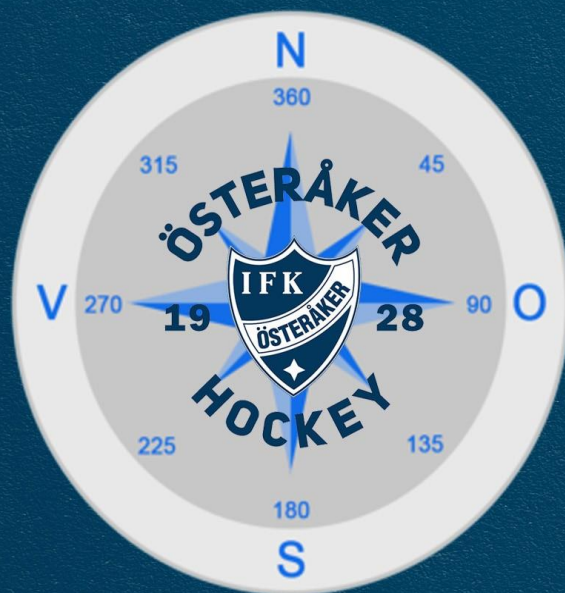




-KOMPASSSEN-





Innehållsförteckning

1.	INLEDNING	2
2.	Ålders och nivåanpassad verksamhet.....	3
2.1	Åldersklass och tillhörighet	3
2.2	Hockeyskola för pojkar och flickor, 5-7 år (U6, U7, U8)	3
2.3	Ishockey för flickor och pojkar, 8 - 9 år (U9, U10, F10)	4
2.4	Ishockey för flickor och pojkar, 10 - 11 år (U11, U12, F12)	4
2.5	Ishockey för ungdom, flickor och pojkar 12 - 13 år (U13, U14, F14)	5
2.6	Ishockey för ungdom, 14 - 15 år (U15, U16, F16).....	6
2.7	Ishockey för juniorer 17 - 20 år (J18, J20, DJ).....	6
2.8	Utvecklingstrappan	7
3.	Förväntningar på medlemmar inom Österåker Hockey	8
3.1	Spelare	8
3.2	Ledare	8
3.3	Föräldrar	9
3.4	Åtgärder vid avvikelser från Österåker Hockey's förväntningar på spelare, ledare och föräldrar	10
4.	Lagorganisation	11
4.1	Lagledarens roll	11
4.2	Tränarens roll.....	12
4.3	Målvaktsledares roll	13
4.4	Materialförvaltarens roll	13
4.5	Kassörens roll	13
4.6	Sponsorgruppens roll.....	14
5.	Lagens årsplanering.....	15
5.1	Organisation.....	15
5.2	Lagets årshjul.....	15
5.3	Budget.....	15
6.	Österåker Hockeys spelidé – ”PAM”	16
6.1	Grundidé	16
6.2	Vinnande nycklar i spelet	17
6.3	Träna för att stödja vår spelidé	17
6.4	Regler för träningsupplägg	18
6.6	Regler vid match, för att stödja vår spelidé	18
6.7	Matchanalys.....	19



1. INLEDNING

Varje lag inom Österåker Hockey skall bedriva sin verksamhet med Verksamhetsplanen och detta dokument som grund. Österåker Hockeys mission är att vara en förening som jobbar med ”från bredd till spets” och vi sätter personlig utveckling och sportslig framgång högt på agendan. För att nå detta så beskriver detta dokument hur vi bedriver våra träningar och matcher för respektive årskull samt hur vår spelidé skall appliceras för alla lag i föreningen. Dokumentet beskriver också hur ett lag behöver vara organiserat för att nå största möjliga framgång, vilken planering av lagets verksamhet som krävs samt vilka förväntningar som ställs på spelare, ledare och föräldrar. Vi sätter personlig och sportslig utveckling högt på agendan vilket i sin tur kommer leda till sportsliga framgångar

Grundsynen för att lyckas med utvecklingen av våra spelare och att nå sportsliga framgångar är:

”Ha roligt, ha koll på läget, bra ledarskap, utbilda våra spelare väl och ha en tydlig spelidé”

Den generella synen är att Samtliga lag i Österåker Hockey spelar efter samma spelidé.

Grunderna i denna spelidé är att agera i spelet med puck och att sätta press på motståndarna över hela banan i spelet utan puck.

Denna gäller ungdomslagen, juniorlagen samt seniorlagen.





2. Ålders och nivåanpassad verksamhet

Verksamheten skall vara anpassad till respektive åldersklass, såväl vad gäller målsättning som vad gäller aktiviteter och organisation. Det är viktigt att barnen och föräldrarna känner att förväntningarna är rimliga och att barnen får utvecklas från en riktig nivå och i en riktig takt. Nedan presenteras översiktligt vad som gäller inom respektive åldersklass vad gäller verksamhetens omfattning, krav på engagemang, uppförande och ledarutövning. Vi följer Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för hockeyutbildning och utveckling av ungdomar.

Österåker Hockeys spelare ska vara omtalade i hockey-Stockholm för vår snabbhet och skridskoteknik.

