





VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

VIK - mer än bara hockey är en av de största satsningarna som Västerviks IK har gjort på ungdomssidan. Detta häfte är ett av tre delar. För övrigt finns en kortlek och häftet: VIK - Mer än bara hockey - Nyckeln till framgång - TRÄNA - ÄTA - SOVA

VIK - Mer än bara hockey är en del av **Strategi 2025** - ett enkelt arbetsredskap som våra ungdomslag ska arbeta med årligen, mjuka frågor utformade efter respektive åldersnivå. Varje åldersgrupp från 7 år t.o.m. 16 år har 4-5 olika delar som de jobbar med varje säsong.

Tanken med "VIK - Mer än bara HOCKEY" är att med hjälp av enkla diskussionsfrågor skapa diskussioner som belyser olika delar inom idrotten. Diskussionerna syftar till att vidga tankarna hos de aktiva och ledarna och på så sätt ge dem en utveckling både på och utanför idrotten.

Stort lycka till!

Ungdomssektionen genom
Maria Rasmussen Fredrik Stoltz Fredrik Sundell



Framtagen av Västervik IK's Ungdomssektion genom Fredrik Stoltz, Maria Rasmussen och Fredrik Sundell
samarbete med RF-SISU Småland

Arbetsgrupp: Fredrik Stoltz, Maria Rasmussen, Fredrik Sundell

Tryckt av Tryck och Media i Småland AB

Foton: VIK:s arkiv Illustrationer:

vecteezy.com

Att arbeta med ”VIK - Mer än bara HOCKEY”

7 år	4-10
8 år	11-16
9 år	17-22
10 år	23-31
11 år	32-39
12 år	40-47
13 år	48-55
14 år	56-66
15 år	67-75
16 år	76-84

7 år	8 år	9 år	10 år	11 år
VIK - mer än bara hockey sid 4-7 Sudden får kompisar sid 8 Sudden och VIK:arna spelar hockey sid 9 Sudden på stranden sid 10	VIK - mer än bara hockey sid 11-13 Sudden och Frazze plockar svamp sid 14 Tennisturnering i Stefan hallen sid 15 Vinter i Västervik sid 16	VIK - mer än bara hockey sid 17-19 Av ishockey blir man glad sid 20 Att vara domare sid 21 Alla får vara med sid 22	VIK - mer än bara hockey sid 23-25 Träna Äta Vila sid 26 Hockeyintresse Slutsnackat/ barnens spelregler sid 27-29 Träna rätt sid 30-31	VIK - mer än bara hockey sid 32-34 Kost 1 sid 35 Idrottspsykologi Light sid 36-37 Hockeyaktionens kraft sid 38-39
12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
VIK - mer än bara hockey sid 40-42 Slutsnackat sid 43 Fair Play 1 sid 44-45 Fair Play 2 sid 46-47	VIK - mer än bara hockey sid 48-50 Planera mera sid 51 Bli en vinnare sid 52-53 Kost 2 sid 54-55	VIK - mer än bara hockey sid 56-58 Undvik skador sid 59-60 Bli din egen tränare sid 61-62 Lucky loser sid 63-64 Slutsnackat/ Barnens spelregler sid 65-66	VIK - mer än bara hockey sid 67-69 Alkohol och tobak sid 70-71 Gör mål sid 72-73 Kost 3 sid 74-75	VIK - mer än bara hockey sid 76-78 Var en mästare sid 79-80 Från junior till senior sid 81-82 Alltid VIK:are? sid 83-84



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

Tips för förebyggande arbete

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte sänka den trovärdighet genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

Sudden får kompisar

SYFTE

Lära känna varandra. Samarbete.

BAKGRUND

Samla gruppen och ställ följande frågor:

- Varför är det viktigt att vara kompis med alla i laget?
- Hur kan vi göra för att bli riktigt bra kompisar med varandra?
- Varför är det viktigt att samarbeta?
- Hur kan vi göra för att bli bra på att samarbeta?

AKTIVITET

LÄRA KÄNNA BUS

Låt gruppen bestämma tre olika saker som de ska berätta om sig själva. T ex favoritfärg, idol, favoritdjur. Låt barnen åka runt och presentera sig för varandra.

När de möter någon tar de i hand och säger ”Hej. Jag heter Kalle och min favoritfärg är...”. Alla ska ha presenterat sig för alla. Försök att komma ihåg så många saker som möjligt om dina lagkamrater. Låt någon/några berätta vad de minns av de andras presentationer.

BALANSBUS

Låt alla barn ställa sig på blålinjen. Därefter ber du dem ställa sig i en speciell ordning, till exempel efter längd eller namn i alfabetisk ordning. Vid förflyttning ska barnen ha minst en fot/skridsko på linjen hela tiden. Det gäller att hjälpa varandra att inte tappa balansen när man tar sig förbi varandra!

Låt gärna barnen hitta på andra sätt i vilken ordning de ska ställa sig.

Sudden och VIK:arna spelar hockey

Syfte

- Hur betar barnen sig mot andra när de vinner/förlorar?
- Hur betar sig vuxna, tränare, ledare eller föräldrar mot barnen när de vinner/förlorar?

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Sudden och VIK:arna spelar hockey. Det röda laget leder med flera mål. Stämningen i det blå laget är inte så bra. Det röda laget gör ett mål till. De blå skriker och gnäller ännu mer på varandra. En kort stund därefter blåser domaren av matchen. Istället för att tacka motståndarna, åker det blå laget iväg till omklädningsrummet. På vägen dit slår de på sina vattenflaskor.

Tränaren kommer in och skäller: - Ni är det sämsta lag jag någonsin tränat! En höna i grodmansdräkt skulle spela bättre hockey än vad ni gör!

Aktivitet

Diskutera i smågrupper

- Varför gör det blå laget som de gör?
- Kan man göra det på ett annat sätt?

Boll och

Dela in barnen i mindre grupper. Låt barnen agera tränare och hockeyspelare och hitta på olika slut på berättelsen. Vad händer sedan i omklädningsrummet? Spela upp de olika slutet för varandra. Prata efteråt om de olika lösningarna - är alla slut lika bra?

Max tack

Leken går ut på att hitta olika sätt att tacka varandra efter avslutad match.

Hur gör ni idag, hur gör andra, hur kan man göra? Det finns mängder av olika sätt att tacka, det enda som hämmar är fantasin. Prova de olika sätten att tacka som ni kommer fram till. Vilka är roligast, svårast, vanligast, mest annorlunda osv?

Sudden på stranden

Syfte

Lära känna varandra. Öka gemenskapen.

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är en väldigt varm sommardag och Sudden och VIK:arna är vid stranden. De badar, äter glass och leker i sanden. De har det verkligen trevligt. Plötsligt kommer det in flera mörka moln på himlen och det börja regna jättemycket. Vilken tur att Frazze och Perra har tagit med sig sina parasoll till stranden. Men när Sudden frågar om han får sitta under Frazzes parasoll svarar han surt:

- Nehej du, det är mitt parasoll. Du skulle ha tagit med dig ett eget.

Regnet fortsätter att ösa ned så Sudden går istället och frågar Perra. Han tycker att det vore jättekul att dela parasoll med Sudden. De tar fram saft, bullar och ett memory som Sudden har med sig. De skrattar och har det jättemysigt under Perras parasoll. Frazze sitter ensam under sitt parasoll och önskar att han också hade saft och bullar.

AKTIVITET

Veckans VIK-Kompis

Lägg lappar med alla barnens namn i en burk. Alla barn drar sedan varsin lapp. Man ska nu vara extra snäll och omtänksam mot sin kompis på lappen utan att avslöja vem man är. När veckan är slut ska barnen gissa vem som varit ens "speciella" kompis. Låt barnen berätta om hur de upplevde att bli extra uppmärksammas och hur de kom på vem som var deras "speciella" kompis.

Översvämning

Lägg ut rockringar eller liknande som bildar stora ringar på isen. En ring per barn. Låt barnen åka omkring mellan ringarna. När du ropar till ska alla ställa sig i var sin ring. När alla står i en cirkel så får de åka runt igen, samtidigt plockar du bort en ring. När du ropar ska alla barn åter ställa sig i var sin ring - någon kommer att bli utan och får då gå och sätta sig vid sidan. Till slut är det bara två barn och en ring kvar. Gör leken en gång till men nu med regeln att man får stå flera i varje cirkel. Börja med att alla har var sin ring, men varje gång du ropar så plockas en ring bort. Till slut kommer det att bli många barn i ett fåtal ringar. Plocka inte bort fler ringar än att barnen får plats. Dock är vitsen att barnen ska få kämpa lite för att bereda plats för alla. Leken ökar gemenskapen.

Diskutera



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunskaper och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

Sudden och Frazze plockar svamp



Syfte

Lära känna varandra. Samarbete.

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Sudden och Frazze har gått upp tidigt på morgonen för att hinna ut i skogen och plocka svamp innan träningen börjar. När de kommer ut i skogen är det lite kallt och ruggigt som det kan vara på hösten. Det dröjer inte länge förrän de hittar massor med svamp, kantareller och taggsvamp. Frazze ser en jättefin svamp som är röd med vita fläckar, han ska precis plocka upp den när Sudden ropar: - Nej Frazze, inte den, den kan vi inte äta! Flugsvampar är ju giftiga! Frazze blir rädd av Suddens rop och hoppar så högt åt sidan att han fastnar med sina fötter i ett spindelnät. Sudden får dra hårt i Frazzes armar för att han ska komma loss. Hela vägen hem klipper Frazzes fötter fast i marken, precis som om han hade gått i tuggummi. - Vilken tur att du var med mig Sudden, annars kanske jag inte hade kommit loss, säger Frazze. När de kommer hem så äter de en smörgås med svamp innan de går till träningen.

Aktivitet

Lära känna bus

Låt gruppen bestämma tre olika saker som de ska berätta om sig själva. T ex favoritfärg, idol, favoritdjur. Låt barnen gå runt och presentera sig för varandra. När de möter någon tar de i hand och säger "Hej. Jag heter Kalle och min favoritfärg är...". Alla ska ha presenterat sig för alla. Försök att komma ihåg så många saker som möjligt om dina lagkamrater. Låt någon/några berätta vad de minns av de andras presentationer.

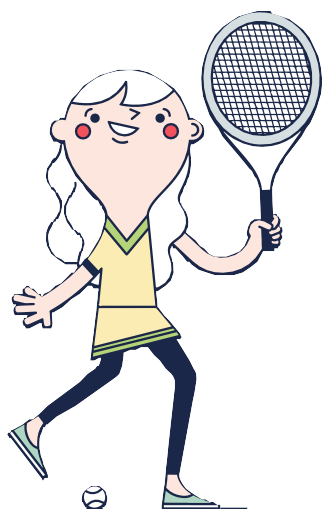
Låtsasbus

Den här leken kan varieras hur mycket som helst. Här är några förslag:

Kan du och din kompis/dina kompisar låtsas att ni...

- åker skridskor genom klister?
- simmar i gelépudding?
- är två meter långa?
- är 50 cm långa?
- föreställer en groda?
- sågar ved tillsammans?
- är en skugga till två andra?

Tennisturnering i Stefanhallen



Syfte

Belysa hur en bra idol/förebild bör vara.

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är tennisturnering i Stefanhallen. Melwin har lyckats ta sig hela vägen till final mot sin store idol. Matchen börjar, RäserCalle servar och tar ledningen i matchen, men Melwin bjuder motstånd och lyckas vinna några gem, när det är dags för RäserCalle att serva.

- Den bollen var ute, säger domaren.

- Nehej då, säger RäserCalle, det var den inte alls. Den var inne!
- Den var ute, säger domaren igen och pekar på märket i gräset där bollen studsat.

Då blir RäserCalle arg och skriker:

- Det är ingen idé att spela när domaren har gräs i ögonen!

Och så går han iväg. Melwin och publiken tror knappt sina ögon. Men eftersom RäserCalle lämnat banan, vinner Melwin finalmatchen. Han funderar på sin idol och hur RäserCalle uppfört sig. Plötsligt kommer flera killar och tjejer från publiken och vill ha autografer, Melwins autograf!



