



Flens Hockey Club

Flens HC föreningspolicy för ishockeyverksamheten

Flens HC är en breddförening med målsättning att ta hand om alla som vill delta i ungdomsverksamheten och att utveckla alla individer hockeymässigt och socialt.

Flens HC erbjuder ungdomar som är intresserade av ishockey, en åldersanpassad och nivåanpassad utbildning. Vi ska ge de ungdomar som spelar ishockey en gedigen idrottslig utbildning och fostran. De ska lära för livet. Visionen är att på sikt generera spelare till föreningens representationslag.

För att leva upp till vår seriösa inställning understryks att, det är Flens HC som...

...sätter upp villkoren för verksamheten

...ställer kraven på deltagarna

...har ansvaret för verksamhetens utförande

Flens HC vill ha en öppen och levande dialog. Det är viktigt att vi inom föreningen hjälps åt med att ta hand om varandra, att medlemmar har roligt och när den dagen kommer då medlemmen slutar i Flens HC, ska denne kunna se tillbaka på en rolig och lärorik tid.

Barns rätt i idrott

Att delta utan krav på skicklighet

Att delta i verksamhet som är anpassad till sin egen utveckling

Att få umgås med kompetenta, positiva och glada vuxna människor

Att kunna påverka sitt idrottsutövande

Att delta som barn och inte som en vuxen

Att få riktiga förberedelser i sin ishockey

Att få lika möjligheter i strävan att lyckas

Att bli behandlad med värdighet från sin omgivning

Att ha roligt med sin idrott

Verksamheten är uppdelad i tre delar

Barnishockey (-12 år) kontaktperiod

Detta är första kontakten med ishockeyn. Här gäller det att skapa ett livslångt intresse för idrotten.

Ungdomsishockey (13-16 år) utvecklingsperiod

Här lägger vi mer fokus på kunskapsnivån och mognad.

Seniorhockey (17 år-)

Här premieras kunskapsnivån och ambitionsnivån.

Alla ledare i Flens HC ska ha genomgått svenska ishockeyförbundets grundkurs. Tränarna ska följa svenska ishockeyförbundets tränarstege och arbeta efter svenska ishockeyförbundets ABC pärm. Dessutom ska samtliga ledare som verkar inom Flens HCs ungdomsverksamhet genomgå föreningens interna ledarutbildning.



Flens Hockey Club

Utbildning av spelare

Utbildning är en mycket viktig del av föreningens ungdomsverksamhet. Syftet är tvådelat. Det ena är att utveckla spelarna idrottsligt och socialt medan det andra är att ungdomarna ska få kunskaper om hur de genom fysisk aktivitet tar ansvar för den egna hälsan.

Utbildningen ska omfatta såväl praktisk som teoretisk utbildning i ishockey, träningslära, kostlära och mental träning. Utbildningen utgår från läroplanen i svenska ishockeyförbundets ABC pärm <http://www.swehockey.se/Hockeyakademin/> och förutsätter ett aktivt deltagande i träningspass och genomgångar.

Följande moment behandlas inom ramen för Flens HCs ungdomsverksamhet:

Teknik	skridskoteknik, passningar/mottagningar, närkampsspel, skott och klubbteknik
Taktik	spelförståelse i form av grunder i anfallsspel och försvarsspel
Fysik	principer för uthållighetsträning, styrketräning, spänst/snabbhetsträning, rörlighet och koordination
Kost	kostens betydelse
Idrotts-psykologi	gruppdynamik, mental träning
Idrotts-skador	översikt över de vanligaste idrottskadorna
Social	lagmoral, skyldigheter, respekt och empati
Kompetens	

Seriespel

Alla spelare från U9 upp till U16 deltar i poolspel eller seriespel. Kraven och insatsen ökar med stigande ålder. Anmälan till seriespel anpassas efter antalet spelare föreningen har att tillgå i de olika åldersgrupperna, något som förändras från år till år.

Principen med "alla spelar lika" ska gälla i alla serie- och träningsmatcher till och med U13. Alla spelare uttagna till match ska spela ungefär lika mycket, med undantag för målvakter och reserv(er) och de spelare som bytts med reserv. Alla spelare ska bli uttagna lika många gånger om de har samma närvaro på träningar.

Spelarövergångar

Spelarövergångar hanteras av sportrådet och styrelsen.

Dispenser

Huvudprincipen i ungdomslagen är att spelare tränar och spelar med jämnåriga. Om antalet spelare inte räcker till fylls laget i första hand på med yngre spelare. Där det inte är möjligt kan dispens sökas för att vid match få fylla på med äldre spelare. Likaså om spelarens utveckling anses gynnas av att spela match med en yngre åldersgrupp. Det är ansvarig tränare som tar initiativ till dispensansökan.

Toppning

Toppning, aktiv coachning, matchning, är begrepp inom idrotten som berör och ofta upprör. I Flens HC använder vi möjligheten att toppa när spelarna uppnått U13-nivån, inte tidigare. I ambitionen att



Flens Hockey Club

förtydliga Flens HCs policy finns en mall som spelare, föräldrar, ledare och funktionärer ska kunna luta sig mot. Allt för att göra ishockeyn så rolig och positiv som möjligt.