2.1 Åldersklass och tillhörighet

Huvudregeln i Österåker Hockey är att man spelar och tränar med det lag som man tillhör, i U-lag och F-lag. Om man är aktuell att spela i ett annat lag skall berörda tränare föra denna diskussion tillsammans med Sportchef. Det är Sportchef som sedan tar det formella beslutet om spelaren får spela i annat lag. Att spela i annat lag innebär att spelaren är utlånad till den andra laget. Det kan vara för en längre eller kortare period av säsongen. Grundtillhörigheten är alltid det egna laget. Den spelare som spelar i annat lag skall alltid vid behov delta i sitt huvudlag. De sportsliga och psykosociala förutsättningarna styr spelarens representation. Vid behov tas dessa beslut tillsammans med berörda tränare och sportchef. Spelare betalar säsongavgift och lagkassaavgift dit lagtillhörigheten är. Vi hälsar alltid nya spelare välkomna till klubben. Alla parter såsom spelare, ledare och föräldrar är införstådda med att större tålamod krävs för spelare som börjar sent med ishockey och att vi förväntar oss att dessa spelare har förståelse för att det krävs mycket träning för att komma ikapp sina jämnåriga kamrater.

2.2 Hockeyskola för pojkar och flickor, 5-7 år (U6, U7, U8)

- Hockeyskolan vänder sig till alla pojkar och flickor som vill prova på att spela hockey.
- Hockeyskolan bedrivs 1 gång i veckan under huvudsäsong, U8 tränar ytterligare en gång per vecka från november.
- Lagorganisation enligt detta dokument sätts i U8 under november-januari. Huvudtränare tillsätts av Sportchef. Assisterande tränare tillsätts av Sportchef och Huvudtränare.
- I U8 letar vi efter andra föreningar att bedriva "Hockeyskoj" (matcher) tillsammans med.

Målsättning är att alla ska få en första positiv kontakt med ishockey. Barnen får lära sig att åka skridskor från grunden genom lekbetonade övningar. Vid sju års ålder bygger vi vidare på de individuella grunderna i skridskoåkning och smålagsspel. Efter hockeyskolan hoppas vi att barnen vill fortsätta med ishockey och bilda ett nytt lag där nya ledare rekryteras bland föräldrarna. Sportchef ansvarar för att ledare får erforderlig utbildning.

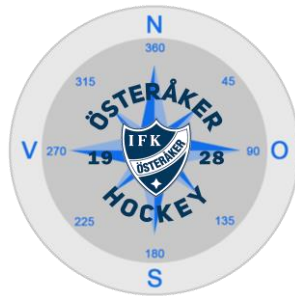


2.3 Ishockey för flickor och pojkar, 8 - 9 år (U9, U10, F10)

- Vi skapar en atmosfär av kamratskap, laganda, rent spel och hänsyn till kamrater, ledare och andra både på som utanför rinkens.
- Verksamheten är anpassad och bedrivs efter barnens mognad och villkor.
- Lagen tränar 3 gånger i veckan och spelar matcher enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande matchspel.
- Laget deltar i 1-3 cuper per säsong
- Laget skall anordna minst en hemma cup
- Alla spelare ges möjlighet att spela på olika positioner i laget.
- Alla som vill prova på målvaktsspel ska få göra det. Målvakterna uppmuntras att även spela ute.
- Eventuell lagkapten vid matchtillfällen varierar inom laget och alla som vill får prova på (i denna ålder är detta inte viktigt och inget ansvar för olika frågor skall läggas på barnen).
- Under U10 uppmuntras spelarna att byta om tillsammans i samband med träning och match i omklädningsrummen.
- Alla spelare som är kallade till match ska, i regel, spela lika mycket dvs. ingen "toppning" eller "bänkning" får förekomma.
- Hög närvaro på träning **kan** ge förtur till matchspel vid begränsning av antal platser.
- Spelare skall, i fostrande syfte, ha mindre speltid om han/hon uppträder olämpligt på eller utanför isen.
- Antal lag i seriespel bestäms av sportchef i samråd med berörda ledare.
- I Österåker Hockey spelar flickor med F10-F16 och eventuellt med U-lagen
- Huvudtränare, i eventuellt samråd med Sportchef, samarbetar och ansvarar tillsammans för kallelser till matcher.
- Flickor kan, enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande regelverk, spela två årskullar ner i U-lag
- Träningen ska bedrivas så att alla är i rörelse så mycket det går, inga köer.
- Vi sätter hög fokus på skridskoåkning och den individuella tekniken.

2.4 Ishockey för flickor och pojkar, 10 - 11 år (U11, U12, F12)

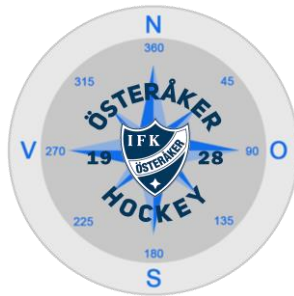
- Vi skapar en atmosfär av kamratskap, laganda, rent spel och hänsyn till kamrater, ledare och andra både på som utanför rinkens.
- Verksamheten är anpassad och bedrivs efter barnens mognad och villkor.
- Lagen tränar 3 gånger i veckan och spelar matcher enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande matchspel.
- Laget deltar i 2-4 cuper per säsong
- Eventuell lagkapten vid matchtillfällen varierar inom laget och alla som vill får prova på (i denna ålder är detta inte viktigt och inget ansvar för olika frågor skall läggas på barnen).
- Spelarna förväntas att byta om i samband med träning och match i omklädningsrummen.
- Alla spelare som är kallade till match ska, i regel, spela lika mycket dvs. ingen "toppning" eller "bänkning" får förekomma.