Aktivitet

Diskutera

Vilka är barnens idoler? Är det viktigt hur deras idoler uppför sig? Hur ska en bra idol vara? Varför har vi idoler? Kan barnen själva vara idoler? (för yngre barn, småsyskon)

Sportkull

Utse en eller flera sportkullare och markera dem tydligt med t ex lekband. De som blir kullade stelnar i en för dem idolsportställning t ex tennis, hockey, fotboll osv eller en i en gest som deras idol gör. Övriga kan befria de som blivit kullade genom att härma idolsportställningen/gesten. Man kan inte bli kullad medan man befriar någon.

Idolcharad

Dela in barnen i mindre grupper. Låt barnen härma sin idol för de andra i gruppen som ska gissa vem idolen är. När de gissat rätt får nästa barn göra charader osv. Man kan också låta en grupp göra charader för en annan.

Vinter i Västervik

Syfte

Vara mot andra som man vill att de ska vara mot en själv. Höja självkänslan. Öka gemenskapen.

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är vinter i Västervik. VIK:arna ska spela hockey i hallen. När Sudden kommer dit får han inte vara med. I stället skrattar de andra VIK:arna åt honom och säger:

- Du är så ful att snön smälter och din klubba ser ut som en gammal pinne!
- De skrattar ännu mer samtidigt som de börjar kasta snöbollar på honom.
- Stick härifrån!

De knuffar Sudden så han trillar i en snödriva. Ingen hjälper till eller säger ifrån.

Aktivitet

Kompisberöm

Låt barnen sitta i en ring. Ett barn i taget sätter sig i mitten av ringen. Låt sedan alla andra barn säga något positivt om barnet i mitten. Låt alla barn berätta klart om ett barn innan ni går vidare till nästa barn osv. Det är en bra träning att säga positiva saker om varandra högt i grupp.

Kompisramsa

Följande ramsa kan ni tillsammans läsa eller varför inte göra en egen melodi till:

det finns nån av varje sort,
nån är stark och nån är svag,
nån är lång och nån är kort,
men ingen är precis som jag.



Kan ni hitta på någon egen ramsa?

Kompis akrobatik

Leken kan göras i flera olika svårighetsgrader. Börja med att dela in barnen i mindre grupper. Ge grupperna i uppgift att de ska ha X antal kroppsdelar i marken totalt i gruppen samtidigt som barnen ska ha kroppskontakt med varandra. T ex om det är fyra barn i en grupp säger du att de tillsammans får ha sju kroppsdelar i marken. De får då tillsammans hitta på ett sätt där alla är med och har



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid **berömma** mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunskaper och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

Av ishockey blir man glad

Syfte

Diskutera kamratskap och träna samarbete.

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Klockan ringer ut. Skolan är slut för idag. Sudden är glad för snart är det träning. Varje tisdag och torsdag åker han från Gamleby till Västervik för att spela ishockey i VIK. Sudden har fortsatt spela i VIK fast familjen flyttat till Gamleby. Det går bra eftersom Suddens pappa ställer upp och skjutsar honom. Han tycker det är roligt att han tränar ishockey. Sudden längtar till träningsdagarna, han trivs bra i gänget. Då blir han "den glada" Sudden. I skolan känner han sig som "den sorgsna" Sudden. Han går i trean och har börjat i en ny klass i en ny skola. Det har varit jobbigt och han trivs inte i sin nya klass. När Sudden berättar för sin pappa att det är jobbigt i skolan, brukar han säga: - Du får ge det lite tid, det går snart över.

Men han vill inte vänta på att det ska "gå över". Han vill att klasskamraterna ska sluta att reta honom nu. De kommenterar hans kläder, fast de ser ut som de andra killarnas. Om det inte är kläderna så brukar de hitta något annat att som de kan göra sig dumma över och som gör Sudden ledsen. Han är ofta orolig när han går till skolan. Han undrar vad klasskamraterna ska hitta på för dumt att säga just den dagen. Sudden brukar låtsas att han inte hör dem, han hoppas att de snart ska tröttna.

Aktivitet

Diskutera

Vad skulle du vilja säga till Sudden? Till de som är elaka mot Sudden? Hur skulle Suddens pappa kunna hjälpa honom? Hur ska vi göra om någon känner som Sudden i vår grupp?

Mänskliga knuten

Ställ er i en cirkel. Blunda och håll händerna rakt fram. Gå mot mitten och ta tag i någon annans händer. Titta igen när alla har hittat händer att hålla. Försök att trassla ut er ur "knoten" och bilda en cirkel igen - utan att släppa varandras händer. Gör leken två gånger - första gången får ni inte prata med varandra när ni trasslar ut "knoten". Andra gången får ni prata.



Att vara domare



Syfte

Diskutera attityder och värderingar kring domarens roll.

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är ishockeymatch i ladan. Alla VIK:are har sett fram emot matchen och de tycker att det är väldigt spännande att se vem som vinner. Sudden är stolt att just han har blivit utsedd till domare, han tycker att det ska bli kul att hålla reda på målen och se till så att ingen fuskar. Matchen börjar och lagen kämpar mot varandra. Det är inte lätt att vara domare, det verkar som att hur Sudden än gör så blir någon arg eller besviken. Trots att Sudden gör så gott han kan och sköter sig riktigt bra, så tycker det förlorande laget i matchen att det var domarens fel att de förlorade. Efter matchen pustar Sudden ut och funderar. Det var inte alls så kul som jag trodde att vara domare. Alla bara skriker och skäller på en. Jag är ju bara en kompis som de andra, hur skulle det gå om de skulle spela utan domare?

Den perfekta domaren skulle ha fyra ben, åka skridskor fortare än en raket och ha massor av ögon som inte missade någonting.

Aktivitet

Diskutera

Behövs domare i ishockey? Hur skulle det vara om det inte fanns domare?

Hur gör barnen på skolgården?

Busdomare

Dela in barnen i grupper om tre. Barnen alternerar att vara tävlande och att vara domare. Kom överens om vilka som har sten, sax och påse och hur bedömningen sker. Därefter utses en domare i varje grupp som ger signal till de tävlande inför varje drag. Domaren talar om resultatet efter varje drag. Om det uppstår oklarheter så ska domaren försöka lösa det. Efter en stund byter barnen plats inom gruppen så ett annat barn agerar domare. Prata efteråt om hur det kändes att vara domare.

Bedömning

Sten slår sax. Sax slår påse. Påse slår sten.

Alla får vara med

Syfte

Diskutera vikten av att alla som vill får vara med.

Bakgrund

Läs följande berättelse för hela gruppen:

Det är vinter i Västervik. Det har frusit tjock is på sjön, perfekt att spela hockey på.

- Kan inte min lillebror Kasper få vara med och spela, undrar Emil. Han kan stå i mål.
- Nej, inga småglin, de kan inte lira, svarar Sudden.
- Vänta, viskar Frazze till Sudden. Om det är Emils lillebror är han nog så liten att han bara kan täcka upp ett hörn av buren. Vi kommer att kunna göra miljoner mål!
- Ja, det har du rätt i, he, he!
- Okej Emil, hämta din lillebror, han får vara med.
- Här är min lillebror Kasper!
- Va! Men han är ju ingen lillebror! utbrister Sudden chockat. Han är ju en superduperjättebror!

Vems lillebror är du egentligen?

Matchen börjar, det är svårt att göra mål på Kasper.

- Puh, flåsar Foppa, nästa gång måste du spela i mitt lag annars får du inte vara med! Du är alldeles för stor och bra.
- Du Sudden, svarar Kasper, alla har faktiskt rätt att vara med, oavsett om man är bra eller dålig, stor eller liten! Tänk om jag skulle bestämma att inte du får vara med nästa gång, för att du är för liten!
- Jo det förstås... eh, klart att alla får vara med!

Aktivitet

Diskutera

Får alla vara med i ert lag? Hur vill jag bli välkomnad när jag kommer till ett nytt lag? Hur gör vi när det kommer någon som vill vara med i vårt lag?

Två klubbor för lite

”Om fem VIK:are ska spela hockey, men det bara finns tre klubbor, hur kan man lösa det då?” Låt barnen själva fundera ut en lösning. Här finns en mängd olika lösningar. Därefter kan barnen två och två berätta för varandra om sina lösningar. Kom ihåg att ingen lösning är fel.

Tåget

Två eller flera lag med ca 5-7 personer i varje lag. Lagen står bakom en linje. På 10-20 meters avstånd från linjen har varje lag en rundningskon. Första personen åker och rundar konen och åker tillbaka. Andra personen i laget hakar på genom att hålla i den första personen. När alla åkt tillsammans ett varv går den som startade av och sedan den som hoppade på näst först osv. När siste person kommer tillbaka sätter sig hela laget ner.



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunskaper och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

Träna/Äta/Vila

SPELARE

1. Vad är viktigast för att bygga upp din kropp och kunna prestera i hockey? Kost, träning eller vila?
2. Vet du vad tallriksmodellen är?
3. Hur mycket vätska behöver man per dag?
4. Hur mycket sover du varje dygn?
5. Kommer du ihåg dina drömmar?
6. Vilar du tillräckligt mellan dina träningar?
7. Vad är vila för dig?

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Träning bryter ner kroppen och vila bygger upp. För att kroppen ska kunna byggas upp när du vilar behövs näring, dvs. kost. Goda resultat bygger på en balans mellan att äta, träna och vila.

2. Fyll halva tallriken med pasta/potatis/ris. Fördela andra halvan jämnt mellan kött/kyckling/fisk/ägg och grönsaker/rotfrukter. Drink vatten eller mjölk, ät alltid bröd till maten och avsluta med frukt eller annan efterrätt.

Övning tallriksmodellen:

Sätt er två och två och komponera er favoritmåltid utifrån tallriksmodellen. Redovisa och diskutera med de andra i gruppen.

3. Normalt behöver du 2-3 liter vätska/dag. Ungefär 1 liter får du genom maten, resten måste du dricka. När du tränar eller spelar match går det åt ytterligare 1-2 liter/timme. Har du inte tillräckligt med vätska i kroppen försämras snabbt din prestationsförmåga.

4. Du behöver ca 10 timmar sömn per dygn när du är 10 år. När du sover och drömmer så jobbar kroppen med att bekämpa skador och infektioner. Man sover en tredjedel av livet.

5. Vi drömmer varje natt även om vi inte kommer ihåg det. Forskare säger att drömmar är viktiga.

LEDARE

Övning:

Sitt i en ring på golvet och låt barnen berätta om en dröm de haft och sedan kan de övriga barnen få försöka tyda den, säga vad de tror den betyder. Använd gärna någonting (exempelvis en boll) som får vara symbol för att det är den person som håller i bollen som får prata.

7. Övningar:

Avslappningsövning 1:

Lägg dig bekvämt och blunda. Spänn en kroppsdel i taget i ca fem sekunder och slappna sedan av. Avsluta med att spänna hela kroppen på en gång. Vila.

Avslappningsövning 2:

Ligg ner och slappna av. Lyssna till en ledare som säger: "Nu är armarna alldeles tunga, nu är benen tunga" och så vidare. Känn hur kroppen känns tung mot golvet/marken.



Hockeyintresse

SPELARE

1. Varför började du spela hockey?
2. Vad är det som gör det så roligt att spela hockey?
3. Brukar du idrotta något förutom med ditt lag?
Om ja: I så fall vilken idrott?
4. Vad skulle era ledare kunna göra för att det ska bli ännu roligare att spela hockey?
5. Vad kan du och dina lagkamrater göra för att alla i ert lag ska tycka att det är kul?
6. Varför är det bra att fortsätta idrotta?
7. Vilka framtidsdrömmar har du med hockeyn?

Slutsnacket

SPELARE

1. Ledaren läser upp en gåta
2. Vad innebär jämställdhet?
 - a. Det handlar om män
 - b. Det handlar om kvinnor
 - c. Respektera och behandla alla människor lika
3. Dina lagkompisar mobbar en annan lagkompis, vad gör du?
 - a. Säger till en vuxen ledare
 - b. Säger ifrån att det inte är okej
 - c. Gör ingenting åt det



Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Kompisarna gör det, syskon idrottar, det var kul när vi provade på det i skolan.
2. Man får vara med kompisarna, spela matcher, roligt att röra sig.
3. Olika bollsporter på rasterna, gympa, leker med kompisar efter skolan.
4. Mera lekar, mer skott, finter, vara snälla.
5. Vara snälla mot varandra, passa alla, säga snälla saker, alla får vara med.
6. För att det är kul, bra att röra på sig, åka på turnering.
7. Bli proffs, spela i A-laget, bli ledare.

