



SKELLEFTEÅ
AIK HOCKEY

Skellefteå AIK Hockey

U9 födda 2016

Säsongen 2024-2025

Träningsupplägg

- Träningar och tider
- 15-25 min skridskoteknik
- Smålagsspel (tekniska moment)
- Tävlingar (viljan att vinna)
- Fysträning (Lek/Bollspel/Koordination)
- Friåkning och teknik/spel

Glädje är viktigt för utveckling & lärande!



**SKELLEFTEÅ
AIK HOCKEY**



Lag	Ålder	Ispass i veckan	Off-ice i veckan	Matcher i veckan	Summa per vecka	Ansvariga	Sommarträningar i veckan	Ansvariga
A-lag	20- år	6	3	3	12	Tränare - Spelare	ca 10	Tränare - Spelare
U20	18-19 år	6	5	2	13	Tränare - Spelare	ca 10	Tränare - Spelare
U18	16-17 år	6	4	2	12	Tränare - Spelare	ca 10	Tränare - Spelare
U16	15-16 år	5	4	2	11	Tränare - Spelare	ca 10	Tränare - Spelare
U15	14-15 år	4	4	2	10	Tränare - Spelare	ca 10	Tränare - Spelare
U14	13-14 år	3	3	2	8	Tränare - Spelare	egna aktiviteter	Föräldrar - Spelaren
U13	12-13 år	3	2	2	7	Tränare - Spelare	egna aktiviteter	Föräldrar - Spelaren
U12	11-12 år	2	2	2	6	Tränare - Spelare	egna aktiviteter	Föräldrar - Spelaren
U11	10-11 år	2	2	1	5	Tränare - Spelare	egna aktiviteter	Föräldrar - Spelaren
U10	9-10 år	2	1	1	4	Tränare - Spelare	egna aktiviteter	Föräldrar - Spelaren
U9	8-9 år	2	0	1	3	Tränare - Spelare	egna aktiviteter	Föräldrar - Spelaren
TKH	6-8 år	1	0	0	1	Tränare - Spelare	egna aktiviteter	Föräldrar - Spelaren



**SKELLEFTEÅ
AIK HOCKEY**

Mål & riktlinjer

Mål: Träningarnas innehåll och ledarnas förhållningssätt skall vara anpassat till spelarnas ålder och utvecklingsnivå. Det skall vara roligt att vara spelare och ledare i Skellefteå AIK Hockey. Vi skall genom kunskap, hårt arbete, goda vanor och tålamod nå mesta möjliga utveckling och lärande.

In och läs för att vara uppdaterad om vår verksamhet. Finns under "dokumnet" på laget.se

Riktlinjer: Information, träning, nivåanpassning/individuanpassning, uppflyttning av spelare, seriespel, material, resor, ledarutveckling, skola, droger & tobak, uppträdande. Riktlinjer för respektive lag.



SKELLEFTEÅ
AIK HOCKEY



Deltagaravgifter och vad som ingår

	Delt. avgift Säs 22-23	Medlems- avgift	Till U20	Till U18	Till SM fond (U16)	Till U-sekt 25%	Kvar till laget
U9	1500	150	150	150	150	225	675

- Överskott efter säsong minst 1000:- per spelare
- Fri entré på A-lagets matcher för spelare och ledare
- Licensförsäkring, skadeanmälan
- Låna hockeybyxor
- Låna träningströjor & matchtröjor
- Låna MV-utrustning



SKELLEFTEÅ
AIK HOCKEY



Laget bär sin egen ekonomi

- egen lagkassa (i föreningen).
- ekonomiska aktiviteter: ex. försäljning av lax, kläder, toapapper, 50/50 lotteriet m.m.
- aktivitetsstöd ca 20kr/spelare/aktivitet.
- man väljer hur många och vilka cuper man åker på beroende på ekonomin.

Arbeten som föreningen står för

- 50-50 lotteri på herrarnas matcher



SKELLEFTEÅ
AIK HOCKEY



Läget i laget

- **Ledare**

- Istränare, fystränare, lagledare, materialförvaltare

Övriga funktioner

- Ekonomi (ansvarig, idéer) web, fika, domare, m.m

- **Spelare**

- Hur organiserar vi laget? Vi spelar i poolspels-serie i Skellefteå kommun.
- 3-3 är spelform
- Eventuellt flicklag till hösten



SKELLEFTEÅ
AIK HOCKEY