- Hög närvaro på träning **kan** ge förtur till matchspel vid begränsning av antal platser.
- Spelare skall, i fostrande syfte, ha mindre speltid om han/hon uppträder olämpligt på eller utanför isen.
- Kallelse till match av spelare får ske med beaktande av motståndarlagets bedömda nivå och i överenskommelse med sportchef.
- I Österåker Hockey spelar flickor med F10-F16 och eventuellt med U-lagen
- Huvudtränare, i eventuellt samråd med Sportchef, samarbetar och ansvarar tillsammans för kallelser till matcher.
- Flickor kan, enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande regelverk, spela två årskullar ner i U-lag
- Träningen ska bedrivas så att alla är i rörelse så mycket det går, inga köer.
- Vi sätter hög fokus på skridskoåkning och den individuella tekniken.
- Efter/ före ska "off-ice" träning läggas in.

2.5 Ishockey för ungdom, flickor och pojkar 12 - 13 år (U13, U14, F14)

- Vi tar stor hänsyn till att ungdomar utvecklas och mognar i olika takt såväl fysiskt som mentalt och socialt.
- Verksamheten är fortsatt ålder- och nivåanpassad.
- Lagen tränar 4 gånger i veckan och spelar matcher enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande matchspel.
- Laget deltar i 2-4 cuper per säsong
- Eventuell lagkapten vid matchtillfällen varierar inom laget och alla som vill får prova på (i denna ålder är detta inte viktigt och inget ansvar för olika frågor skall läggas på barnen).
- Fr.o.m. U13 rekommenderar föreningen att lagen spelar på avpassad nivå i seriesystemet. Var laget ska spela avgörs av sportchef gemensamt med huvudtränare och enligt gällande regelverk framtaget av Stockholms ishockeyförbund.
- Spelare skall, i fostrande syfte, ha mindre speltid om han/hon uppträder olämpligt på eller utanför isen, eller på annat sätt förstör för resten av laget (ex inte gör sitt bästa, drar på sig många onödiga utvisningar).
- Hög närvaro på träning **kan** ge förtur till matchspel.
- Kallelse till match av spelare får ske med beaktande av motståndarlagets bedömda nivå
- I Österåker Hockey spelar flickor med F10-F16 och eventuellt med U-lagen
- Huvudtränare, i eventuellt samråd med Sportchef, samarbetar och ansvarar tillsammans för kallelser till matcher.
- Flickor kan, enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande regelverk, spela två årskullar ner i U-lag
- Träningen ska bedrivas så att alla är i rörelse så mycket det går, inga köer. Vi sätter hög fokus på skridskoåkning och den individuella tekniken.
- Efter/ före ska off-ice träning läggas in.
- Vi pratar även positioner nu. Inga ska vara låsta.



- Man börjar här med spelförståelse, både under sommar- och vintersäsongen. Fler spelövningar läggs in. Fokus på skridskoåkning och individuell teknik ska dock fortfarande prioriteras.
- Sommarträning bedrivs 2-3 ggr per vecka.

2.6 Ishockey för ungdom, 14 - 15 år (U15, U16, F16)

- Från och med U15 jobbar vi med, för de som vill och kan, en elitförberedande verksamhet vilket bland annat innebär en större mängd träning både på- och utanför isen.
- Vi tar stor hänsyn till att ungdomar utvecklas och mognar i olika takt såväl fysiskt som mentalt och socialt.
- Verksamheten är fortsatt ålder- och nivåanpassad.
- Lagen tränar 4 gånger i veckan och spelar matcher enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande matchspel.
- Laget deltar i 2-4 cuper per säsong
- I denna ålder kan en fast lagkapten utses. Lagkaptenens ansvar och uppgifter skall vara dokumenterade och förklaras för laget.
- Samtliga lag som anmäls till seriespel ska vara komplett bemannade med funktionärer.
- Minst 1 träning efter sjukdom innan matchspel.
- Matchning av laget ska ske med sunt förnuft.
- Kallelse till match av spelare får ske med beaktande av motståndarlagets bedömda nivå.
- Hög närvaro på träning **kan** ge förtur till matchspel.
- I Österåker Hockey spelar flickor med F10-F16 och eventuellt med U-lagen
- Huvudtränare, i eventuellt samråd med Sportchef, samarbetar och ansvarar tillsammans för kallelser till matcher.
- Flickor kan, enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande regelverk, spela två årskullar ner i U-lag
- Stimulera spelarna till en god spelarutveckling så att de fortsätter med juniorspel efter U16/F16 säsongen.
- Tätt samarbete med juniorlagen, både spel- och träningsmässigt.
- Träningen ska nu övergå långsamt till mer och mer spelarutbildning om hur spelet fungerar
- Den individuella tekniken får inte glömmas bort.
- Fysträning ska vara en naturlig del av träningen, före eller efter isträning.
- Sommarträning ska bedrivas 3-5 ggr per vecka.