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Be spelarna stänga sina häften. Berätta följande gåta för spelarna. Ledaren som berättar ställer under gåtan också frågor till gruppen som får bestämma svaren för att få dem delaktiga i berättelsen.

Pappan & sonen

En pappa och son ska kolla på en match, i vilken idrott? Ex Ishockey? Vilka lag är det som spelar matchen? Ex HV71 - VIK? Pappan och sonen håller på ex VIK.

Den här matchen spelas hemma i Sverige och det är mitt i vintern. Det går bra för VIK fram tills slutet av matchen då HV gör 3-0. Pappan blir då förbannad. Han är arg över att hans favoritlag precis förlorat. Han och sonen sätter sig i bilen samtidigt som pappa slår igen dörren. Pappan börjar köra hem, men under tiden tar han ut all sin ilska på sin son som sitter bredvid och därför förlorar han fokuset på körningen. Hur ser det ut på vägarna mitt i vintern? Det är halt, och vad händer om man inte kollar på vägen när man kör bil? Man kraschar. Rätt svar, och det är precis vad som händer. Pappan och sonen kraschar. De ligger medvetlösas mitt på vägen. En gammal farbror går förbi och ser dem ligga där. Han ringer ambulans och polis kommer snabbt till platsen. Väl på plats inser de att pappan inte kommer klara sig. MEN, det finns en liten liten chans att sonen klarar sig. Man kör honom direkt till sjukhuset, han ligger på operationsbordet och läkaren kommer springande in och säger: "Jag kan inte operera den här personen - det är min son".
då är min fråga, vem är läkaren? Mamman.

Efter gåtan: Vanligtvis går det fort för spelarna att svara rätt på gåtan. Spelarna kommer undra varför vi ställer en så enkel gåta. Därför ska ni förklara att när 1000 vuxna män i åldern 25-35 fick gåtan svarade 894 st. fel. Fråga gruppen vad ni tror männen svarade? Svar: Att det fanns en annan pappa, en annan man i slakten, alla svar handlade om män. Vi fick inga förslag på kvinnor av de som svarade fel.

Fråga gruppen Vad tror ni detta beror på? Svar: Det handlar om hur vi pratar om och med varandra när vi växer upp. När de männen vuxit upp har de fått höra att det är män som ska ha de viktigaste jobben och därför tänker de automatiskt på män när de får höra gåtan.

Förklara sedan att det där därför som spelarna i det här laget är smartare än vuxna män och kommer fortsätta vara det även när de blir vuxna.

2. C. Vad man är bra på beror på människan, inte på kön. Jämställdhet är samma sak som Fair Play. Det spelar ingen roll om man är tjej eller kille, alla är lika mycket värda och ska behandlas med respekt. Man ska vara en schysst kompis och vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar.

3. A och B. Det är alltid bra att våga säga till själv, men alla kanske inte vågar det. Det är alltid bra att säga till en vuxen. Vi ska aldrig vara tysta om det och inte göra någonting åt det.

4 Barnens spelregler

- a. Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt
- b. Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor
- c. Alla barn har rätt till stöttande vuxna
- d. Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp
- e. Inget barn ska bli utsatt för våld
- f. Inget barn får bli utsatt för mobbing eller trakasserier
- g. Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening

LEDARE

Slutsnackat/Barnens spelregler

4 Barnens spelregler

Berätta för gruppen att vara ledare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet. Gå igenom varje regel om vad barn och ungdomar har för rättigheter.

- a. VIK ska alltid sätta barnets bästa först. Våga säga ifrån om det inte känns bra, prata med en vuxen du känner dig trygg med. Det finns alltid hjälp att få.
- b. VIK ska alltid se till ditt bästa. Om du mår dåligt måste föreningen göra vad de kan för att hjälpa dig. Våga säga ifrån om det inte känns bra, prata med en vuxen du känner dig trygg med. Du tränar för din egen skull, inte för någon annans.
- c. Föräldrahets är ett allvarligt brott mot barnkonventionen. Du bestämmer vad som är okej och inte.
- d. Ingen vuxen har rätt att utsätta dig för övergrepp, det är ett allvarligt brott. Om du är under 15 år får ingen göra något sexuellt med dig. När du är över 15 år får ingen någonsin göra något sexuellt mot dig som du inte själv vill. Det är alltid den som begår det sexuella övergreppet som gör fel, aldrig den som blir utsatt. Det kan kännas svårt att berätta, det är vanligt att känna skuldkänslor och vara orolig för vad andra ska tycka. Du gör rätt som vågar berätta!
- e. Det fysiska spelet i ishockey får aldrig övergå till våld. Du har rätt att säga ifrån när det inte känns bra. Det är alltid den som begår våld som gör fel.
- f. Det kan ske både före, under och efter träning lika mycket som på nätet. I VIK har vi nolltolerans mot mobbing och det kan vara olagligt.
- g. Vuxna ska alltid lyssna på vad barnen före vi tar beslut. Men kom ihåg att det är inte alltid du får som du vill bara för det. Ledare har ett ansvar för att lyssna på hela laget när beslut tas.

Träna rätt SPELARE

1. Fundera på vilka delar ett träningspass i hockey kan innehålla?
2. Fundera ut en övning kring några av delarna (se till att ni i laget täcker alla områdena). Prova gärna förslagen på nästa träningspass.
3. Diskutera vilken av delarna som är viktigast i hockey. Motivera varför.
4. Ta gemensamt fram allt ni kan komma på som har betydelse för att undvika skador. Skriv ner alla idéer, gärna på ett blädderblock. Prioritera sedan de punkter som ni tycker är viktigast.
5. Var tycker du gränsen går för att man ska hoppa över en träning eller match? Sammanfatta i storgrupp.
6. Pulsen är ett bra mått på hur kroppen mår/jobbar.
 - A. Gör ett experiment. För mer info om pulsen - fråga din ledare.
 - B. Känn hjärtats slag på handleden med pek/långfingret.
 - C. Räkna pulsen på din kompis. Räkna pulsen i 15 sekunder. Multiplicera med 4 och du får pulsen/minut.
 - D. Den du tar pulsen på ska nu springa, hoppa och röra sig kraftigt i ett par minuter. Ta pulsen på nytt.
 - E. Jämför resultaten före och efter det att ni rört på er. Diskutera i hela laget.



Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

Uppvärmning, Snabbhet, Teknik/koordination, Styrka/spänst, Kondition, rörlighet

Uppvärmning: Minskar risken för skador samt ökar möjligheter att göra bra resultat. Tänk på att starta lugnt, röra dig ordentligt så att du blir varm i hela kroppen genom att springa, leka, eller spela.

Teknik/koordination: Viktigt framför allt när du är ung. Koordination handlar om att kunna behärska sin kropp och några delar som ingår är balans och kunna göra flera saker samtidigt. Bäst fungerar det att träna teknik och koordination efter uppvärmningen då man inte är så trött. Tänk på att hellre träna sakta och rätt än fort och fel.

Styrka/spänst: är den förmåga som dina muskler har att utveckla kraft. Före och under puberteten gäller det att göra så allsidiga övningar som möjligt, oavsett idrott. Hela kroppen behöver tränas. Träning med den egna kroppen som belastning - alltså utan redskap - fungerar utmärkt för unga aktiva.

Snabbhet: kan ofta vara avgörande i många idrotter. Ofta tänker vi på att springa fort, men det kan också handla om att tänka snabbt eller att uppfatta något först. Det kan t ex vara hur snabbt du reagerar, hur snabbt du uppfattar att något ska göras, hur snabbt du ökar farten, hur snabbt du springer, åker skridskor etc.

Kondition: eller uthållighet som man ibland säger, är bra om man ska arbeta hårt under en längre tid. En god kondition är också viktig för att du ska må bra. Konditionsträning är egentligen "syretransportträning" och viktigast för denna transport är hjärtats förmåga att pumpa blod. För att träna kondition måste ditt hjärta alltså få arbeta lite extra.

Rörlighet: Under träning och tävling arbetar dina muskler intensivt - de drar ihop sig och blir kortare. Om du inte drar ut dem igen kan du inte ta ut dina rörelser tillräckligt. Därför bör man avsluta varje träningspass med töj övningar. Töjer gör du genom att sträcka ut muskeln och hålla kvar i 10-30 sek.

Träna rätt: vara utvilad, hel och ren utrustning, inte vara sjuk, ha roligt...

Sjuk, skadad, läxor, annan idrott, inte lust, släktmiddag, kalas, gå på stan...

Pulsen används ofta som mått för att veta hur hårt du ska träna eller hur du mår. Pulsen mäts i det antal hjärtslag slår på en minut och den varierar från ca 60 (vilopuls) till över 200 slag per minut om man anstränger sig hårt (max puls).





VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

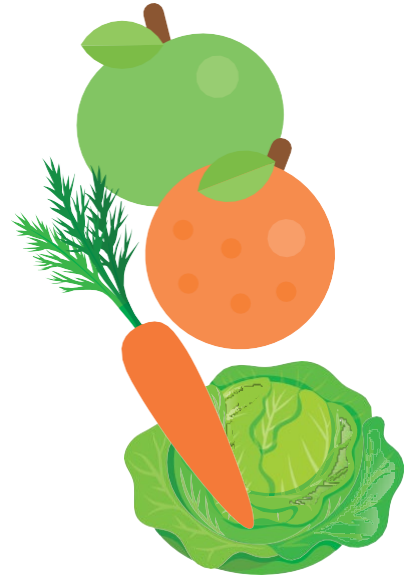
Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

SPELARE

Kost 1

1. Varför är det viktigt att äta ordentligt?
2. Ge exempel på hur en lunch/middag kan se ut innan en träning/match
3. Vad är kolhydrater?
4. Ge exempel på mat som innehåller mycket kolhydrater.
5. Varför är det bra att dricka mycket vatten innan och under match/ träning?
6. Varför är det viktigt att äta mellanmål?
7. Ge exempel på bra mellanmål?
8. Hur kan ni själva påverka vilken mat ni äter?



LEDARE

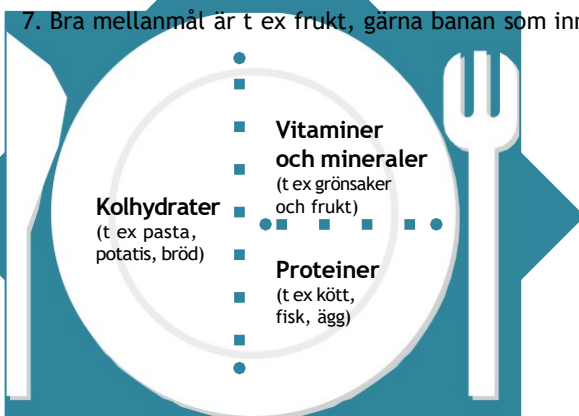
Kost 1

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. För att orka prestera 100% under match och träning. Och för att vara koncentrerad hela träningen eller matchen. Om du äter rätt kommer du också att orka med hela skoldagen och vara mer koncentrerad. Du kommer dessutom att orka med att vara en bra kompis och familjemedlem.
2. Använd tallriksmodellen för att visa på hur en bra lunch ser ut. **Se skiss nedan.**
3. Kolhydrater är kroppens "bensin" som gör att vi orkar idrotta. Kolhydrater lagras som glykogen i begränsade mängder i musklerna. Under en match eller ett hårt träningspass kan i princip hela denna depå förbrukas! Då är det viktigt att fylla på ordentligt med kolhydrater inför nästa träning.
4. I pasta, ris och potatis hittar vi det mesta av vårt kolhydratsintag.
5. Under ett träningspass förlorar vi mellan 1-2 liter vätska/timma. Vid en minskning av mer än 1 % av kroppsvikten försämras prestationsförmågan. Sportdryck rekommenderas för idrottspass längre än 1,5 tim.
6. Mellanmålet är ett viktigt mål. Det är då vi fyller på våra energiförråd som gör att vi verkligen orkar genomföra träningar och orkar med hela dagen, såväl skola, familj, kompisar och fritidsaktiviteter.

7. Bra mellanmål är t ex frukt, gärna banan som innehåller mycket kolhydrater, smörgås och mjölk, fil och müsli och pannkakor.

