



Rosvik IK division 3

Säsongen 2021/22

Dagens punkter

- Värdegrund
- Ledare presentation av ledarestaben,
- Syfte
- Spelaren , goda vanor
- Träningar, tider, upplägg
- Träningsmatcher
- Seriespel
- Omklädningsrum
- Sjukdomar och skador
- Kosttillskott
- Ekonomi
- Inköp
- Föräldrarnas roll
- Övrigt

Huvudtränare: Chrille Sjöberg Tränare: Digge Mangs

Ass tränare: Fredrik Keijonen Micke Sturk Svenne

Materialare: Toni Viitala Fredrik Skemark Magnus Ohlsson

Team manager: Jonas "Svenne" Svensson

Lagledare: Anki Sandberg



Ledarstaben – Rosvik IK div 3

Värdegrund

- Vi tar avstånd från mobbing, trakasserier och rasism.
- Beteenden hos ledare och spelare som ej är fairplay tas upp.
- Vi ska vara goda förebilder för våra spelare.
- Ring eller skriv om ni har funderingar om något.



Syfte

- Verksamheten syftar till att utbilda hockeyspelare.
- Spelarnas ambition och attityd till träning och match är mycket viktigt.
- Många/alla moment i träningen är tävlingsinriktade.
- Vi ska behålla så många som möjligt i verksamheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Vi ska utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.

Spelaren

- Det är viktigt att tidigt lära sig att det är spelaren själv som tränar och ingen kan träna åt någon annan.

Spelare i Rosvik IK förväntas:

- vara en god lagkamrat
- göra sitt bästa på träningar och matcher
- sköta skola/jobb på ett bra sätt
- uppträda på ett respektfullt sätt mot andra
- passa tider och lyssna på ledarna
- meddela eventuell frånvaro till ledare i god tid innan träning/match. Visa respekt för de som lägger upp träningen. Träningen planeras efter ett visst antal spelare.
- skapa goda vanor gällande **träning, kost, vila och hygien. Lägg undan mobilen!**
- **sköta om sin kropp och sin utrustning. Sov minst 8 h.**

3-4
träningar/vecka
beroende på
matcher

Viktigt med
uppvärmning,
bra fys för att
hålla länge.

Huvudtränare och
ass.tränare gör
upplägg för säsongen.
Tankar presenteras
för laget



Träningsmatcher:

Inställd Rosvik- PHC J18 pga sjukdom

22/9 Brooklyn Tigers J20

Samtal förs för att om möjligt boka in Älvsbyn

Tränare för samtal med div 2 och tanken är ett samarbete mellan lagen.när "Kristallen" kommer igång.

Våra målvakter har tränat med div 2 och spelare från div 2 har varit ned och spelat i vårt lag.. Träningar med matchlika situationer i utbildningssyfte kan vara möjliga att uppnå i föreningen. Svenne arbetar som brobyggare i föreningen..

Seriespel diiv 3

16matcher i serien.

Alla matchdatum är inte fastslagna än. Vi har 4 hemmamatcher/ 4 bortamatcher före jul

Lag i serien:

Rosvik IK

Haparanda HF

Hertsörinken

IF Boden hockey

Jokkmokk HF

Kalix HC/Överkalix IF

Kalix Triangelns IF

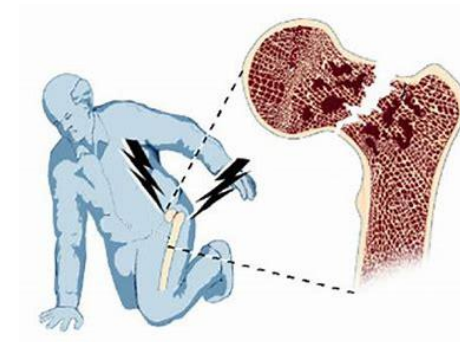
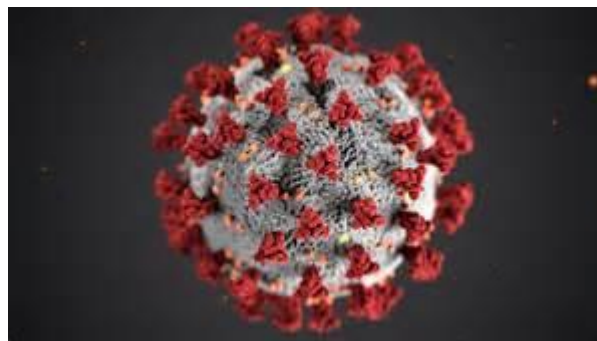
Älvsbyn IF HK