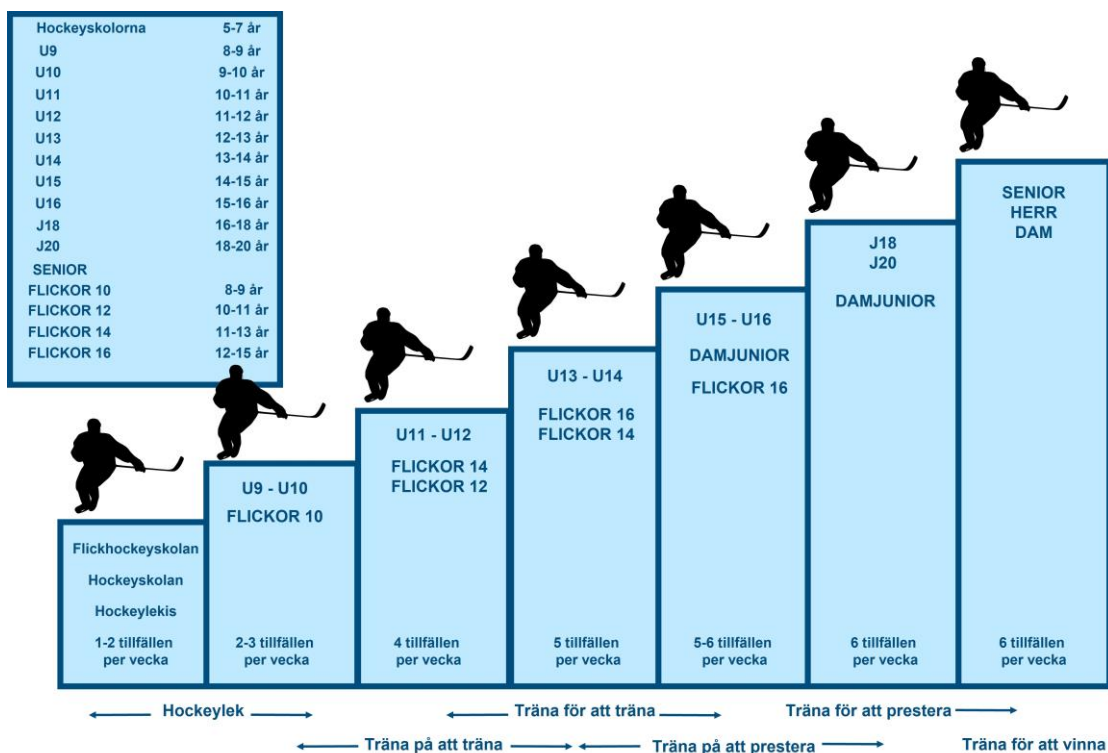
2.7 Ishockey för juniorer 17 - 20 år (J18, J20, DJ)

- Vi tar stor hänsyn till att ungdomar utvecklas och mognar i olika takt såväl fysiskt som mentalt och socialt.
- Lagen tränar 4 gånger och spelar 1-2 seriematcher i veckan under huvudsäsong.
- Lagen deltar i 1-2 cuper per säsong, om utbud av det finns.
- Samtliga lag som anmäls till seriespel ska vara komplett bemannade med funktionärer.
- Minst 1 träning efter sjukdom innan matchspel.
- Matchning av laget får ske.



- Kallelse till match av spelare får ske med beaktande av motståndarlagets bedömda nivå.
- Hög närvaro på träning kan ge förtur till matchspel.
- Tätt samarbete mellan juniorlagen och med A-laget.
- **Från och med junior skall huvudtränare vara extern och inte en "föräldratränare".**

2.8 Utvecklingstrappan



- **Hockeylek** – Hela verksamheten bygger på att fina glädjen till att vara på is och på lekfulla sätt utveckla balans, rörelse och grunderna i skridskoåkning
- **Träna på att träna** - Här lär vi in grunderna i hur och varför vi tränar
- **Träna för att träna** - Nu tränar vi för att nå utveckling i det vi övar
- **Träna på att prestera** - Det är kul, spännande och framförallt viktigt att tävla i det vi gör. På det sättet lockar vi fram viljan att utvecklas. Tävla med dig själv, Dina kamrater och motståndare
- **Träna för att prestera** - Nu tävlar vi kontinuerligt mot andra och oss själva och träningen baseras till större del av att vi ska kunna prestera på tävling
- **Träna för att vinna** - All träning går ut på att kunna prestera för vinst under tävling

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



3. Förväntningar på medlemmar inom Österåker Hockey

3.1 Spelare

Som spelare i Österåker Hockey förväntas man

- Kämpa väl och göra sitt bästa.
- Vara motiverad och engagerad och ställa upp på den verksamhetsplan som gäller för laget
- Alltid anmäla förhinder och eventuell sen ankomst till träningar och matcher
- Uppträda artigt och med respekt mot medspelare, motspelare, domare, ledare, övriga funktionärer och föräldrar
- Behandla andra som de själva vill bli behandlade. Vara en god kamrat.
- Känna glädje och ta ansvar för varandra.
- Att ta vara på sina möjligheter och göra sitt bästa på träningar och matcher, utifrån sina egna förutsättningar.
- Komma väl förberedd till träning och match och inte slarva med sömn och kost.
- Att inte försaka skolan.
- Känna till och leva upp till föreningens Värdegrund: **Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet.**