8. Prata med föräldrarna, ha med frukt/mellanmål till skolan, påverka varandra i laget på ett positivt sätt. T.ex. att alla i laget får ta med ett favoritrecept till "Lagets kokbok". Be ungdomarna ta upp dessa frågor hemma med föräldrarna.



TIPS!

Ordna en kostföreläsning - gärna tillsammans med föräldrarna. Kontakta ert SISU-ombud för tips på föreläsare. Ordna mellanmål tillsammans innan någon träning. Visa hur mycket de tappar i prestationsförmåga om de inte dricker tillräckligt. För mer litteratur: www.idrottsbokhandeln.se Tänk på att ta tillvara på ungdomarnas kunskaper i ämnet!

Idrottpspsykologi light

SPELARE

1. Är det bra att tycka om sig själv?
I så fall varför?

2. Skriv ner och berätta för lagkompisarna
i gruppen tre saker som du är bra på!



3. Varför är det bra att alla människor är
lite olika?

4. Är det viktigt att ge beröm?
I så fall, varför?

5. Är det någon skillnad på självförtroende
och självkänsla?

6. Vad betyder det att man har bra eller
dålig självkänsla? Hur märks det?

7. om man själv eller en kompis har dåligt
självförtroende, hur kan man göra för
att det ska bli bättre?

Idrottpspsykologi light

LEDARE

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. Ja. Man känner sig gladare. Man mår bättre.
2. Jag är bra på att spela hockey. Räkna matte. Åka inlines. Hjälpa mamma. Dribbla. Cykla. Passa lillasyster. Måla.
3. Annars skulle alla vilja göra likadant hela tiden. Alla skulle se likadana ut. Alla skulle vara forwards eller målvakter. Det skulle vara tråkigt.
4. Man känner sig glad när man får beröm. Man mår bra. Man kanske blir ännu bättre.
5. Bra självkänsla är när man känner att man är bra precis som man är. Självförtroende handlar mer om att man känner sig bra när man presterar.
6. Har man bra självkänsla tycker man att man duger och är bra precis som man är. Har man dålig självkänsla känner man sig osäker och att det inte räcker att vara som man är.
7. Tänka på att man duger precis som man är. Att alla är bra på sitt sätt. Man kan ge kompisar beröm.

TIPS TILL LEDAREN

Låt varje barn tejpa fast ett A4-papper på sin rygg. Låt sedan barnen gå runt och skriva positiva saker om varandra på lapparna. Sedan har varje barn ett helt papper med bra saker om sig själva som kompisarna skrivit!

Börja träningen med att sitta i en ring (eller två om ni är många barn och flera ledare). En puck eller en sten skickas runt och varje barn, när de får stenen eller bollen, får de berätta om hur de mår eller om hur t ex skoldagen har varit.



Hockeyaktionens kraft

SPELARE

- 1 Sätt dig tillsammans med en lagkompis och gör följande:



- a Skriv minst 3 bra saker om varandra
- b Skriv 3 saker som du tycker är bra hos dig själv.
- c Berätta för varandra vad ni har skrivit och diskutera betydelsen av att ta fram det positiva.
- d Diskutera i hela laget hur ni kan bli bättre på att ge beröm och uppskattning till varandra.

- 2 Vilka hockeyaktioner gör du på isen som gör dig till en bra spelare?
Skriv upp dina fem bästa aktioner.
Det är dem du ska försöka göra varje träning och match för att hjälpa laget och bli en bättre hockeyspelare.
- 3 Hur kan vi göra varandra bättre på isen genom beteenden?
Diskutera i grupper.
- 4 Pratar vi ofta om våra tankar och känslor i laget? Hur mår du?
Diskutera i grupper.

Hockeyaktionens kraft

LEDARE

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1 Betydelsefullt att fokusera på de bra sakerna. Du som ledare kan vara konkret i din feedback till spelare, ge detaljerad beröm efter vad spelare gör. Om du vill att en spelare ska ta pucken och skjuta fler gånger berömmar du det varje gång det sker och förstärker det.

Likt ett bankkonto - prata med spelarna om hur de kan bli bättre på att ta emot beröm från andra, det kan aldrig blir för mycket av det.

2 Berätta för spelarna lite kort hur vi människor fungerar och hur vi kan jobba med beteenden. Det handlar om knoppen om du ska prestera - men även för att må bra.

a Människors hjärna är från början byggd att se faror och tänka negativt. Vi kan inte styra över att vi kan bli nervösa, det är naturligt.

b Acceptera: Fastän att vi har negativa tankar och nervositet ska vi försöka acceptera att så är fallet, det går att prestera ändå.

c Hockeyaktioner: Vi fokuserar på vad vi ska göra närmast på isen och släpper det som varit. Vad är min nästa aktion/beteende på isen? En aktion kan exempelvis vara att ta tillbaka pucken, skjuta eller rädda ett friläge. Göra nästa aktion bra. Det går att bli en matchvinnare fastän att jag missat målet två gånger tidigare.

3 Göra varandra bättre. Låt spelarna diskutera fram bra beteenden som man skulle kunna mäta. Ex skulle vi kunna räkna hur många gånger spelare klappar om varandra efter ett bra försök. Det är okej att det blir fel ibland, så länge man försöker i spelet.

Vad är det vi firar på isen? Kan vi fira fler saker och ge beröm än bara när det blir mål?

4 Tillsammans är vi starka. Diskutera med laget i form av att det är okej att berätta om hur man mår och prata om sina tankar och känslor. Vi är bara människor och tillsammans är vi starka. När vi mår bra och vårt liv fungerar på alla plan kan vi prestera som bäst tillsammans i VIK.



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.



Slutsnacket

SPELARE

1 Varför ska min mobil/surfplatta vara avstängd i väskan när vi är i omklädningsrummet?

- I omklädningsrummet koncentrerar vi oss på laget och vad vi ska göra
- Vi vill undvika att bilder sprids på varandra från omklädningsrummet

2 Det bildas en ny gruppchatt på sociala medier i laget. Hur ska vi tänka kring det?

- Alla i laget har rätt att få vara med i den. Vi undviker att man snackar skit om någon, utan med någon istället
- Du kan starta igång många falska rykten och mobbing
- Det är bra med diskussioner, men vi föredrar hellre att ringa eller prata direkt med varandra då det är lätt att misstolka när man skriver text

3 Alla människor har rätten att behandlas lika oavsett

- Kön
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Etnicitet
- Religion/trosuppfattning
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Ålder



LEDARE

1 Båda två är viktiga svar. diskutera i gruppen

- Vi är i första hand här för att spela ishockey för VIK och vara en del av laget.
- Även utanför omklädningsrummet: Tänker efter vad eller **vem som visas i bild och varför**. Tänker efter vad eller **vem som inte visas** och varför.

2 A och C. Det är alltid bättre att prata i verkligheten med personen de berör eller prata med och ta hjälp av en ledare vad det gäller.

3 Gå igenom de sju diskrimineringsgrunderna. VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering.

- **Kön:** att någon är kvinna eller man
- **Könsoverskridande identitet eller uttryck:** att någon inte identifierar sig som kvinna eller man eller genom sin klädsel eller på annat sätt ger uttryck för att tillhöra ett annat kön
- **Etnicitet:** nationellt eller etniskt ursprung, hudfärg
- **Religion/trosuppfattning:** vilken tro man har
- **Funktionsnedsättning:** varaktiga fysiska, psykiska eller begåvningsmässiga begränsningar av en persons funktionsförmåga som till följd av en skada eller en sjukdom fanns vid födelsen, har uppstått därefter eller kan förväntas uppstå
- **Sexuell läggning:** homosexuell, bisexuell eller heterosexuell läggning
- **Ålder:** uppnådd levnadslängd.

Fair play 1

SPELARE



- 1 Är det fair play att filma till sig en utvisning?
 - a. Nej.
 - b. Ja, alla medel är tillåtna för att vinna.
 - c. Kanske.
- 2 En av dina medspelare startar ett slagsmål under en match. Vad gör du?
 - a. Du börjar också slåss.
 - b. Du försöker stoppa bråket.
 - c. Du gör ingenting.
- 3 Ditt lag får en utvisning, men domaren är osäker på vilken spelare som ska utvisas. din tränare skickar avsiktligt över en "sämre" spelare än den som var skyldig.
 - a. Det är helt ok, det gynnar oss i matchen.
 - b. Min tränare vet vem som ska utvisas och ska skicka honom till utvisningsbåset.
 - c. Det är domaren uppgift att avgöra vem som ska utvisas, kan vi få en fördel är det helt ok.
- 4 En motståndare kör medvetet på ditt lags målvakt. Hur agerar ditt lag?
 - a. Vi åker ifatt motståndaren och slår ner honom, vi måste markera att han gått över gränsen.
 - b. Lagkaptenen pratar med domaren.
 - c. Bryr oss inte om motståndaren utan hjälper enbart vår målvakt.
- 5 Kalle, ditt lags skyttekung, tacklar för tredje gången en motståndare våldsamt i ryggen. Han får bara 2 minuters utvisning, kanske beroende på att det är hans kompisar som dömer matchen. Motståndarlagets tränare kommer fram till din tränare och kräver att ni gör något. Hur vill du att din ledare ska agera?
 - a. Säga åt motståndartränaren att ishockey är en fysisk sport.
 - b. Inte bry sig om att diskutera med motståndarna under matchen.
 - c. Sätta Kalle på sidan av rinken, resten av matchen.
- 6 En av dina medspelare struntar i att tacka motståndarna efter en match. Vad tycker du att din tränare ska göra?
 - a. Ingenting.
 - b. Prata med spelaren om händelsen, så att det inte händer igen.
 - c. Spelaren får be om ursäkt till det andra laget.

TÄNK PÅ...

Kritisera inte domaren!
Heja på ditt lag - håna inte motståndaren!
Kampen och vänskapen är idrottens ideal!
Det mesta är inte tillåtet bara för att domaren inte ser det!
Man ska uppföra sig bra när man representerar sin förening!
Visst vill vi vinna, men inte till vilket pris som helst!
Alla är lika viktiga i laget!
Respektera, domare, spelare, ledare, funktionärer och publik!
Spela tufft men inte fult!

Fair play 1

LEDARE

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

1. A (Det är aldrig ok att filma/fuska för att vinna fördelar.)
 2. - (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)
 3. B (Skickar tränaren medvetet fel spelare till utvisningsbåset är det fusk.
Glöm inte att unga domare ofta är under utbildning - respektera detta!)
 4. - (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)
 5. - (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)
 6. - (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)
- Svenska Ishockeyförbundet har ytterst ansvaret för våra gemensamma värderingar om vad som är rätt eller fel inom ishockeyn. Dessa har sammanfattats i "Ishockeyns Lilla BLÅGULA".
- Nedan hittar du några tips från skriften.

Ledarens/tränarens ansvar

- Samlar inte pokaler utan utbildar och utvecklar människor!
- Ger alla spelare samma chans, har inga favoriter!
- Tänker på att man är en förebild för ungdomarna!
- Skriker inte på domare eller spelare under matcher, utan coachar sina spelare i båset, ger konstruktiv kritik, vägleder!
- Bryr sig om spelarna och är uppmärksam på hur spelarna mår!
- Tar hand om spelare för att skapa bättre gemenskap och Vi-känsla!
- Ledarna skaffar sig kunskap om ett ev. funktionshinder så att de kan göra så bra som möjligt för spelaren!



Regler - varför och vilka regler?

- Vi tacklar aldrig någon annan spelare i ryggen!
- Vi tacklar aldrig för att skada, endast för att vinna fördel till pucken!
- Vi ger aldrig efterslängar!
- Vi accepterar domarens beslut utan onödigt snack, han är matchledare och bestämmer!
- Vi gör inga hämndaktioner!
- Vi gillar hårt spel, men inte fult!
- Vi uppträder på ett positivt sätt både på och utanför isen!
- Spela tufft men inte fult!

