



VÄLKOMMEN TILL HOCKEYSKOLA flickor 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.

Hockeyskola Flickor är i år yngsta åldern att börja för barn födda 2021 eller tidigare och är nybörjare eller har provat tidigare eller bara är nyfiken på hockey. **Hockeyskolan Flickor** tar emot både nybörjare och fortsättare i alla åldrar, något som skapar trygghet och stöd där yngre lär sig av äldre, och äldre får känna sig lite "stora". De flickor som är födda 2018 eller tidigare och har minst 1 års hockeyskola bakom sig börjar den här säsongen i U10F-laget. Du som är född 2019 kommer få börja testa på i U10F under vintern. Men är du äldre kan självklart både fortsätta i hockeyskolan och testa i laget. Är det första gången du provar på, kan du göra det ett par gånger innan du bestämmer dig. Du provtränar gratis ett par gånger och sen behöver du svara på om du vill fortsätta. Man kan börja när som helst under säsongen. Du som är lite äldre kan efter du känt efter, börja i gruppen och därefter slussas igenom till din åldersgrupp när du känner dig redo. Prata med ledarna.

Hockeyskolan Flickor har tid på is **lördagar 10:00 - 10:50**. Säsongen håller på till slutet av mars med uppehåll över loven och ibland pga evenemang i hallen. 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 det 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 ett par dagar innan. Ladda ner SportAdmins medlemsapp så ser du alla passen. 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 då Janne 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)

För dig som har småsyskon som är födda 2022 eller senare kan börja i **Skridskoskoj**. Läs mer på hemsidan.

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

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=3EcOkbsujro>

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

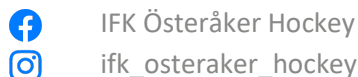
Tveka inte att höra av er till oss om ni har några undringar:

- Lagledare 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 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