3.2 Ledare

Som ledare i Österåker Hockey förväntas man

- Ha ett brinnande hockeyintresse
- Ha en vilja att kontinuerligt intressera sig för hur hockeyn utvecklas inom Sverige och specifikt i Stockholm
- Ha ett stort intresse av att hela tiden vilja utveckla sig själv och förkovra sig i områden som har betydelse för den ledarroll man agerar i.
- Delta i interna utbildningar samt Svenska ishockeyförbundets utbildningar som krävs för behörighet i respektive åldersgrupp
- Vara genuint intresserad och engagerad i det lag och de spelare som man ansvarar för – se varje individ!
- Förstå skillnaderna i, och agera där utefter, den ålder på spelare som man är ledare för – Barn, Ungdom, Junior, Senior
- Alltid veta att man representerar föreningen när man är ute på aktiviteter med respektive lag och att detta skall ske med glädje, humor, respekt och sportmannaskap, i alla lägen.
- Känna till och skapa sig kunskap i svensk hockeys tävlingssystem och styrdokument – **Nationella principer, Tävlingsbestämmelser och Seriebestämmelser**
- Känna till och leva upp till föreningens Värdegrund: **Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet**
- Känna till och leva upp till föreningens mission: **En förening att utvecklas i**

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



3.3 Föräldrar

Föräldrars roll utanför organisatoriska uppgifter kring laget är att stötta i med och motgång, uppmuntra till träning, sportsligt uppträdande och bidra med ett engagemang i olika stödfunktioner för laget för att se till att laget får de bästa förutsättningar att genomföra den planerade verksamheten.

Som ishockeyförälder inom Österåker Hockey ställer du upp på att:

- Inspirera och motivera ditt barn.
- Alltid uppträda sportsligt och visa respekt för ledare, motståndare och domare.
- Följa Österåker Hockey's hemmaplansmodell
- Acceptera rollfördelningen ledare/förälder.
- Ta del av och svara på den information som ges ut.
- Ansvara för att spelaren är på plats i tid för träning och match med rätt utrustning
- I förekommande fall ta del i kafeteriaktiviteten (ex. cuper, camper, events)
- Ge synpunkter på verksamheten via lagledning eller på föräldramöte.
- Vara matchfunktionär (sekretariat) enligt lagledares anvisning.
- Ta del i eventuella lagengagemang vid cuper eller andra arrangemang
- Sponsorsamarbeten som kräver arbetsinsatser från spelare och föräldrar kan även förekomma.
- Inte ägna sig åt så kallad "läktarcoaching", då det.....
 - **Skapar press och stress:** När barn känner att de blir övervakade och instruerade från läktaren kan det skapa en känsla av press och stress. Detta kan påverka deras prestationer negativt och minska deras möjlighet att njuta av aktiviteten.
 - **Förvirrar och stör kommunikation:** Coachning från läktaren förvirrar oftast barnen genom att introducera flera röster och instruktioner samtidigt. Det kan även störa den kommunikation som redan etablerats mellan barnen och deras tränare.
 - **Förhindrar självständig problemlösning (autonomi):** Genom att låta barnen lösa problem och fatta egna beslut på planen främjar vi deras självständighet och utveckling. Coachning från läktaren stör denna viktiga inlärningsprocess.
 - **Påverkar lagandan negativt:** Fokus på individuella prestationer och instruktioner från läktaren underminerar lagandan. Idrotten handlar om samarbete och gemenskap och detta är bäst främjat genom att låta tränare och lagmedlemmar bygga och leda tillsammans.
 - **Hindrar tränarens roll:** Våra tränare är utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets regler samt av föreningens sportchefer och är engagerade i att hjälpa våra barn att utvecklas inte bara som idrottare utan också som individer. Coachning från läktaren avleder lätt uppmärksamheten från tränarnas instruktioner och strategier.



3.4 Åtgärder vid avvikelser från Österåker Hockeys förväntningar på spelare, ledare och föräldrar

- Hantering av avvikelser gällande förväntningar på spelare, ledare och föräldrar hanteras i första hand av respektive lags lagledning.
- Om behov finns så tar lagledning hjälp enligt nedan:
 - Avvikelser i beteenderelaterade frågor – Sportchef
 - Avvikelser i förståelse för Österåker Hockeys riktlinjer – Styrelse
- Åtgärder vid avvikelser skall ske enligt nedan beskriven konsekvenstrappa
 1. Tillsägelse från ledare
 2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar
 3. Möte med ledare, inblandade spelare och föräldrar
 4. Möte med ledare, inblandade spelare, föräldrar och representant från Österåker Hockey för att göra en handlingsplan.
 5. Om inget av ovan nämnda löser problemet äger Österåker Hockey rätten att vidta åtgärder såsom att stänga av spelare



4. Lagorganisation

Verksamheten inom Österåker Hockey baseras på ett stort föräldraengagemang. Sportchef är med och utser lagledare och tränare i alla lagen. Detta görs årsvis.

Lagets organisation är en viktig del av verksamheten. Som lagledare och tränare i föreningens barn, ungdoms och juniorlag fordras engagemang, kunskap, ödmjukhet, erfarenhet, mod, handlingskraft, ärlighet, tydlighet och att man skall ta till sig av föreningens programförklaring. Vidare skall man som tränare verka för en positiv och prestigelös atmosfär mellan ledare, spelare, föräldrar och andra som vi kommer i kontakt med i verksamheten. Lagledaren har det övergripande ansvaret för sitt lags verksamhetsplanering, uppföljning och utvärdering av årets verksamhet.

Lagledaren har också det organisatoriska och ekonomiska ansvaret samt ansvar att löpande kommunicera med föräldrar, föreningen, andra lag och regelbundet anordna föräldramöten.

Tränaren/ Tränarna har det övergripande sportsliga ansvaret.