Mallen bygger på sju olika moment/begrepp:

Träningsflit	Hur premieras spelare som har hög närvaro och alltid ger allt på träningarna? Hur hanteras spelare som deltar mera sporadiskt eller maskar på träningarna?
Nivå- gruppering	Hur hanterar föreningen att spelare befinner sig på olika utvecklingsnivåer? Vilka kriterier utgår föreningen från?
Lagindelning	Hur spelare inordnas i olika lag, femmor, positioner och har uppgifter på banan
Lag- uttagningar	Vilka spelare spelar vilka matcher?
Matchtid	Hur mycket respektive spelare får spela i en match?
Utvisningar	Vem ska sitta när laget har en spelare utvisad och vilka spelar när laget har PP
Cupspel	Vilka spelare som åker på vilken cup?

Mobbning

Detta måste alla hjälpas åt att stävja. Personer som kränker andra kan uteslutas ur föreningen. Misstanke om mobbning framförs till respektive ledare/tränare alternativt sportansvarige eller ordförande.

Alkohol- och drogpolicy

Flens HC motarbetar användandet av tobak och snus i samband med träning, tävling, resor eller idrottsverksamheter i klubbens regi med hjälp av information och utbildning.

Flens HC accepterar inte att våra ungdomar, ledare, aktiva använder alkohol i samband med träning, tävling, resor eller idrottsverksamheter i klubbens regi. Även här arbetar vi förebyggande med hjälp av information och utbildning.

Flens HC ska verka för att all användning av narkotikaklassade preparat samt doping inte ska finnas. Om någon märker eller talat med någon som frivilligt talar om ett missbruk ska denna person få sådan hjälp som denna behöver genom kontakt med rätt instanser.

Inga spelare får delta i träning eller tävling om hen använder smärtstillande eller antiinflammatoriska medel, såvida inte en läkare har sagt att det är ok.



Flens Hockey Club

Flens HCs aktiva spelare och ledare – sociala mål

Ditt uppträdande

Glad
Hjälpsam
Trevlig
Informerad
Serviceinriktad
Professionell

Samarbeta med

Klubben
Vaktmästare/personal
Laget/spelare/ledare
Domare/funktionärer
Den du möter
Publik

Du är

Ambassadör för Flens HC
Representant för idrotten
Föredöme för andra

Som spelare i Flens HC ska du...

Vara engagerad och genomföra skolarbetet med samma intresse som du har för ishockeyn
Följa idrottens fair-play regler, och av Flens HC uppsatta regler
Respektera ledare, medspelare, motspelare, domare och funktionärer
Genomföra träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar
Vårda din egen och klubbens utrustning
Vara en ambassadör för Flens HC ishockey
Förstå att LAGET går före jaget
Alltid ha fullständig utrustning vid isträning

Att vara förälder

Delaktighet

Det är viktigt att du som förälder är delaktig och stöttande i ditt barns hockeyutövande. Det blir mycket roligare om du också känner att du är "en i laget".

Det sportsliga

Låt tränaren ta hand om utbildningen. Lagets tränare är tillsatta av Flens HC som har ansvaret för att utbildningen bedrivs på ett korrekt sätt i enlighet med policyn.

Laget

Även du som förälder representerar Flens HC när du följer med på matcher och turneringar. Det är därför viktigt att du är ett föredöme och uppmuntrar ditt barn och hans lagkamrater i både med- och motgång. Stötta laget och kritisera inte enskilda spelare, ledare eller funktionärer.

I omklädningsrummet

Här är det viktigt att du ger ditt barn egen tid att umgås med sina hockeykompisar. Den hjälp spelarna behöver i de yngre åldrarna får de av lagets ledare. Tiden i omklädningsrummet före och efter match är föräldrafritt.

Båset

Inga föräldrar i båset, endast spelare och ledare. Föräldrar hänvisas till läktare eller cafeteria.



Flens Hockey Club

15 budord om din roll som förälder

1. Informera dig om föreningens mål med sin verksamhet. Det kan ge svar på om du vill delta eller inte med ditt barn.
2. Föräldraambitionen kan lätt bli en fallgrop för ungdomarna. Ett led i utvecklingen är att så tidigt som möjligt klara sina åtaganden på egen hand (kommunikation med ledarna, skötsel av sin utrustning, dagsplanering m.m.).
3. Stötta ditt barn och ledarna i laget. Problem kan du bäst lösa genom att kommunicera med ledarna i laget utan att ungdomarna finns med. Splittring mellan ledarna och föräldragruppen går alltid ut över ungdomarna.
4. Låt ungdomarna (så långt det är möjligt) uppleva sin ishockey på egen hand.
5. Attityder och värderingar är viktiga. Ditt barn får naturligtvis lära sig respekt och rent spel, vikten av kamratskap och ett idrottsrikt leverne.
6. Uppfostra dina barn så att de i sin idrottsmiljö själva vågar uttrycka och visa sina känslor. Besvikelser kan då hanteras på ett godtagbart sätt.
7. Älska ditt barn som det är. Utan krav på prestation, var positiv och lyssna på funderingar om spelet, kamraterna och ledarna. Barn vill ha något att berätta när de kommer hem.
8. Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare.
9. Hetsa aldrig fram resultat i matcher. Var sak har sin tid! Utbildningen till ishockeyspelare är en lång process. Varje spelare är unik!
10. Variera ditt barns idrottande under hela ungdomsperioden. Variation är bättre inlärning.
11. Under träning lär man sig nya saker. Under match praktiserar spelarna kunskapen.
12. Övervärdera aldrig matchens betydelse under ungdomsperioden.
13. Se till att ditt barn äter rätt och vilar i tillräcklig mängd.
14. Stötta ditt barn i skolan och idrotten.
15. Tänk på att ditt barn idrottar för att få uppleva...
 - gemenskap
 - utveckla skicklighet
 - spänning
 - tävling/framgång/status
 - fysisk form
 - utlopp för energi**ATT HA ROLIGT**