



VÄLKOMMEN TILL HOCKEYSKOLA Nybörjare 2026/27

I IFK Österåker Hockey börjar du hockeyskolan tidigast på hösten det år du fyller 5. Det är för att alla barn ska hunnit utveckla de mest basala fysiska egenskaperna enligt en normal utvecklingskurva.

Hockeyskolan Nybörjare vänder sig till dig som är född 2021 eller tidigare och är nybörjare, eller har gått på *Skridskoskoj*, har provat tidigare eller bara är nyfiken på hockey. Är det första gången du provar på kan du göra det ett par gånger innan du bestämmer dig. Du provtränar gratis och får en länk du behöver svara på om du vill fortsätta. Vi drar igång lördag 26/9 men man kan börja när som helst under säsongen

Hockeyskolan Nybörjare har tid på is **lördagar 9:00 - 9:50**. Säsongen håller på till slutet av mars med uppehåll ibland pga evenemang i hallen liksom under loven (följ kalendern i SportAdmin appen). Normalt brukar vi rekommendera att komma minst en halvtimme innan istiden för att byta om och knyta skridskor för att hinna stå på is i tid till när passet börjar. Uppgifter om vilket omklädningsrum som är avsatt finns på istidsschemat för veckan på hemsidan [Istidsscheman](#). Varje pass håller på i ca 50 min.

När du börjar hockeyskolan – anmäl att du kommer genom att svara på kallelsen som mailas ut ca några dagar innan (när du finns registrerad). Ladda ner SportAdmins medlemsapp så ser du alla passen och kan även föränmäla dig. Sen kommer du och säger ditt namn vid mottagningen utanför ishall 1, på övre plan. Du anmäler dig senast 20 minuter innan ditt pass börjar så du inte blir stressad. Tänk på att det kan vara många barn.

Vad gäller utrustning behöver du bara hjälm, skridskor och halsskydd. Du kan också låna utrustning i början, maila Janne på Hockeyskolan@osterakerhockey.se om vad du behöver och sen är det bra om du kommer senast ca en halvtimme innan isen börjar. Halsskydd kan vara skönt ha ett eget. Vill du ha egen utrustning rekommenderar vi att söka på Köp & säljsidor på Facebook. IFK Österåker har dessutom en egen sida [IFK Österåker Hockey Köp & Sälj](#). Därutöver försöker vi ha **Bytardagar**, håll utkik på mailen, sociala medier och hemsidan! Våra föreningskläder finns även att prova hos vår samarbetspartner för utrustning och hockeykläder på XXL i Arninge.

Vill du att mamma eller pappa ska vara med på isen, så måste de också ha hjälm och halsskydd (och skridskor såklart!) Skriv en notering när du svarar på kallelsen. (Föräldrar som inte är på is sitter på läktaren eller utanför)

Du som är nybörjare och född 2020 el. 2019, kan efter du känt efter, börja i gruppen och därefter slussas igenom till *Hockeyskola Fortsättning* när du känner dig redo. Prata med Huvudtränaren.

För dig som har småsyskon som är födda 2022 eller senare kan börja i *Skridskoskoj* eller äldre syskon som vill testa kan gå på *Catch-Up-Hockeyskola* för de som är födda 2018 eller senare.

Vi rekommenderar också att utnyttja "Allmänhetens åkning" eller "Allmis" som sägs i vardagligt tal. Se kommunens tider på länken;

<https://www.osteraker.se/upplevadora/idrottmotionochfriluftsliv/hallarochidrottsanlaggningar/ishallar.4.5f4ce35f18ecbde71808d58.html>

Det viktigaste i vår verksamhet är att skapa en trygg idrottsmiljö där alla är välkomna och barnen/ungdomarna hittar sin egen motivation till att spela hockey. Vi utbildar spelarna, ledarna och föräldrarna i vår värdegrund och hemmaplansmodellen. Du hittar våra styrdokument på hemsidans [Styrdokument](#). Vi har en tydlig linje på hur vi är som ledare och föräldrar för att ge barnen bästa förutsättningarna för ett livslångt intresse för idrott. Vi uppmuntrar också alla till att hålla på med flera idrotter.

Du kan läsa mer i bifogade filer med matnyttig information om vad vi gör i hockeyskolorna och information om föreningen. Se framförallt länkarna med videoklipp, bl.a. "Hur kan du som vuxen stötta barn som idrottar": <https://www.youtube.com/watch?v=3EcOkbsuiro>

Vi tipsar också om allmän rörelse och lekar som stärker växande barnkroppar – läs gärna på [Rörelsekurvan.se](http://Rorelsekurvan.se)

Tveka inte att höra av er till oss om ni har några undringar:

- Team Manager Hockeyskolorna – Suzanne Norström Hockeyskolan@osterakerhockey.se
- Kansli@osterakerhockey.se

Fler kontakter finns även på hemsidan www.osterakerhockey.se

Vi hoppas att du får det riktigt roligt i Hockeyskolan!

Välkommen till den roligaste sporten! / Hockeyskoleledarna



IFK Österåker Hockey



ifk_osteraker_hockey

IFK Österåker Hockey arbetar efter upprättade styrdokument och policies utarbetade utifrån Riksidrottsförbundets principer och verksamheten följer Svenska Ishockeyförbundets fastslagna riktlinjer för utbildning av ishockeyspelare.

*Föreningens kontrakterade och anställda följer och arbetar aktivt utifrån föreningens riktlinjer och värdegrund
Gemenskap – Utveckling – Glädje – Ödmjukhet*

GE UT GLÖD