För att utveckla tränarna verkar Österåker Hockey aktivt för att tränarna får erforderlig utbildning så att de kontinuerligt kan utveckla verksamheten. Samtliga tränare skall genomgå Svenska- och Stockholms Ishockeyförbunds stegutbildningar. Utöver detta erbjuder Sportchefen och Sportgruppen stöd inom områden som till exempel isträning, fysträning och målvaktsträning.

Organisationen för ett ungdomslag i Österåker Hockey består av följande roller:

- Lagledare
- Tränare
- Målvaktsledare
- Materialansvariga
- Kassör
- Sponsoransvariga
- Föräldragrupp

Dessa roller och övriga funktionärer kring lagets organisation utses vid föräldramöte i början av varje säsong. Vår målsättning är att samtliga spelare, ledare och föräldrar känner sig engagerade av ishockeyn. Detta för att kunna ge samtliga spelare en optimal förberedelse inför kommande ishockeyutvecklingssteg samt för att ge en livserfarenhet av att vara delaktig i ett välorganiserat och framgångsrikt lag och förening.

4.1 Lagledarens roll

Lagledaren är navet i lagets organisation och drift. Lagledaren representerar laget i samarbetet med de andra lagen i klubben och ser till att samarbetet mellan olika lag och åldersgrupper fungerar bra samt den person som är kontaktperson gentemot föreningens styrelse. Kontaktperson för lagledaren i föreningen är föreningens lagledarkoordinator. Lagledaren är vidare kontaktperson för all extern kommunikation (nya spelare, andra klubbar, ordna matcher, anmälningar, etc.).

Lagledaren skall vidare:

- Vara lagets administrativa chef och se till att information kommer ut till berörda spelare, tränare, föräldrar etc.
- Delta på ledarmöten eller se till att någon annan representerar laget.
- Planera verksamheten tillsammans med tränarna för att uppnå gemensamt uppsatta mål.
- Se till laget följer Österåker Hockey's riktlinjer.



- Boka träningsläger
- Ordna matcher
- Kontakt med Sportgrupp
- Kontakt med Styrelse
- Hålla ihop sponsergrupp och föräldragrupp
- Budget, tillsammans med tränare och kassör.
- Ansvarar för hemsidan.
- Ansvarar för närvarokontrollen vid träningar och matcher och ser till att den blir rapporterad till föreningen.
- Boka domare
- Boka matchfunktionärer
- Ta emot bortalag vid hemmamatch
- Betala domare
- Organisera matchflyttar

4.2 Tränarens roll

Inom Österåker Hockey är tränaren/tränarna inom laget ytterst ansvarig för uppläggning och genomförande av träningsprogram och att lagets sportsliga målsättningar enligt verksamhetsplanens målsättningar nås. Tränaren skall vidare kunna och förstå och förhålla sig till Österåker Hockeys verksamhetsplan samt förstå och jobba för att applicera föreningens gällande spelidé.

Tränaren skall vidare:

- Uppträda artigt och med respekt både mot egna spelare, ledare, domare, andra lags spelare, ledare och övriga funktionärer, föräldrar etc.
- Agera som ett bra föredöme för de egna spelarna. Genom eget beteende visa hur barnen skall agera.
- Som är förälder till barn i laget inte ge sitt eget barn fördelar framför andra spelare. Som tränare är man tränare, föräldrarollen får lämnas hemma. I de fall tränares barn uppvisar ett olämpligt beteende så kan/bör coachning av spelaren lämnas över till någon annan tränare i laget.
- Ansvara för spelarnas sportsliga utveckling i enlighet med detta dokument och lagens egen årsplanering.
- Uppmuntra, se och berömma det som spelaren gör rätt och bra. Det som är felaktigt eller mindre bra skall påpekas på ett neutralt sätt.
- Vara utbildad och fortsätta att utbildas kontinuerligt. Tränaren skall ta eget ansvar för att hålla den utbildningsnivå som krävs för tränarrollen och förnyelse av tränarlicensen.
- Delta på egna och Hockeyförbundets tränarmöten
- Samverka med lagledare, tränare och assisterande tränare för att erbjuda spelarna den bästa möjliga utbildningen
- Sköta laguttagningar till matcher enligt ramarna i verksamhetsplan och policy.
- Se till att spelare som bör träna och spela matcher med äldre eller yngre lag sker i samråd med äldre eller yngre lagens tränare.
- Sköta lagets spelmönster/taktik.



- Ansvara för träningsmetoder och träningsplanering.
- Upprätta säsongspanering och gå igenom den med Sportgrupp
- Ge behjälpligt stöd och direktiv under matcher.
- Ansvara för att eventuell matchning av laget följer Österåker Hockeys direktiv för respektive åldersgrupp
- Ansvara för teori och kostfrågor.
- Stävja oönskat beteende
- Följa föreningens regler om ”toppningar” etc.
- Alltid komma väl förberedd till träningar och matcher.
- Skapa god laganda
- Se till att spelarna uppträder sportsligt och som goda representanter för Österåker Hockey
- Se till att samtliga spelare/ ledare på isen har rätt skydd (hjälm, halsskydd etc.)

4.3 Målvaktsledares roll

En målvaktsledares uppdrag är att finnas till hans för målvakterna i laget och vara ett stöd och hjälpa målvakterna med allt från att få på sig utrustningen till att ge enklare feedback. Målvaktsledarna ska utbildas, ledas och stöttas av föreningens målvaktsansvarig, som även ger instruktioner för rollen.

