### Köpta transporter

Vid bussresor anlitas endast auktoriserade bussföretag. Tänk på att alltid kontrollera att det är en buss med säkerhetsbälten. Krav skall ställas på föraren att man inte överskrider de tillåtna hastigheterna. Skylten med ”Kontrollerade bromsar” ska finnas uppsatt framtill på bussen.

### Bussbolag

Vi samarbetar med Let's Go By Bus och rekommenderar lagen att boka bussar från vår samarbetspartner. Let's Go By Bus kommer ha föreningens logga på bussarna för att visa samarbetet.



## Utrustningskrav

Kraven på utrustning är minimal i början, men ökar succesivt efter något år. Föreningens rekommendationer i utrustningsväg är följande:

### U6 - U7

Hjälm med galler, handskar, halsskydd, skridskor samt ishockeyklubba.

### U8 - U10

Hjälm med galler, handskar, halsskydd, skridskor, ishockeyklubba, benskydd, suspensoar, byxor, axelskydd och armbågsskydd.

### U11 - U16

Nu ställs större krav på att skydden verkligen sitter bra på kroppen. Spelet är snabbare och hårdheten tilltar, vilket ställer större krav på skydd. Tala med din lokala sporthandlare för att få rätt utrustning, det dyraste är nödvändigast inte det bästa för din utveckling.

### MÅLVAKTSUTRUSTNING

För att alla ska få möjligheten att prova på målvaktsspelet tillhandahåller förening med viss målvaktsutrustning t.o.m. U11. Följande utrustning har föreningen för utlåning benskydd, kombinat, plock, stöt och klubba.

## Sommarhockeykolan

Varje sommar anordnar Örebro Hockey Ungdom en sommarhockeykola vid Trängens IP. Den är auktoriserad av Svenska ishockeyförbundet och genomförs under två veckor i augusti.

### INSTRUKTÖRER

Huvudinstruktörerna är minst BU2/JS2-utbildade och till assisterande anlitar vi kompetenta ledare från närområdet. Målvakterna har en egen målvaktsinstruktör och har även extrapass på is.

### PROFILINRIKTNING

Två pass på is per dag, samt teori och fysträning. Stor vikt läggs på den individuella träningen. Skridskoteknik, skott och klubbteknik är huvudmomenten i träningen.

### ANMÄLAN

Anmälan till sommarhockeykolan sker direkt på föreningens hemsida. [www.orebrohockeyungdom.se](http://www.orebrohockeyungdom.se)



## Reklam

Örebro Hockey Ungdom uppfattas som en mycket välorganiserad och välskött förening. Därför är varumärket Örebro Hockey Ungdom föreningens starkaste tillgång och får endast användas utifrån styrelsens godkännande och fastställda regler. Samtliga lag/team tillhörande Örebro Hockey Ungdom får använda varumärket Örebro Hockey Ungdom under följande förutsättningar.

### Budskap

Vid all form av sponsring får inte varumärket förknippas eller sammankopplas med verksamhet som kan äventyra föreningens goda rykte eller förtroende. Som exempel kan nämnas reklam för alkohol, tobak och politisk verksamhet.

### Emblem

Föreningens emblem skall alltid vara Örebro Hockey Ungdoms klubbmärke och får enbart användas på Bauer eller Team Sportia produkter. Konfektion inhandlas hos Team Sportia som även säljer hockeyutrustning.

### Sponsring och skyltreklam

All form av sponsring skall administreras via föreningens kansli. Vid sponsring direkt till lag/team tar föreningen ut en föreningsroyalty med 10 % på fakturerat belopp. Dock med minst 100 kronor vid varje tillfälle. Vid försäljning av skyltreklam i ishallen tar föreningen ut en föreningsroyalty med 50 %.

### Sponsring på profilkläder

Matchtröjor och träningströjor ansvarar föreningen för och lag/team får inte sälja reklam på dessa tröjor.

### Påföljder

Vid användning av föreningens klubbmärke utan tillåtelse kan överträdelse bötfällas.

## Ekonomi

- Föreningen har avtal med Swedbank. Alla öppnanden av konton och diskussioner med banken sköter ekonomiansvarige i föreningen.
- Ekonomiansvarige och Styrelsen har ett stort ansvar för att både huvudkontot och teamkontona sköts.
- Föreningen har ett Swishnummer som är kopplat till huvudkontot. Säsong 18/19 gör föreningen ett pilotprojekt på team 08 för att se om alla lag kan få ett eget Swishnummer. Kostnaderna hamnar på teamet.
- De team som har konto i föreningen ska ha en ekonomiansvarig.
- Öppning av ett konto på en annan bank får inte förekomma.
- Café fördelas 50/50 mellan föreningen och teamen när kostnaderna är borträknade. Utbetalning sker i januari och april. Detta gäller bara för de teamen som har caféveckor.
- Vid cuper delas café 50/50 mellan föreningen och teamen när kostnaderna är borträknade.
- Vid uppdrag på externa evenemang exempelvis funktionärsarbete får teamet hela beloppet men det faktureras av föreningen.
- Medlems- och deltagaravgiften för spelare och ledare betalas senast 30/9 till föreningen.
- Teamens budget skall lämnas till föreningens ekonomiansvarig.