Fair play 2

SPELARE

- 1 Ditt lag spelar hemmamatch och ni upplever att domaren dömer till er fördel. Vad tycker du att din tränare ska göra?
 - a. Ingenting.
 - b. Tillsammans med andra lagets tränare prata med domaren.
 - c. Han skickar lagkaptenen att prata med domaren.
- 2 Hemmalaget ligger under med två mål i en viktig match. Funktionärerna i sekretariatet håller klockan så att hemmalaget ska få mer tid att göra mål. Vad tycker du att domaren ska göra?
 - a. Blåsa av matchen och meddela sekretariatet att rulla fram tiden på matchklockan.
 - b. Ingen åtgärd.
 - c. Avbryta matchen för att byta tidtagare.
- 3 Från båset ser ni att ert lag får ett mål godkänt, trots att pucken far in genom maskorna i burgaveln. domaren ser det inte. din tränare ser det... Hur vill du att han ska agera?
 - a. Klappa om målskytten så att domaren inte blir misstänksam.
 - b. Tränaren kallar till sig domaren och säger hur det gick till.
 - c. Inget, domaren dömer.
- 4 En spelare i ditt lag tacklar en motståndare i ryggen så han far in med kraft i sargen. Vad ska hända?
 - a. Motståndaren får skylla sig själv eftersom han vänt ryggen till.
 - b. Spelaren ska få en utvisning för checking from behind.
 - c. Detta ska aldrig hända på en hockeyplan.
- 5 Ni tycker domaren gör en felaktig avblåsning när ert lag har målchans i en avgörande match. Hur ska ditt lags tränare agera?
 - a. Skälla ut domaren.
 - b. Skicka lagkaptenen för att få en förklaring.
 - c. Strunta i händelsen och peppa killarna att fortsätta jobba.
- 6 En spelare i ditt lag får en slashing av en motståndare. Han spelar svårt skadad för att motståndarens spelare ska få ett högre straff.
 - a. Självklart är det ok, han har gjort en slashing.
 - b. Det är filmning, och egentligen borde han också bli utvisad.
 - c. Nej, det är inte ok att filma och spela skadad.

TÄNK PÅ...

Kritisera inte domaren!
Heja på ditt lag - håna inte motståndaren!
Kampen och vänskapen är idrottens ideal!
Det mesta är inte tillåtet bara för att domaren inte ser det!
Man ska uppföra sig bra när man representerar sin förening!
Visst vill vi vinna, men inte till vilket pris som helst!
Alla är lika viktiga i laget!
Respektera, domare, spelare, ledare, funktionärer och publik!
Spela tufft men inte fult!

Fair play 2

LEDARE

Tänkbara svar/fakta som gruppen diskuterar fram:

- 1 - (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)
- 2 - (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)
- 3 B (Hur skulle du vilja att motståndarna agerade vid samma situation?
Skulle det vara fair play om dom inget sa?)
- 4 - (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)
- 5 B och C (Glöm inte att unga domare ofta är under utbildning - respektera detta!)
- 6 B och C (Vad tycker gruppen? Motivera ert svar.)

Svenska Ishockeyförbundet har ytterst ansvaret för våra gemensamma värderingar om vad som är rätt eller fel inom ishockeyn. Dessa har sammanfattats i "Ishockeyns Lilla BLÅGULA".

Nedan hittar du några tips från skriften.

Ledarens/tränarens ansvar

- Samlar inte pokaler utan utbildar och utvecklar människor!
- Ger alla spelare samma chans, har inga favoriter!
- Tänker på att man är en förebild för ungdomarna!
- Skriker inte på domare eller spelare under matcher, utan coachar sina spelare i båset, ger konstruktiv kritik, vägleder!
- Bryr sig om spelarna och är uppmärksam på hur spelarna mår!
- Tar hand om spelare för att skapa bättre gemenskap och Vi-känsla!
- Ledarna skaffar sig kunskap om ett ev. funktionshinder så att de kan göra så bra som möjligt för spelaren!

Regler - varför och vilka regler?

- Vi tacklar aldrig någon annan spelare i ryggen!
- Vi tacklar aldrig för att skada, endast för att vinna fördel till pucken!
- Vi ger aldrig efterslängar!
- Vi accepterar domarens beslut utan onödigt snack, han är matchledare och bestämmer!
- Vi gör inga hämndaktioner!
- Vi gillar hårt spel, men inte fult!
- Vi uppträder på ett positivt sätt både på och utanför isen!
- Spela tufft men inte fult!



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

SPELARE

Planera mera

Träningen och matcher är inte allt du ska hinna med under dygnets 24 timmar. Det finns andra saker som tar upp din tid. Skolan, kompisar, intressen, sömn.

Fyll i schemat här nedan - när du sover, läser läxor och äter. Tiden du får över är din fritid.

Skriv in alla tiderna för träningar, matcher, disco, bio... om inte tiden räcker till kan du kanske flytta något.

När du fyllt i schemat ser du hur viktigt det är att göra en planering. En bra planering innebär att du hinner göra allt du vill utan att bli stressad. Tänk på att inte ruta in hela dygnet utan lämna luckor för "tid till förfogande".

När du fyllt i din planering - svara på följande.

- Hur gör du för att få tiden att räcka till?
- Kan du göra något för att hinna med allt?
- Utnyttjar du tiden på rätt sätt?
- Jämför era listor i laget och stötta varandra.

KL	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SON
00-04							
04-05							
05-06							
06-07							
07-08							
08-09							
09-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-24							

LEDARE

Kopiera upp schemat här ovan så att varje spelare har varsitt ex. "Spelaren i centrum" är ett begrepp som ofta används när det gäller elitförberedande spelarutbildning. Det man då menar är att tränare, ledare, lärare, föräldrar och vänner blir medvetna om de krav som ställs på en ung spelare som vill göra bra prestationer både i skolan och hockey. Att sköta både skola, träning och match med gott resultat kan liknas vid ett heltidsjobb. En hel del hänger på spelaren själv - en aktuell veckoplan hjälper och ger en bra bild av träning och studier samt fritid.

TIPS!

- Bjud gärna in någon äldre spelare i föreningen till träffen som kan berätta vikten av att planera sin tid vad gäller skola/fritid/hockey.
- involvera föräldrarna i spelarens planering i samband med tex föräldramöten eller liknande.

Bli en vinnare

SPELARE

Hur lyckas man som hockeyspelare?

Diskutera dessa 10 nycklar för framgång tillsammans:



- 1 Hur definierar ni ordet Vinnare?
- 2 Vad innebär det att vara lagspelare? Ge exempel.
- 3 Hur är en spelare som har självförtroende?
- 4 Hur kan du göra för att hela tiden bli bättre?
- 5 Inom vilka områden är det viktigt att vara tålig? Hur lyckas du med det?
- 6 Hur blir du så bra förberedd som möjligt för turnering och match?
- 7 Hur ska du kunna bli bättre på att möta motgångar och nederlag?
- 8 Nämn några viktiga saker i samband med kost/vila?
- 9 Diskutera vikten av att ha ordning på ditt material. Hu gör du?
- 10 När du ska prestera i samband med träning och match. Hur preparerar du dig?

Vilka möjligheter tror du att du har att lyckas som hockeyspelare om du inte kommer med i en speciell laguttagning, t ex hockeyprofil eller TV-pucken? Motivera era svar.

Känner ni till några SHL-spelare som inte gått den vägen?

Följande 10 nycklar är hämtade ur "Ishockeyns ABC":



1 Vinnare

Att älska att tävla.
Att göra allt för att vinna.
Att påverka andra att vinna.
Att styra egna känslor i avgörande situationer.
Att ha mod att ta upp kampen.

2 Lagspelare

Att glädjas åt andras framgång.
Att uppmuntra lagkamraterna.
Att acceptera sin roll i laget.
Att offra sig för laget.
Att ge allt, även i motgång.

3 Självförtroende

Att vara "kaxig" på rätt sätt.
Att tro på det Du och vi gör.
Att vara stolt över sitt lag.
Att vara utvald och ta ansvar.
Att vara ödmjuk och kunna ta och ge kritik.
Att hålla huvudet högt.
Positivt kroppsspråk!

4 Personbästa

Att ha fokus på det Du kan påverka. Att
"gilla läget" (mat, resor, domare). Att
hantera smärta.
Att hantera yttre och inre stress.

5 Tålighet

Att ha fokus på det Du kan påverka.
Att gilla läget (mat, resor, domare, motståndare
m.m.).

6 Förberedelse (turnering och match)

Att veta vad jag behöver göra för att prestera
personbästa.
Att skapa rätt vanor och rutiner.
Att inte bara prestera utan även göra rätt.
Att det skall vara en mening med det vi gör.

7 Att ha handlingsberedskap

Att inse skillnad mellan vad vi kan påverka och vad
vi inte kan påverka.
Beredskap för oförutsedda händelser.

8 Kost/vila

Hoppa inte över något mål.
Vila är vila - spela inte tennis då.
Ta tid på dig och håll tiderna.

9 Material

Ordning på grejorna!
Allting är klart innan du är på plats.
Ta extra grejor med dig.

10 Prestations Preparering

Uppvärmning.
Nedvärmning.

Alla spelar lika
den spelare som jobbar
bäst och uppvisar den bästa
"ishockeyattityden" spelar mest!

diskutera värdegrund och "Ishockeyattityd"
med dina ungdomsspelare och deras föräldrar.

Kost 2

SPELARE

Att planera dagarna är A och O för att du ska få i dig den mat du behöver och för att du ska få i dig den i rätt tid före och efter ett träningspass. I början kan det vara lite jobbigt, för kanske handlar det om att du måste bre ett par extra smörgåsar på morgonen och packa ner i väskan eller gå via en affär och köpa bananer.

Du har massor att tjäna på att planera - du kommer att få ut mer av varje träning. Efter några veckor kommer det ha blivit en vana.

Övningsuppgift:

Planera din dag - en typisk träningsdag samt matchdag.

Schemat ni ska fylla i ser ni här bredvid.

Jämför sedan era scheman i laget.

LEDARE

Kopiera upp så varje spelare har två ex av schemat.

Mattiming

Rätt "timing" av måltiderna är lika viktigt som att man äter tillräckligt mycket och väl sammansatt mat. Många äter lunch i skolan vid halvtolvtiden, går sedan i skolan hela eftermiddagen och åker sedan direkt till träningen. Hemma är de först vid halvåttatiden och då har de inte ätit sedan mitt på dagen. Det fungerar inte om spelaren är ute efter maximal prestation.

Om spelaren äter lunch i skolan 11.30, slutar skolan kl. 16.00 och har träning 17.30 behöver spelaren äta ett mellanmål på eftermiddagen. Så om man inte hinner hem mellan skola och träning bör man antingen ha packat ner en matsäck eller köpa något i mataffär.

Lämplig tid för mellanmålet på eftermiddagen före en träning är 1½ - 2 timmar före träningens start. Om man i stället ska äta middag före träningen bör den ligga minst 2 timmar före träningens start eftersom den tar längre tid att bryta ner. Många föredrar till och med att äta middag tre till fyra timmar innan en träning eller match.

Timingen av det spelaren äter direkt efter träningen/matchen - återhämtningsmålet - är viktigt. Detta bör intas inom 20 minuter efter avslutad aktivitet. Därefter bör man äta en lagad måltid eller rejält kvällsmål när man kommer hem.

TIPS:

- När träningen börjar ska du känna dig mätt och lätt - planera därför noggrant måltiderna innan.
- Mellanmål 1,5-2 timmar före träning/match.
- Middag minst 2 timmar före träning/match.
- Återhämtningsmål direkt efter träning/match.

Se mer fakta och tips i ABC-pärmen angående kostplanering.

Övningsuppgift:

Skriv in dagens träning/träningar på rätt tid och planera sedan in måltiderna (du behöver inte ta med alla måltider).

Mellanmål Tävling Kvällsmål Träning Middag Match	
Frukost Återhämtningsmål Mellanmål Träning Lunch	
05:00	
06:00	
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	
24:00	



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

- 1 Vilka skador har du råkat ut för i hockeysammanhang:

Typ av skada?	Under match/träning?	Rehabtid?

- 2 Diskutera era "skadelistor" med varandra och konstatera vad som var orsakerna till skadorna. Det finns en hel del man kan göra för att minska skaderisken.

3 **Uppvärmning**

- När gör man det?
- Hur gör man det?
- Varför gör man det?

5 **Återhämtning**

- När gör man det?
- Hur gör man det?
- Varför gör man det?

4 **Nedvarvning**

- När gör man det?
- Hur gör man det?
- Varför gör man det?

6 **Rehabilitering**

- När gör man det?
- Hur gör man det?
- Varför gör man det?