4.4 Materialförvaltarens roll

Materialförvaltaren skall vara ansvarig för att:

- Österåker Hockeys och lagets material förvaltas och vårdas på bästa sätt
- Ge anvisningar för och håller ordning i lagets materialförråd och omklädningsrum
- Lämpligt material finns tillgänglig i samband med träning och match
- Rapportera brister och materialöverskott/underskott till Österåker Hockeys huvudmaterialförvaltare.
- Se till att materialet är helt och rent.
- Spelarna fostras i att vårda sin utrustning på bästa sätt
- Sköta inköp av gemensam utrustning
- Slipa skridskor.
- Vara utbildad i, och kunna, Första Hjälp.
- Se till att sjukvårdsutrustningen är komplett och finns till hands.
- Sjukvårdsresurser finns tillgängliga vid alla större aktiviteter, till exempel cuper
- Fungera som stöd och kompis till spelare.
- Skall vara i omklädningsrum inför och efter träning och match eller se till att annan ledare är där.

4.5 Kassörens roll

Kassören ansvarar för:

- Lagkassa
- Sponsorer
- Avgifter förening



- Avgifter övrigt
- Postgiro/bankgiro
- Domarpengar
- Budget i samspråk med lagledare

4.6 Sponsorgruppens roll

- Söka sponsorer
- Skapa och arbeta med sponsorgrupp
- Säkerställa att sponsorer får något för ”pengarna”
- Se till att uppsatt budget följs enligt plan
- Försäljning av skyltar i hallen





5. Lagens årsplanering

Varje lag inom Österåker Hockey skall göra en årsplanering. Årsplaneringen för kommande säsong påbörjas i slutet av pågående säsong. Denna årsplanering skall undertecknas av ansvarig huvudtränare, lagledare samt kassör och gås igenom vid årsplaneringsmötet i Juni. Detta årsplaneringsmöte genomförs av Sportchef tillsammans med lagets lagledning.

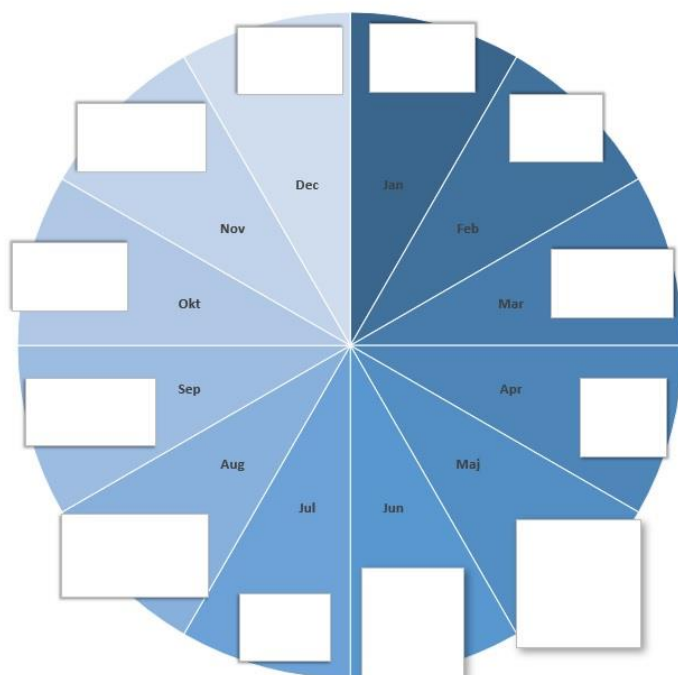
Följande delar skall ingå i **Årsplaneringen**

5.1 Organisation

Här beskriver ni lagets organisation såsom

5.2 Lagets årshjul

Här beskrivs lagets planering månad för månad från 1:a augusti till sista Juli.



5.3 Budget

Här beskriver ni lagets budget, både intäkter och utgifter skall specificeras. Viktigt att Ni har en budget i balans, dvs utgifterna får ej överstiga intäkterna.



6. Österåker Hockeys spelidé – ”PAM”

Puckkontroll – Attack – Målskott

6.1 Grundidé

- Puckkontroll
 - Behålla pucken inom laget
 - Frys spelet när motståndare sätter press
 - Gå till anfall direkt om möjligt, hota när motståndaren är sårbar, vinna omställningen
 - Behåll pucken vid byte (jobba fast, spela hem eller få till tekning i anfallszon)
- Ta tillbaka pucken så fort som möjligt
 - Vinna pucken så högt i banan som möjligt. Detta ger kort väg till målchans för oss och lång väg för motståndaren
- Spela efter modellen 1-2-3
 - Anfall
 - 1:an är puckföraren (PF)
 - 2:an är icke puckförare (IPF) närmast puckföraren (PF) och fungerar som understöd, passningsalternativ och returtagare
 - 3:an icke puckförare (IPF) näst närmast puckföraren (PF) och fungerar som understöd, passningsalternativ och returtagare samt beredd på att ställa om till försvar vid spelvändning
 - Försvar
 - 1:an är spelaren närmast anfallande puckförare
 - 2:an är spelaren näst närmast anfallande puckförare och fungerar som understöd till 1:an
 - 3:an är spelaren tredje närmast anfallande puckförare och fungerar som understöd till 1:an och 2:an
- Vinna kampen vid målen
 - Hålla motståndarna på utsidan av vårt mål och målområde – Boxa ut
 - Komma på insidan vid motståndarnas mål och målområde – Bryta in
- ”Hitta back”
 - Majoriteten av alla mål som görs börjar med skott utifrån
 - Ha fokus på att hitta möjlighet till skott från backarna och skym, styr, ta retur
 - Spela vidare pucken som back om motståndare är i skottlinjen
- Aktivt målvaktsspel
 - Stort engagemang, tävla om varje puck
 - Fokusera på att rädda och hålla fast puck
 - När det inte är möjligt att rädda och hålla fast puck – släpp ”bra” returer
 - Aktivt delta i spelet – exempelvis stoppa puck bakom mål, passa, kommunicera