## Alkohol - och drogpolicy

Örebro Hockey Ungdom är en ideell förening som bedriver verksamhet med barn och ungdomar. Föreningens verksamhet skall bedrivas på ett sunt och utvecklande sätt som gagnar både kropp och själ. Därför tar föreningen kraftfullt ställning mot allt som är hälsomässigt skadligt och nedbrytande. Örebro Hockey Ungdom tillåter inte någon som helst form av alkohol eller andra droger i samband med föreningens verksamhet med barn och ungdomar. Föräldrar skall kunna känna tillit till föreningen och med förtroende låta sina barn delta i vår verksamhet. Örebro Hockey Ungdom accepterar inte att någon person uppträder påverkad av alkohol eller droger i samband med föreningens verksamhet med barn och ungdomar. Det gäller inte bara ledare, funktionärer och spelare utan även föräldrar och övriga intresserade. Örebro Hockey Ungdoms alkohol- och drogpolicy skall årligen presenteras i samband med de ordinarie informations- och upptaktsträffarna som hålls med ledare, föräldrar och spelare.

Eventuella överträdelser av Örebro Hockey Ungdoms alkohol- och drogpolicy ska alltid och omgående rapporteras till föreningens styrelse. Föreningen tar avstånd från alla kosttillskott och energidrycker.

## Kostrådgivning från AXA

Som ishockeyspelare behöver du vara stark för att stå emot i tuffa närmkamper, uthållig för orka hela matcherna, fokuserad för att fatta rätt beslut och – kanske viktigast av allt – frisk, för att kunna träna hårt och fortsätta att utvecklas. Allt det här kan maten hjälpa dig att klara av – så se till att fylla på kroppen med rätt sorts energi!

### EN HEL DAGS MAT

Hur mycket mat du behöver beror på hur gammal du är, om du är kille eller tjej, hur mycket du väger och hur ofta och hårt du tränar. En bra grundregel är att du ska äta minst fem gånger varje dag: Frukost, lunch, mellanmål, återhämtningsmål och middag. Om du har långa dagar, vill gå upp i vikt, eller är inne i en extra tuff träningsperiod, kan du lägga till extra mellanmål eller kvällsmål. Förutom att mängden mat är tillräcklig är det viktigt att maten är av bra kvalitet. Det går inte att bygga en stark, vältränad kropp på läsk och bullar, så minska mängden tom energi från snabbmat och sötsaker och se istället till att få i dig:

Protein – från kött, fisk, kyckling, mjölk, ost, skinka, bönor

Kolhydrater – från bröd, frukt, pasta, potatis, och müsli

Fett – från nötter, oliver, oljor, ost, crème fraiche och mjölk

Vitaminer och antioxidanter – från grönsaker, bär och frukt

För mer kostrådgivning rekommenderar vi att ni besöker hockeyakademin via länken nedan:

<http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/Utbildningsmaterial/Kost/>



## Policy för sociala medier

Denna policy beskriver riktlinjer för samtliga medlemmar, ledare och förtroendevalda som representerar Örebro Hockey Ungdom avseende sociala medier.

### SOCIALA MEDIER

Med sociala medier menas till exempel bloggar, hemsidor, Facebook, Twitter, Youtube osv.

I sociala medier har medlemmar, ledare och förtroendevalda möjlighet att marknadsföra Örebro Hockey Ungdom och stärka vårt varumärke och skapa kontakter och kommunicera. Kommunikation över internet innebär också risker för Örebro Hockey Ungdom då det som skrivs kan få stor spridning och vara svårt att stoppa. Syftet med denna policy är att medlemmar, ledare och förtroendevalda ska få riktlinjer så att sociala medier används på ett positivt sätt, och att det ger fler möjlighet att hitta till Örebro Hockey Ungdom och vår verksamhet.

### ANVÄNDANDET

Örebro Hockey Ungdom ser positivt på användandet av sociala medier. Våra medlemmar, ledare och förtroendevaldas engagemang i sociala medier sprider vårt budskap och stärker vårt varumärke. Det stärker också bilden av organisationen som öppen och tillgänglig.