Övertorneå HF

Omklädningsrum och torkrum

Kristallen har upprustats. Under 2019/20 arbetade en grupp med Jessika i spetsen för att kunna renovera hallen. Med hjälp av bidrag, upphandlingar och ideella krafter så kan vi efter ett år med pandemi, komma in i Kristallens nybyggda omklädningsrum och torkrum. Det är riktigt fräscha lokaler och vi tackar det varmaste för att det nystartade div. 3-laget har välkomnats så bra i föreningen och fått så fina förutsättningar. Tack vare detta så kan vi målvakter och spelare som har stora trunkar, och kommer långväga lämna utrustningen att torka i Kristallen. En insats av ungdomarna och ev. några föräldrar kan behövas när vi skruvar upp konsoller i torkrummet.

Sjukdomar och skador



Träna inte när du är sjuk. Viktigt att köra förebyggande träning för att inte råka ut för skador. Var noggrann med uppvärmning och nedvarvning! Så du håller hela säsongen.

Kosttillskott kan det vara doping?

- Riskerna med kosttillskott - se kort film av Michel Tornéus och Lisa Nordén (youtube)
- [https://www.youtube.com/watch](https://www.youtube.com/watch?v=YJkqfe8b1fM)
- ?v=YJkqfe8b1fM



Ekonomi

- Lagkassan - lagledare via Rosvik IK
 - **Avgifter: medlemskap 200kr träningsavgift: 4900kr**
 - **Avgift vid bortaresor buss, ej fastställt. Beror på vilket avtal som går att upphandla.**
 - Sponsorer, vi letar sponsorer för att hålla nere kostnader. Ev någon mer arbetsinsats.
 - Fukt till alla matcher -COOP
 - Har någon kontakter - sponsring; meddela Anki eller Svenne
 - Sponsorer nu - Happy homes, Limab, Nyab, Hellströms, HLL, JS service, JH motor, Sanfridsson
Sunes gatukök, Olas bygg, Ylvas naprapat, Box modul, Prefabmästarna, Hugosons och Nyhlens, Piteortens,
- * Vet ni av någon sponsor till Jumbotronen, kontakta Svenne.

- Nya matchställ- hemma och borta med spelarnas namn
- Ledardressar
- Spelardressar kan ev. Beställas senare, där spelare betalar viss kostnad.
- Materilal, tejp inhandlas
- Högtalare
- Sjukvårdsväxka
- Hockeygalgar
- konsoller



Stöttande föräldrar

- Arbete kring lagen förutom det rent sportsliga som till exempel kioskförsäljning, sekretariat, lotter + ev mindre insatser.

Inventering på ICA- bra uppslutning av föräldrar och spelare.

- Arbete på 2 av A-lagets matcher vid Lilla DM, samt luncher under cupen.

- Arbetsgrupper - ansvariga: Sekretariat: Johan Engman

Kiosk: Caroline Skeman

Ansvariga upprättar arbetsscheman för tränings- och seriematcher.

Övrigt...

- Maila anki45san@gmail.com era mailadresser.

- Mötet beslutade att sälja lunch under cupen. Mer info kring var vi lagar och serverar mat kommer. Pengarna går till div 3.

25-26/9 CUP i Rosvik. Föräldrar och spelare hjälper till på Cupen.

Inträde tas vid cupen. Spelare under 18 år gratis. 1 match 50kr. Heldag 100kr 2 dagar 150kr.

Frågor kring ev. cupspel kom upp.

Sekutbildnig söndag den 12/9 kl. 17.00 i Kristallen

Teamsmöte måndag den 13/9 kl. 18.00 via Teams, meddela om ni vill vara med på mötet till Johan Engman eller Anki Sandberg, så får ni länken.

Träning i Kristallen- Div 2 och div 3 börjar träna v. 37 om allt fungerar som det ska.

- Svenne guidade föräldrar i ishallen. Ljuset i hallen, de nymålade innerväggarna, sekretariat, jumbotronen och ljudanläggningen har blivit ett riktigt lyft för Rosvik och hela Piteå kommun. Många ideella krafter har verkat för att detta ska bli möjligt.
- Förberedande verksamhetsbeskrivning och budget gjordes i april/maj för att se om det fanns möjlighet att starta upp laget. Resultatberäkningen visade att det var möjligt att bedriva ett till seniorlag i Rosvik.. Laget har en egen ekonom och vi betalar bla avgifter för seriespel, övergångar, vaktmästeri RIK, försäkringar, domare, tränare osv. Vi drar in intäkter via sponsorer, träningsavgifter, cupen, inventering, lotter osv
- Endel jobb och många samtal har det blivit, men nu står vi här