- 7 Är det något av ovanstående moment ni slarvar med? I så fall, varför?

Moment:	Därför att:
Uppvärmning	
Nedvarvning	
Återhämtning	
Rehabilitering	

- 8 Vilka åtgärder kan ni vidta för att få bort alla "därför att" i listan?

- 9 Du och en kompis kommer ner tidigt till träningen och har tagit med lite puckar för att öva extra på slagskott. Din kompis trixar lite och börjar sedan skjuta. Plötsligt skriker han till och tar sig för framsidan av låret och har mycket ont.

- Vad gör du?
- Vilken typ av skada har kompisens troligtvis råkat ut för?
- Hur hade skadan kunnat undvikas?
- Hur många av er har råkat ut för liknande skador? Vad hände?

Kopiera upp ett ex av sidan 58 till varje spelare.

- 1 -
- 2 -
- 3
 - a. Alltid innan eller som start på ett träningspass.
 - b. Börja med mindre ansträngande övningar så att kroppen förbereds för ett arbete med högre intensitet.
 - c. Genom uppvärmningen ökar kroppstemperaturen och blodflödet ökar i den arbetande muskulaturen. Även koordinationen förbättras och spänningar och stress i kroppen minskar.
- 4
 - a. Alltid efter en träning eller som avslutning på ett träningspass.
 - b. Lågintensivt arbete som lätt jogging/cykling och stretching.
 - c. För att minska risken för träningsvärk. Nedvarvning efter träning och matchhjälp är även att transportera bort "slaggprodukter" som samlas i muskler vid ansträngning.
- 5
 - a. Mellan träningspass och match.
 - b. Genom att vila/sova.
 - c. Träning bryter ner musklerna och vila bygger upp. Genom att hitta balans mellan träning och vila byggs vävnader successivt upp och blir starkare och mer uthålliga.
- 6
 - a. Vid skada.
 - b. Genom att träna speciella rehabiliteringsövningar framtagna för just din skada.
 - c. Att träna/spela hockey halvskadad förlänger rehabiliteringstiden och det finns stor risk för att skadan förvärras.
- 7 -
- 8 -
- 9
 - a. RICE (se nedan)
 - b. Sträckning i muskeln på lårets framsida.
 - c. Genom en ordentlig uppvärmning.
 - d. -

Många ungdomar anser att det värsta som kan hända som hockeyspelare är att bli svårt skadad. Ingen vill bli skadad. Ändå vet vi att skador är svåra att undvika, antingen det "bara" är ett skrubbsår, en lätt vrickning, eller något allvarligare.

- Hur är det med ert lag?
- Vilka är de vanligast förekommande skadorna hos er?

Rice

(Rest - Vila, ice - Kyla, compression - Kompression, elevation - Högläge)

R: Avbryt aktiviteten omedelbart för att minska blodflödet till det skadade området och för att undvika ytterligare skador.

i: eventuell kyla i smärtlindrande syfte.

c: Placera en kompressionskudde över skadan och linda en ordentligt utdragen elastisk linda (minst 75% av elasticiteten) runt det skadade området, helst inom 1-2 minuter för att minimera blödning och svullnad. Låt tryckförbandet sitta på i 20-30 minuter. ersätt därefter tryckförbandet med ett kompressionsförband, lindan utdragen 50%. Behåll kompression hela natten efter skadetillfället. Vid eventuellt obehag linda om den elastiska lindan.

e: Placera den skadade kroppsdelens så att den kommer högre upp än hjärtat.

Bli din egen tränare

SPELARE

- 1 Vem är ansvarig för din utveckling som ishockeyspelare och människa?
- 2 Vilka områden kan jag själv påverka för att utvecklas som ishockeyspelare och människa? Hur kan jag påverka dessa områden?
- 3 Ett bra sätt att själv påverka så att det blir roligt är att du hela tiden försöker förbättra dina hockeyfärdigheter. Träningsområden som du själv kan träna är tex egna finter, prickskytte, styrka och kondition. Träna du ihop med en kompis kan ni utmana varandra!

Tabellen här nedan är ett exempel som visar hur du regelbundet kan utvärdera dina färdigheter för att få bättre koll på var du står.

Fyll i enskilt:

Träningsmoment	Mitt rekord	Mitt mål

- 4 Diskutera dina träningsmoment och mål med en kompis.
Hur kan ni hjälpa varandra?

Obs!
Glöm inte bort att hinna med
att vara med kompisar, koppla
av och ha roligt också!

Varje gång du sätter nytt
rekord så har du blivit
bättre på just det momentet!

Bli din egen tränare

LEDARE

Kopiera upp ett ex av tabellen på sidan 56 till varje spelare.

1 Ansvaret för din utveckling både som ishockeyspelare och människa har du alltid själv. Ibland brukar man säga att de som tränar mest blir bäst! Det ligger förmodligen en hel del sanning i det påståendet. Det viktigaste är dock att det är roligt att träna. Till din hjälp har du givetvis alla i din omgivning, ledare, lagkamrater, föräldrar, förening mm. Men **du har ansvaret** för din egen utveckling!

2 Träning - Vara fokuserad på träningarna. Träna extra hemma. Ha en plan för vad jag ska träna på.

Kost - Ät rätt och fyll på ordentligt med energi. Energibalansen är viktig.

Träna du mycket ska du äta mycket. Följ med föräldrarna och handla för att se till att dom handlar "rätt" saker.

Vila - För att man ska orka träna mycket och bygga upp sin kropp krävs även vila och återhämtning.

Skola - Delta och var koncentrerad i skolan. Planera ditt skolarbete. Då blir det förmodligen mer tid över till ishockey.

Material - Har jag koll på min utrustning? Sköter jag om mina grejer?

Att ha koll på sina grejer och sköta om dom kommer höja din prestation och göra dig till en bättre hockeyspelare. Mm mm...

3 -

exempel på hur tabellen kan se ut:

Träningsmoment	Mitt rekord	Mitt mål
Slalombana	10 koner på 17 s	10 koner på 14 s
Prickskytte	3 av 10 i krysset	5 av 10 i krysset
Löpning	3 km på 15 minuter	3 km på 14 minuter
Finter	Dribbla av Kalle 5 av 10 ggr	Dribbla av Kalle 7 av 10 ggr

UTVÄRDERA!

Använder man den här typen av tabell/ målarbete kan det vara en god idé att planera in någon typ av uppföljning/ utvärdering.

Lucky loser SPELARE

Det finns bara ett sätt att aldrig förlora. det är att aldrig tävla eller utmana sig själv. Klarar du av att komma igen efter en förlust och lära dig något, kommer du också att få uppleva många vinster. Alla idrottsmän, oavsett hur bra de är, misslyckas ibland. det gäller då att inte ge upp utan lära av misstagen och komma stärkt till nästa match.

- 1 Vilken är din mest lärorika förlust? Diskutera tillsammans vilken förlust ni lärt er mest av samt vad.
- 2 **Nervositet...** är du nervös i samband med matcher? Vad är det som gör dig nervös? Fundera tillsammans och jämför.
- 3 **Medspelare...** stöttar du dina medspelare och får dem att kämpa och känna hopp? Hur och varför? Ge tips.
- 4 **Tur...** har du eller motståndarna oftast tur?
- 5 **Motståndare...** är motståndarna bättre än vi eller gör vi dem bättre än de är ibland? Fundera tillsammans.
- 6 **Glädje...** längtar du till nästa träning? Varför då?
- 7 Hur hanterar du/ni en förlust? Fundera på hur hårt du tar en förlust samt hur många timmar förlusten påverkar dig. Ge exempel och delge varandra hur ni ska göra för att minimera tiden och styrkan hur mycket en förlust påverkar. Detta gör att ni fortare kan se framåt mot nästa träning och match.



"Du missar 100% av skotten du aldrig skjuter"

Wayne Gretzky

- 1 Ulf Dahlén, hockeytränare:
 - Jag lär mig av varje förlust, av varje vinst och varje dag. En förlust vi hanterade annorlunda med Frölunda säsong 2008/2009 var att vi hade vunnit fem matcher i rad och åkte till FBK och förlorade med 8-1. Vi kände att den glömmes vi bara. Vi analyserade den inte, tog inte upp den, struntade i istiden dagen efter. Istället gick vi och bowlade och vann därefter sex matcher i rad.

Andreas Vinciguerra, tennisspelare:

- En förlust jag aldrig glömmes är när jag förlorade i ett ungdoms-SM. Jag hade vunnit det mesta i landet och mötte en som jag alltid slår - men nu fick jag stryk. Jag kom då på att jag inte haft fullt fokus på träningarna och inte gått för fullt. Det hade gått lite för lätt för mig och trodde jag skulle vinna även om jag inte gav 100% på träningarna. Jag började med fullt fokus igen och några månader senare mötte jag samma motståndare och vann.

- 2 Hantera nervositeten genom att ta tjuren vid hornen och lär dig genom att spela matcher. Har du tänkt på att motståndaren kanske är ännu mer nervös, även om han visar stor självsäkerhet. Nervositet har ofta med rädsla att göra. Vad är du rädd för? Få en värdemätare hur bra du egentligen är... rädd att göra andra besvikna... bli ihågkommen som en förlorare...
- 3 Du kan inte direkt påverka andra människor (med eller mot) däremot kan du indirekt påverka deras insats genom att berömma, ge konstruktiv feedback och en klapp på axeln även när ett misstag begåtts. Börjar du hänga med huvudet och gnälla påverkar det ofta hela laget.
- 4 Vanligaste svaret är ofta motståndaren. Vad tror du svaret blir hos motståndarna? Ofta har den som har lite bättre precision mer tur och gör fler mål.
- 5 Om du slutar kämpa när det går tungt, hjälper du motståndarna att bli ännu bättre. Tänk hur motståndarna säkert tänker... wow, dels har vi flyt och leder och dels har motståndarna slutat kämpa för fullt. Då får vi mer tid, ingen som stressar oss vilket gör att vi blir ännu bättre.
- 6 Glädje måste vara en av grundstenarna i hockeyn. Detta kan skilja från person till person. För en del handlar det om att bli bättre, för andra att träffas och skratta med lagkompisarna. Med glädje är det lättare att satsa mer och vara mer fokuserad på varje träning. Att göra sitt bästa varje dag. Bra feedback och beröm är viktiga delar i idrottsglädje. Se till att ha bra stämning på träningarna och matcherna.
- 7 Markera på en skala mellan 1-10 hur hårt du tar en förlust. Notera sen hur många timmar förlusten påverkar dig. Multiplicera dessa 2 värden och du har värdet på din förlustpåverkan. Kan du minska något av värdena (hur hårt eller timmar) kommer du snabbare att börja må bra och se framåt.

SPELARE

1 Alla människor har rätten att behandlas lika oavsett

- Kön
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Etnicitet
- Religion/trosuppfattning
- Funktionsnedsättning
- Sexuell läggning
- Ålder



2 Barnens spelregler

- a. Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt
- b. Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor
- c. Alla barn har rätt till stöttande vuxna
- d. Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp
- e. Inget barn ska bli utsatt för våld
- f. Inget barn får bli utsatt för mobbing eller trakasserier
- g. Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening

3 Ledarna är här för spelarnas skull. Vad är viktigt hos en ledare?

- a. Att man är rättvis
- b. Att man sprider glädje och gemenskap
- c. Att man inte gjort något olagligt, grovt brott

Slutsnacket / Barnens spelregler

LEDARE

1 Gå igenom de sju diskrimineringsgrunderna. VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering.

- Kön: att någon är kvinna eller man
- Könsöverskridande identitet eller uttryck: att någon inte identifierar sig som kvinna eller man eller genom sin klädsel eller på annat sätt ger uttryck för att tillhöra ett annat kön
- Etnicitet: nationellt eller etniskt ursprung, hudfärg
- Religion/trosuppfattning: vilken tro man har
- Funktionsnedsättning: varaktiga fysiska, psykiska eller begåvningsmässiga begränsningar av en persons funktionsförmåga som till följd av en skada eller en sjukdom fanns vid födelsen, har uppstått därefter eller kan förväntas uppstå
- Sexuell läggning: homosexuell, bisexuell eller heterosexuell läggning
- Ålder: uppnådd levnadslängd.

2 Barnens spelregler

Berätta för gruppen att vara ledare är ett förtroendeuppdrag och ingen rättighet. Gå igenom varje regel om vad barn och ungdomar har för rättigheter.