Du som person och din medverkan i sociala medier påverkar inte bara bilden av dig själv utan också bilden av Örebro Hockey Ungdom. Du är alltid personligt ansvarig för sådant du publicerar på eget initiativ oavsett om publiceringen skett i egenskap av medlem, ledare eller förtroendevald eller privat. Vi eftersträvar en sund och frisk fysisk- och psykosocial hockeymiljö där förtal, förolämpningar eller mobbing av med/motspelare, ledare, domare eller andra intressenter inom hockeyn inte får förekomma och då inte heller på sociala medier.

### FÖRHÅLLNINGSGREGLER

- Kommentera aldrig någon nedsättande. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Att publicera och kommentera online är aldrig privat. Det du publicerar kan för all framtid finnas på Internet.
- Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra.
- Respektera dina kamraters integritet – använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller.
- Tänk på att länkar kan uppfattas som en rekommendation från Örebro Hockey Ungdom.
- Beakta personuppgiftslagens, PUL, regler genom att vara noga med att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter och att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak, men personliga påhopp, mobbing, ryktesspridning, spekulationer eller annan medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdighet genom att svara.

### PÅFÖLJDER

Övertramp i sociala medier kommer behandlas utav ledare och om nödvändigt av styrelse, så att lämpliga påföljder kan verkställas.

Exempel:

Spelare: samtal med spelaren och kontakt med föräldrar. Åtgärd efter bedömning av överträdelsens storlek.

Ledare: enskilt samtal mellan ledare och styrelse, åtgärd efter bedömning av överträdelsens storlek.

## Sportsliga direktiv

### Säsongstart & avslut

Is säsongen startar i slutet på augusti/mitten av september och håller på till slutet av mars/mitten på april. Första veckan i maj börjar off-ice säsongen.

### Utlandsresor

Utlandsresor måste sanktioneras hos styrelsen när planeringen startar. Resorna får endast finansieras genom försäljning, eget arbete eller sponsring.

### Upp- och nedflyttning

Till U13-nivå ska nivåanpassad träning tillämpas istället för att flytta spelare permanent mellan åldersgrupper.

Uppflyttning sker i samråd mellan tränare och sportansvarig. Spelaren bedöms efter både sin tekniska och taktiska färdigheter.

From U12 ska de spelare som ligger i framkant i sin träningsgrupp erbjudas möjlighet till extraträning med äldre träningsgrupper.

Vid uppflyttning till match med äldre ålderskullar ska de spelare som ligger rätt i nivå för matchen erbjudas spel. Samråd mellan berörda ledare ska genomföras för att bedöma nivån på matchen. Ansvarig ledare till team som flyttar upp spelare till match har ansvaret att bestämma vem/vilka som skall flyttas upp.

### Ålderskullar

Vi erbjuder ungdomar i mån av plats att starta sin hockeyträning ett år innan sin ålderskull. När den egna ålderskullen startar sin verksamhet året efter flyttas spelaren dit för att spela med jämnåriga.

### Rekrytering & Övergångar

Spelare som bor i Örebro Kommun är välkomna att spela hockey hos oss. Vi rekryterar inte spelare från andra föreningar då detta kan utarma länet på motståndare i serierna.

### Gumaeliuskolans Hockeyprofil

Vi samarbetar med Gumaeliuskolans hockeyprofil då det är en viktig del i vår verksamhet. Vi ska hjälpas åt så att varje elev klarar skolan, skolarbetet ska alltså skötas föredömligt. Vi är också intresserade av hur ungdomarna uppträder i skolan och försöker att ha en återkommande dialog med skolan i syfte att stävja och förebygga dåligt uppträdande. Målsättningen är att alla spelare ska slutföra skolan med godkänt betyg.

### Positioner

Upp t.o.m. U12 skall samtliga utespelare träna/spela som både back och forward, detta för att öka spelförståelsen hos varje individ.

### Arrangemang

Under september (Länscupen) och mars/april arrangerar föreningen tillsammans med lagen, cuper och poolspel.

Föreningen bestämmer inför kommande säsong vilka helger vilket team ska arrangera en cup/poolspel. Arrangemangens ramar styrs av föreningen som sedan är behjälpliga med vissa administrativa delar. Lagen själva har i uppgift att genomföra arrangemanget med arbetsschema och bemanning. Föreningen låter lagen delta gratis med två lag per cup och 4 lag per poolspel.

## Laguttagningar

### Bredd

Om ålderskullen har fler än ett lag skall dessa delas upp jämlika i matchspel. Breddlag tillämpas vid match på de ålderskullar där matchningsdirektiven visar det.