6.2 Vinnande nycklar i spelet

- Att prestera på hög nivå kräver:
 - Stor disciplin i back-check – åka i maxfart
 - Omedelbar press i egen zon – enligt modellen 1-2-3
 - Stor disciplin med byten – korta, växla ut/in vid rätt tillfälle och åk maxfart ut
 - Skjuta, skymma och styra i powerplay – ta skott vid första läge
 - Press över hela banan – enligt modellen 1-2-3
 - Spelare framför mål i anfallszon för att skymma, styra och ta returer
 - Alltid undvika utvisningar, särskilt utanför försvarszon
 - Aktivt målvaktsspel
- Mäta (nyckeltal)

Om vi inte mäter och analyserar det som sker på matcher så vet vi inte hur det egentligen ser ut. Magkänslan är viktigt men måste kompletteras med korrekta mätningar.

 - Insläppta mål styr i regel placering i serien – tredje minst insläppta = trea i serien
 - % lyckade anfallsförsök med avslut på mål
 - +/- statistik per spelare, per femma
 - % i powerplay samt penalty killing
 - Utvisningsstatistik
 - Tekningsstatistik
 - Eventuellt: Skottförsök, blockerade skott, längd på byten, tacklingar

6.3 Träna för att stödja vår spelidé

- Flytta kropp, flytta blick, flytta puck
 - Skridskoåkning skall vara stor del av träningen (se vidare under ”åldersanpassad träning)
 - Att flytta blicken är avgörande i ishockey och skall vara en del av alla träningar och ger stor spelförståelse
 - Att flytta pucken är avgörande i ishockey (passa, skjuta, dribbla, transportera)
- Undvik att ”kasta” ifrån sig pucken vid spel
 - Våra spelare skall alltid försöka passa sig ur situationer
 - Våra spelare skall alltid försöka slå passning på blad eller skridsko hos medspelare
- Vi ”dumpar” inte pucken
 - Se ovan med att alltid försöka hitta ett blad, eller skridsko, hos medspelare
- Övningar skall kopplas samman till vår spelidé
 - Puckkontroll – Attack – Målskott



6.4 Regler för träningsupplägg

- Undvika 5 mot 5 spel över hela banan
 - Högre aktivitet med färre spelare i båset
 - Större delaktighet
 - Fler beslutsfattanden
 - Smålagsspel ger mer skridskoåkning
 - Vid smålagsspel tvingas varje spelare tänka snabbare
 - Vid smålagsspel ökar teknikinläringen i alla moment
- Många målburar på isen
 - Högre aktivitet för målvakter
 - Vi jobbar med stationsträning
- Stationsträning
 - Fler aktiva spelare – högre aktivitetsgrad per spelare
 - Variation ger glädje och fler inlärningsområden
 - Större feedbackmöjlighet

6.5 Skapa Sveriges bästa träningskultur

Österåker Hockey vill skapa en träningskultur för spelare och ledare som kännetecknas av följande värdeord:

- Ambitiös
- Noggrann
- Tävlingsinriktad
- Glädjefylld

6.6 Vanor vid match, för att stödja vår spelidé

- När vi har pucken
 - Alltid försöka slå passning till bladet, eller skridsko, hos medspelaren
 - Undvika att ”kasta ” ifrån sig pucken vid spel
 - Utvecklar förmågan att kommunicera, verbalt och med kroppen
 - Utvecklar puckföraren i förmågan att orientera sig i banan, splitvision, puckbehandling, täcka puck, passning mm.
 - Utveckla icke puckförare och deras förmåga att göra sig spelbara vilket är oerhört viktigt i spelet
 - Vi ”dumpar” bara pucken med ett syfte
 - se ovan punkt med att alltid försöka hitta ett blad hos medspelare.
 - Vi vill ÄGA 90% av ytan framför motståndarens mål
 - Skjut
 - Skym
 - Styr
 - Ta retur

Gemenskap – Utveckling – Glädje - Ödmjukhet



- Eftersträva numerärt överläge framför motståndarnas mål
- När motståndaren har pucken
 - Ta tillbaka den så fort det är möjligt – omedelbar press
 - Spelaren närmast deras puckförare sätter direkt press med skridskoåkning och aktiv klubba (blad mot puck) enligt modellen 1-2-3
 - När vi vunnit pucken = vänd spelet direkt mot motståndarens mål!

6.7 Matchanalys

För att alla huvudansvariga ledare skall kunna följa sitt lag på ett effektivt sätt och säkerställa att laget följer av föreningen framtagna spelidé så skall matchanalyser genomföras löpande under säsongen. Dessa matchanalyser genomförs av lagets egna tränare, annat lags tränare, sportchef eller av extern part.

x x x