- a VIK ska alltid sätta barnets bästa först. Våga säga ifrån om det inte känns bra, prata med en vuxen du känner dig trygg med. Det finns alltid hjälp att få.
- b VIK ska alltid se till ditt bästa. Om du mår dåligt måste föreningen göra vad de kan för att hjälpa dig. Våga säga ifrån om det inte känns bra, prata med en vuxen du känner dig trygg med. Du tränar för din egen skull, inte för någon annans.
- c Föräldrahets är ett allvarligt brott mot barnkonventionen. Du bestämmer vad som är okej och inte.
- d Ingen vuxen har rätt att utsätta dig för övergrepp, det är ett allvarligt brott. Om du är under 15 år får ingen göra något sexuellt med dig. När du är över 15 år får ingen någonsin göra något sexuellt mot dig som du inte själv vill. Det är alltid den som begår det sexuella övergreppet som gör fel, aldrig den som blir utsatt. Det kan kännas svårt att berätta, det är vanligt att känna skuld känslor och vara orolig för vad andra ska tycka. Du gör rätt som vågar berätta!
- e Det fysiska spelet i ishockey får aldrig övergå till våld. Du har rätt att säga ifrån när det inte känns bra. Det är alltid den som begår våld som gör fel.
- f Det kan ske både före, under och efter träning lika mycket som på nätet. I VIK har vi nolltolerans mot mobbning och det kan vara olagligt.
- g Vuxna ska alltid lyssna på vad barnen före vi tar beslut. Men kom ihåg att det är inte alltid du får som du vill bara för det. Ledare har ett ansvar för att lyssna på hela laget när beslut tas.

3 Alla tre är viktiga egenskaper, c är en förutsättning i föreningen. Berätta att för att få vara ledare i VIK måste alla visa upp ett så kallat registerutdrag. Det gör föreningen för att stärka barns och ungas skydd mot sexualbrott och andra grova brott. Med barn räknas alla personer under 18 år. Det visar grova brott som begåtts från idag och 10 år tillbaka. Mord, dråp, grov misshandel, människorov, alla sexualbrott, barnpornografibrott och grovt rån.



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunnande och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.



- 1 Hur påverkar alkohol en idrottsprestation?
- 2 Är det individens ansvar att dricka alkohol om det inte sker på träning eller match?
- 3 Hur ska lagets alkoholpolicy se ut? Vad är viktigt, tycker ni?
- 4 Om en kompis kommer bakfull på träningen, ska man säga det till ledaren då?
- 5 Om man misstänker att en kompis använder narkotika, ska man säga det till ledaren då?
- 6 Hur påverkar rökning en idrottsprestation?
- 7 Är det någon i laget som snusar eller röker? Varför gör de det i så fall?
- 8 Tillåter ni snusning under träning och match i ditt lag?
- 9 Hur tror du era prestationer som lag påverkas av cigaretter och snus?



- 1 Alkohol försämrar precision, styrka, balans, snabbhet och dribblingsförmåga och sänker givetvis prestationen.” Dagen efter” redovisas i tester en försämring i de olika momenten i genomsnitt 20%
- 2 -
- 3 Undersök om föreningen har en alkoholpolicy. Ta också gärna fram riktlinjer för laget.
- 4 Se fråga 3.
- 5 Se fråga 3.
- 6 Rökning försämrar syreupptagningsförmågan och sänker prestationen - bland många andra skadliga effekter. Överhuvudtaget sammankopplar vi rökning med ohälsa.
- 7 Se fråga 3.
- 8 Se fråga 3.
- 9 Se fråga 1.

Att en idrottare tar avstånd från rökning är vi vana vid, och blir nästan förvånade när vi ser en idrottare röka. Däremot tycks det inom många idrotter vara norm att snusa. Ishockey, bandy och fotboll är några av dessa.

Är det farligt att snusa?

Ja, det är det. Snus innehåller flera cancerframkallande ämnen som i studier har visat sig kunna orsaka framförallt cancer i bukspottkörteln och i munhålan. Ökar också risken för hjärt- och kärlsjukdomar. En norsk studie har visat att snusare löper större risk att skada sig under träning. Dessutom tar det längre tid för kroppen att läka om man snusar, vilket kan bidra till att skadorna uppkommer oftare. Resultatet av träningen blir sämre pga. den försämrade blodcirkulationen som nikotin orsakar.

Varför snusar idrottare om det är skadligt?

Nikotin ökar blodsockret. Snus ger en kontinuerlig tillförsel av nikotin under en lång period, och effekten på blodsockret kan vara en förklaring till att idrottare väljer att snusa. En annan förklaring är att det är norm att snusa inom vissa idrotter. Faktum är att det är vanligare att killar och tjejer snusar inom idrotten än utanför den.

Ur Ishockeyns Lilla Blågula:

- Under hela ungdomstiden gäller nolltolerans mot all alkohol och droger.
- Föreningen/laget skall informera om riskerna
- All form av doping är oacceptabel
- Vi strävar mot en alkoholfri ishockey
- Som förälder dricker man inte alkohol kvällen före man skall skjutsa till match
- Som ledare/tränare så dricker man inte alkohol kvällen före match!

Gör mål SPELARE

För att sätta upp långsiktiga mål måste du tänka dig in i framtiden. Vad vill du göra om några år? Kanske ta en plats i A-laget?

För att inte långsiktiga mål ska kännas överkliga och avlägsna behöver du sätta upp delmål. Då kan du efterhand kontrollera om allt går efter planerna eller om något måste justeras.

- 1 Vad har du för långsiktiga mål?
Fundera enskilt en stund.
- 2 Vilka mål har du den här säsongen?
Fyll i "Målsättningar"-bladet som ni får av ledarna.
- 3 Diskutera, i mindre grupp, vilka målsättningar du har och hur du ska göra för att uppnå dom.

Tänk på att en målsättning ska vara smart!

- Specifik
- Mätbar
- Accepterad
- Realistiskt
- Tidsbestämt

Exempel på en målsättning enligt SMART-modellen:
Jag ska under säsongen förbättra min tid på Coopertest till 11 min 15 sek.

Mina mål för säsongen

(Använd SMART-modellen)

DATUM: _____ NAMN: _____

Det här vill jag uppnå: (max 3 mål rekommenderas)	Så här ska det gå till:
Mål 1	Vad?
	När?
	Hur?
Mål 2	Vad?
	När?
	Hur?
Mål 3	Vad?
	När?
	Hur?

Att sätta mål betyder mycket positivt ert lag, era spelare och även dig som ledare. Du och dina kompisar jobbar gemensamt för samma sak - det skapar motivation och laganda.

Ni kan arbeta med flera mål samtidigt. Ni kan ha t.ex. personliga mål med träningen/matchen/säsongen samtidigt som laget som helhet har andra mål.

Man kan dela upp mål i en hel rad olika typer av målsättningar. Två av de viktigaste kategorierna är Resultatmål och Prestationsmål.

Resultatmål:

Som det låter, inriktade på ett resultat. Ofta en jämförelse/mätning mot andra.

Dvs faktorer man inte själv kan påverka fullt ut.

Ex: Vi ska vinna serien. Jag ska vinna poängligan.

Varning utfärdas lite här, lätt att glömma bort att det inte bara är man själv som person/lag som utför sporten, utan en hel drös med motståndare också, som också har mål. Det är kanske fler bra lag som har målsättningen att vinna serien. Är man då för hårt inställd på det mål man har satt, kan det gå så illa som att man presterar det bästa någonsin, men ändå ser det som ett misslyckande, vilket absolut inte gynnar den egna utvecklingen.

Resultatmål är viktigt, speciellt på högre nivå, men glöm absolut inte att utvärdera prestationen.

Prestationsmål:

Inriktat på att nå en önskad prestation, exempelvis under 11 minuter 15 sekunder på Coopers test. Skillnaden mot resultatmål är att här så spelar inte dom andra deltagarna in. Utan det är det den egna prestationen som är viktig. Går även helt utmärkt att nyttja på träningar.

Ni ska i detta avsnitt fokusera på personliga prestationsmål.

1. -
2. Förklara, med hjälp av texten ovan, skillnaden på Resultat- och Prestationsmål.
Kopiera upp "Målsättningar"-bladet och låt varje spelare fylla i enskilt.
Låt spelarna fokusera på personliga prestationsmål.
3. -

Era spelares personliga prestationsmål är en jättebra grund för de individuella samtal ni har med era spelare.

- Hur har det gått?
- Vad har du gjort?
- Vad har funkat?
- Vad har inte funkat?

- 1 Rita och förklara vad som menas med träningstriangeln (prestationstriangeln).
- 2 Förklara vilka ämnen som är energigivande respektive inte energigivande?
- 3 Förklara vilka olika sorters mat som ingår i kostcirkeln?
- 4 Beskriv de olika näringsämnen.
- 5 Diskutera om det är nödvändigt att dricka sportdryck för en ungdomsspelare.
- 6 Förklara vad glykogen står för.
- 7 Förklara hur en glykogenuppladdning går till.
- 8 Förklara varför det inte är bra att äta godis eller dricka läsk före träning eller match.



LEDARE Kost 3

1. Delfaktorerna äta, träna och vila måste ses som en enhet som tillsammans påverkar prestationsförmågan. Den ses ofta som en liksidig triangel. Om en sida ändras måste också de två andra ändras.
2. Energigivande (fett, kolhydrat, protein, alkohol) fett och kolhydrater skall i första hand tillföra energi medan proteinets viktigaste roll är att fungera som byggnadsmaterial. Alkohol har ingen viktig funktion och bör undvikas i samband med idrott. Icke energigivande (Vitaminer, mineraler, vatten)
3. Mjölk/ost, Kött/fisk/ägg, Frukt/bär, Grönsaker, Rotfrukter/potatis, Bröd/spannmålsprodukter, Matfett.
4. Se ABC-pärmen, Kost näringslära Flik grön 2
5. Inom ungdomshockeyn duger vanligt vatten eftersom tränings- och matchtiderna är ganska korta. Söt sportdryck kan medföra en höjning av insulinhalten med risk för blodsockerfall.
6. Då man äter kolhydratrika livsmedel bryts dessa ner i kroppen till enkla sockerarter. En del används direkt till energi, resten lagras som glykogen i musklerna och levern. Muskelglykogenet är den mest lättillgängliga energin vid muskelarbete.
(se mer info i ABC-pärmen)
7. **Tömning:** Träna hårt i minst 2 timmar. Använd de muskler som ska laddas.
Uppladdning: Ät kolhydratrik mat i 1,2 eller 3 dagar beroende på hur lång och intensiv aktivitet som skall genomföras. Viktigt att dricka mycket vatten.
Tävlingsdagen: Ät frukost eller annan måltid 2-3 tim. före start. Undvik alltför fiberrikt bröd, bönor, linser eller starkt kryddad mat. Drick mycket vatten.
återhämtning: Ät något direkt efter tävlingen. En smörgås eller en banan. Ät sedan en kolhydratrik måltid inom en timme.

Att genomföra en kolhydratuppladdning inför varje match under serien är i praktiken omöjligt. Det man bör göra är att äta extra mycket kolhydrater vid måltiderna samt dricka mycket.

8. Godis och läsk innehåller mycket socker och innehåller stor del "tomma kalorier".

Tips till ledaren:
Ordna gärna en kostföreläsning.
Ordna mellanmål tillsammans efter någon träning.
Visa hur mycket man tappar i prestationsförmåga om man inte dricker tillräckligt. Tänk på att ta tillvara på ungdomarnas kunskaper i ämnet.

Hög insulinnivå i blodet i kombination med fysiskt arbete kan leda till snabbt blodsockerfall som ger dåliga förutsättningar för en bra idrottsprestation.

Vill ni jobba mer med kostbiten finns fler instuderingsfrågor och fakta i ABC-pärmen.



VIK - Mer än bara Hockey står för

Vi-känsla, Inkluderande Kamratskap

Vi är:

- Ödmjuka, engagerade och sprider glädje
- Träningsvilliga, kämpar och visar rätt attityd
- Ärliga och respekterar varandra

#TILLSAMMANS  

- Vad menar vi?
- Hur ska vi göra i vårt lag?
- Vad har vi för regler?
- Vad är viktigt för oss?