### Nivå- och individanpassning

Vid match delas lagen upp jämlika om ålderskullen har fler än ett lag. Nivå- och individanpassning är när vi låter alla träna och spela på den egna nivån. Tillämpningen är till för att nå långsiktiga resultat så individen ska få bästa möjliga chans att utvecklas som hockeyspelare genom att träna med jämbördiga och att få spela jämna matcher. Nivåanpassning tillämpas på träningar from U9 samt vid match på de ålderskullar där matchningsdirektiven tillåter det.

### Närvarokrav

#### SPELARE T.O.M. U10

Alla spelare i vår verksamhet skall ges möjlighet att få spela matcher i lika stor omfattning.

#### SPELARE I U11-U12

Alla spelare i vår verksamhet skall ges möjlighet att få spela matcher i lika stor omfattning, om antal spelare (15+2/lag) överskrider antal platser i lagen som föreningen anmält i seriespel så ska närvaro på träning premieras.

#### SPELARE I U13 & U14

Alla spelare som har 50 % närvaro över den senaste tvåveckorsperioden skall erbjudas matchspel. Spelaren skall dock ha tränat minst en träning aktuell matchvecka. Om antal spelare (15+2/lag) överskrider antal platser i lagen som föreningen anmält i seriespel så ska närvaro på träning premieras.

#### SPELARE I U15 & U16

För att få spela matcher krävs det att man tränar regelbundet. Fördelning av antal spelade matcher görs av ansvariga tränare i varje lag. Närvaro, träningsflit, inställning och noggrannhet påverkar antalet spelade matcher.

### Matchning

Matchning tillämpas för att nå kortsiktiga resultat med spelare som kan växa med uppgiften. Kortsiktiga och långsiktiga resultat ska göra att föreningen bereder väg även för elitspelare. Matchning är tillåtet på de ålderskullar där matchningsdirektiven tillåter det. Alla spelare som är uttagna till match skall spela lika mycket. Undantagen är där matchningsdirektiven säger annorlunda. Tränarna får ta ut målvakten och spela med sex utespelare from U11 för att lära sig spelformen.

### Matchningsdirektiv

LAG	TRÄNINGSMATCHER	SERIEMATCHER	CUPSPEL	MATCHNING
Dam	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Tillåtet hela matchen
U15/U16	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Nivåanpassat	BP/PP samt sista 10 min
U14	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Nivåanpassat	Tillåtet sista 5 min
U6-U13	Bredd	Bredd	Bredd	Ingen matchning tillåten
Flick	Bredd	Bredd	Bredd	Ingen matchning tillåten

## Ledarutbildning

Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege

Örebro Hockey Ungdom skall ha bra och välutbildade instruktörer. Föreningens många ledare behöver utbildning inom ramen för Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege.

Kravspecifikation:

- Huvudtränare: Ledarutbildning som motsvarar tränarlegitimationen för sin ålderskull.
- Assisterande: Ledarutbildning som motsvarar tränarlegitimationen för sin ålderskull.
- Istränare: Grundkurs.
- Målvaktstränare U8-U13: Grundkurs samt Målvakt 1.
- Målvaktstränare U14-U16: Målvakt 1 & 2 samt Grundkurs och Träningslära 1.
- Materialförvaltare: Materialförvaltarutbildning.
- Teamledare: Teamledarutbildning.

Internutbildning

Tränarna utbildas av sportansvarig inom ramen för föreningens verksamhetsplan och spelidé.

Verksamhetsplanerna ska verka som underlag för alla tränare och styra vad vi ska träna på och i vilken ålderskategori.

Spelidén ska vara lika för alla lag i föreningen, detta för att minska klyftorna mellan lagen och öka förståelsen för varandras arbete. Spelidén ska vara snarlik den Örebro Hockey Klubb praktiserar. Allt för att spelarna skall vara väl förberedda till vidare fortsättning i Örebro Hockey Klubb.

Ledarakademi

Till säsongen 2017/2018 startades ÖHU Ledarakademi. En internutbildning med specialinriktning på tre olika områden varje säsong. Alla ledare, tränare, lagledare & materialförvaltare kommer bli inbjudna att delta på utbildningarna. Syftet med utbildningarna är att höja kunskaperna hos våra ledare samt att ledarna får träffas över laggränserna och utbyta erfarenheter.

SISU-Utbildning

Er förening och ert lag utvecklas i styrelserum, ledargrupper, spelarutveckling, föräldragrupper, materialförvaltare, funktionärer, arrangemang etc. I en nära samverkan med er SISU Konsulent Micke Pers 0706-58 55 84,

mikael.pers@sisuidrottsutbildarna.se kan ni få stöd/idéer samt ett neutralt bollplank i det mesta som rör er utveckling!

<http://www.sisuidrottsutbildarna.se/>



## Verksamhetsplaner

### U6/U7

#### Säsongspanering

Veckoplan: 1 ispass

Rekommendation aktivitet 30-40 min/timme

#### Fördelning av istid

Skridskotechnik, 50 % av istiden.

Spel och Lek, 35 % av istiden.

Teknikträning, 15 % av istiden.

#### Träningsidé

Stationsträning – Alla träningar

Smålagsspel – Del på alla våra träningar

Skridskotechnik – På alla våra träningar

Lek – På alla våra träningar

Puckteknik – Del på alla våra träningar

### U8

#### Säsongspanering

Veckoplan: 2 ispass, poolspel 1-2 gånger

Rekommendation aktivitet 24-36 min/timme

#### Fördelning av istid

Skridskotechnik 50 % av istiden.

Spel och situationer 35 % av istiden.

Teknikträning 15 % av istiden.

#### Träningsidé

Stationsträning - Alla träningar

Smålagsspel - Del på alla våra träningar

Skridskotechnik - På alla våra träningar

Puckteknik – Del på alla våra träningar

### U9/U10

#### Säsongspanering

Veckoplan: 3 ispass, poolspel var tredje vecka

Cupspel: 1 cup/spelare

Rekommendation aktivitet 24-36 min/timme

#### Fördelning av istid

Skridskotechnik 50, % av istiden.

Spel och situationer 35, % av istiden.

Teknikträning 15, % av istiden.

#### Träningsidé

Stationsträning - Alla träningar

Smålagsspel - Del på alla våra träningar

Skridskotechnik - Del på alla våra träningar

Puckteknik – Del på alla våra träningar

### U11/U12

#### Säsongspanering

Veckoplan: 3 ispass, 1 fypass, 1 match

Cupspel: 2 cuper/spelare

Rekommendation aktivitet 18-27 min/timme

#### Fördelning av istid

Skridskotechnik 40, % av istiden.

Spel och situationer 20, % av istiden.

Teknikträning 40, % av istiden.

#### Träningsidé

Stationsträning - Alla träningar

Smålagsspel - Del på alla våra träningar

Skridskotechnik - Del på alla våra träningar

Puckbehandling – Del på alla våra träningar



## U13

### Säsongspanering

Veckoplan: 3 ispass, 2 fypass, 1-2 matcher

Maj-aug: 2 fypass/vecka

Rekommendation aktivitet 15-21 min/timme

Cupspel: 3 cuper/spelare

### Fördelning av istid

Skridskotechnik 30, % av istiden.

Spel och situationer 30, % av istiden.

Teknikträning 40, % av istiden.

### Träningsidé

Stationsträning - Varannan träning, stor del av träningen

Smålagsspel - Del på alla våra träningar

Skridskotechnik - Del på alla våra träningar

## U14

### Säsongspanering

Veckoplan: 3 ispass, 2 fypass, 1-2 matcher

Maj-aug: 3 fypass/vecka

Rekommendation aktivitet 15-21 min/timme

Cupspel: 3 cuper/spelare

### Fördelning av istid

Skridskotechnik 30, % av istiden.

Spel och situationer 30, % av istiden.

Teknikträning 40, % av istiden.

### Träningsidé

Stationsträning - Varannan träning, stor del av träningen

Smålagsspel - Del på alla våra träningar

Skridskotechnik - Del på alla våra träningar

## U15

### Säsongspanering

Veckoplan: 3 ispass, 2 fypass, 1-2 matcher

Maj-aug: 4 fypass/vecka

Rekommendation aktivitet 12-18 min/timme

Cupspel: 3 cuper/spelare

### Fördelning av istid

Skridskotechnik 25, % av istiden.

Spel och situationer 40, % av istiden.

Teknikträning 35, % av istiden.

### Träningsidé

Stationsträning - Varannan träning, stor del av träningen

Smålagsspel - Del på alla våra träningar

Skridskotechnik - Del på alla våra träningar

## Flick

### Säsongspanering

Veckoplan: 2 ispass, 1 fypass, 1 match

Cupspel: 1-2 cuper/spelare

Rekommendation aktivitet 24-36 min/timme

### Fördelning av istid

Skridskotechnik 50, % av istiden.

Spel och situationer, 35, % av istiden.

Teknikträning 15, % av istiden.

### Träningsidé

Stationsträning - Alla träningar

Smålagsspel - Del på alla våra träningar

Skridskotechnik - Del på alla våra träningar

Puckteknik - Del på alla våra träningar