Sammanfatta ovanstående diskussioner i ett antal ledstjärnor/ordningsregler.

I vårt lag:

Renskriv dessa på plansch och sätt upp i ert omklädningsrum.



Det är alltid ni själva i laget som bestämmer hur lagandan ska vara. Laganda är inte något som bara blir, utan det är något man skapar tillsammans. Tänk på att du själv kan göra mycket för att förbättra och förstärka ditt lags laganda.

En bra laganda tål visserligen en del stötar, men ni måste vara rädda om den. Den tar tid att bygga upp, men förstörs desto snabbare. Som lag måste ni alltid samarbeta för att nå era mål. Ni kan ha många bra spelare i laget, men funkar inte samarbetet mellan er lyckas ni inte ändå.

Försök att ta fram det bästa du har inom dig. Samtidigt måste du försöka locka fram det bästa ur dina kompisar. Kan ni i laget ha en positiv inställning och verka starka utåt vinner ni många matcher innan de ens börjat.

Ett sätt att skapa en god laganda är att gemensamt ta fram ett antal ledstjärnor. I VIK har vi tillsammans tagit fram ledstjärnorna på spelarnas A4.

Diskutera med barnen/ungdomarna i ert lag vad detta innebär för er. Se sedan till att renskriva dessa på en plansch som ni får. Sätt den väl synligt på lämpligt ställe. Alltså att ni hela tiden kan påminna varandra, hänvisa till dem och förhoppningsvis efterleva!

Diskussionshjälp till framtagandet av ledstjärnor "VIK - Mer än bara HOCKEY": Vad gäller för träning, match, teori, fritid, mat och omklädningsrum? Låt detta vara inspiration till era egna ledstjärnor i laget utifrån frågeställningarna.

VIK står bakom diskrimineringslagen och som medlem förväntas du motverka diskriminering utifrån de sju diskrimineringsgrunderna

- Kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion/trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder

TIPS FÖR FÖREBYGGANDE ARBETE

- Vi arbetar mot diskriminering, kränkningar, mobbing, trakasserier, våld och orättvis behandling. Det är personens upplevelse av behandlingen som avgör om personen känner sig trakasserad eller inte.
- Påföljderna för förseelser är tillrättavisning, böter och avstängning från föreningen.
- Vi arbetar för jämställdhet

Tips för uppträdande:

- Allas röster ska vara lika mycket värda i vår grupp
- Vi ska kunna gå till vem som helst, när som helst med vad som helst
- Vi ska kunna ta upp allting direkt oavsett vad det är
- Vi ska respektera varandras åsikter oavsett ålder och meriter
- Vi ska följa gemensamt uppsatta regler
- Vi skämtar aldrig om någon på någons bekostnad

Tips förhållningssätt kring matcher:

- Vi ska uppskatta varandras roller oavsett vilken roll man än har
- Vi ska ha en hög arbetsmoral och stötta varandra i det hårda jobbet
- Vi ska ha som mål att jobba hårdare än motståndaren
- Vi ska ha som krav att alla gör sitt yttersta varje match
- Vi ska vara tydliga och konkreta när vi ger kritik under match
- Vi ska alltid berömma mångdubbelt mer än vi kritiserar under match

Forts nästa sida

Tips för agerande kring träningar:

- Vi ska kräva att alla kommer väl förberedda till träningar
- Vi ska komma till hallen med en positiv attityd varje dag
- Vi ska hålla en så hög intensitet som möjligt varje träning
- Vi ska se varje träningstillfälle som en möjlighet att utvecklas
- Vi ska ställa krav på att vi håller hög kvalitet på våra träningar
- Vi ska skapa goda och vinnande vanor genom att träna som vi vill spela
- Vi ska pusha varandra och sprida glädje genom positiv energi på träningar
- Vi ska lägga gårdagen bakom oss med en tro på laget även efter en förlust

Tips för attityd mot varandra:

- Vi ska ta oss tid att lära känna varandra
- Vi ska få alla att känna sig bekväma och accepterade
- Vi ska få alla att känna sig delaktiga
- Vi ska göra saker även utanför isen
- Vi ska skapa harmoni i sin enkelhet genom vardagliga saker
- Vi ska stå upp för varandra på och utanför plan
- Vi ska ta bort skitsnack och glädjas åt varandras framgångar

Tips för hur vi uppträder på sociala medier:

- Visa respekt! Kommentera aldrig någon nedsättande. Var alltid korrekt och använd sunt förnuft. Även om ditt svar är riktat till en viss person kommer det att läsas av många andra. Kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte acceptabelt.
- Respektera dina kamraters integritet - använd inte deras kunskaper och referera inte till en viss person utan att informera denne.
- Tänker efter vad eller vem som visas i bild och varför. Tänker efter vad eller vem som inte visas och varför.
- Om det av spelare bildas nya gruppchattar eller grupper som är kopplat till laget/föreningen skall alla få vara med.
- Använd aldrig andras material utan tillåtelse och ange källan och följ de upphovsrättsliga regler som gäller. Det är inte tillåtet att fota en annan person utan hens samtycke.
- Var noga med vem och var du länkar till och visa tydligt att det är en extern länk. Tänk också på att en länk kan uppfattas som rekommendation från VIK
- Beakta personuppgiftslagens, GDPR, regler genom att vara noga att personuppgifter behandlas på ett korrekt sätt. Detta innebär bland annat att inte publicera kränkande personuppgifter samt att ta bort kränkande personuppgifter.
- Debatter på Facebook och andra sociala medier ska ha högt i tak men personliga påhopp, mobbning, ryktesspridning, spekulationer eller medveten publicering av felaktig information ska inte förekomma. Ibland är det bäst att ignorera en åsikt och inte skänka den trovärdigheten genom att svara.
- Tänk på att inte föregå beslut som ska tas eller har tagits i VIK.
- Vid alla frågor och diskussioner som rör rena fakta hänvisa till VIK ledning och styrelse samt undvik spekulationer och ryktesspridning.

Tips för hur vi använder mobiler och surfplattor runt aktiviteter:

- När vi är i omklädningsrummet ska mobiler och surfplattor vara avstängda i väskan. Det är inte tillåtet att fota eller filma.
- Vi ska alltid prata och umgås mer än vad vi använder våra mobiler/surfplattor runt aktiviteter.

Var en mästare SPELARE

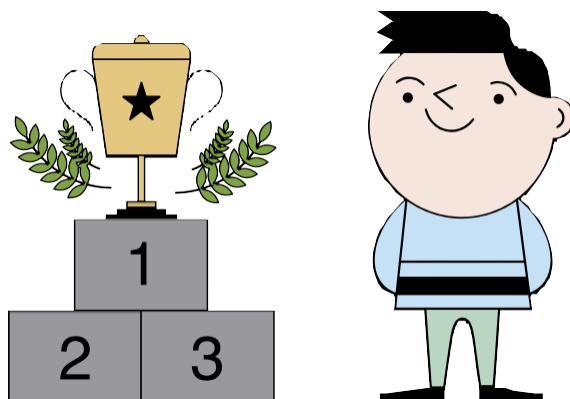
Även om rubriken är svår att leva upp till, kan den vara en vägledning i din utveckling.

Strävan bör vara att ge sig själv bästa förutsättningar.

Här nedan ser du 11 punkter.

- 1 Försök rangordna dem efter hur mycket "mästare" du tycker att du är på respektive område.
- 2 Plocka därefter ut de punkter som du tycker är viktigast att förbättra. Det behöver inte vara de som du placerat längst ner på listan, utan de som du vet eller känner på dig att du måste förbättra.
- 3 Jämför sedan med varandra. Finner ni något mönster? Har ni gemensamma punkter som måste förbättras? Vad kan ni då göra? Diskutera fram förslag.

- Glädje
- Målsättning
- Motivation
- Eget ansvar
- Personlighet
- Rätt mängd träning
- Bra kvalitet på träningen
- Kunniga personer omkring dig
- Socialt stöd
- Stresshantering
- Anpassningsförmåga till olika situationer



LEDARE Var en mästare

Låt ungdomarna börja med att rangordna de 11 punkterna.

Här under får du en hjälp att definiera och förklara orden lite mer.

Glädje:

För att orka spela under många år och hela tiden ge sitt bästa, krävs att du älskar din idrott. Det kommer att finnas tuffa perioder när det är tråkigare och till och med tungt. Men din passion och glädje för hockeyn ska hela tiden finnas med inom dig.

Målsättning:

Målsättning är ett sätt att lära känna sig själv och sin egen situation, Den ska vara prestationsinriktad och väl planerad. Målen behövs också för utvärdering så du kan göra ev. förändringar i din situation.

Motivation:

Glädje och mål skapar motivation. De som kommer längst är de som orkar träna, kan planera och lär känna sig själva. Det gäller att förstå hockeyn och dig själv.

Eget ansvar:

Det är till slut du själv som styr din karriär. Du ska lära dig vad som är viktigt. Kunna prioritera och veta hur du ska agera. Din utbildning ska leda till att du blir din egen tränare.

Personlighet:

Det talas ofta om "karaktär" inom hockeyn. Några exempel är: en optimistisk syn på livet, en bra attityd till det du gör och mot andra - gör ditt bästa jämt, en vilja att lära sig och vara nyfiken, noggrannhet där det behövs - uppmärksamma viktiga detaljer som har betydelse för din utveckling.

Rätt mängd träning:

Planering är viktigt. Var noga med vila och kost vid hård träning.

Bra Kvalitet på träningen:

Mängden är inte allt, kvaliteten är det också. Ha hög koncentration under träningspassen.

Kunniga personer omkring dig:

För att utvecklas krävs kunskap. Ha kunniga personer omkring dig. Föräldrar, kompisar, tränare, olika experter (fys., dietist, idrottspsykologi m.m.)

Socialt Stöd:

Du behöver stöd och hjälp med mycket för att lyckas. I det ligger också att ha personer som lyssnar på dig och ger dig känslomässigt stöd om du är ledsen eller mår dåligt. Olika personer kan då ge dig olika typer av stöd.

Stresshantering:

I din ålder är det ofta en intensiv period med hockey, skola m.m. Detta kräver bra planering. Att kunna hantera stress är då en fördel. Generellt kan man säga att när du inte klarar att leva upp till förväntningarna (omgivningens eller dina egna) kan stress uppstå. För detta behöver man träna olika sätt att möta förväntningar och krav.

Anpassningsförmåga:

Det är bra att passa in i olika situationer. Du kommer att hamna i många lag med olika attityder och normer, träffa tränare med olika ledarstilar och röra dig i andra miljöer som sätter dig på prov. Om du då kan klara av att anpassa dig eller forma miljön så att du kan trivas, påverkar det din utveckling som person och hockeyspelare. Försök därför att lära dig lägga märke till hur du passar in i olika situationer och miljöer samt hur andra reagerar.

Från junior till senior SPELARE

Oscar är 18 år och en framgångsrik ishockeyspelare för sin ålder med bland annat pojk- och juniorlandslagsmeriter. Han flyttade hemifrån för två år sedan, bor och studerar på ett hockeygymnasium. Han anser sig ha haft en trygg uppväxt trots att hans föräldrar är skilda. Han har en god relation till båda föräldrarna och till sin yngre bror.

Oscar bestämde sig långt innan gymnasiet för att satsa på hockeyn och se hur långt han kunde nå. Han har alltid presterat på topp inom idrotten och klarat sig okej i skolan. Hans mål är nu att ta en plats i ett elitserielag. Han kan vara med i fighten om en plats, men det kan också vara så att han inte riktigt är där ännu.



Det är augusti när Oscar känner att han inte kan känna den vanliga glädjen med träning och match som han brukar göra. Det har börjat gå tungt och det har egentligen känts svårt det senaste halvåret, eller sedan årsskiftet. Han tog klivet in i J20-laget redan under förra sommaren. Många hävdar att en plats i A-truppen, med vilka han faktiskt spelat en träningsmatch, väntar runt hörnet, men det har ännu inte varit aktuellt. Det har gått bra de senaste två åren, men han tycker nog att hans utveckling borde gått ännu snabbare. Han börjar oroa sig alltmer för vad andra ska tycka om hans prestationer. Han vet att hans tränare, familj, lagkamrater, andra i föreningen

och vänner har koll på hur det går för honom. De brukar kolla på nätet hur det går för honom. Oscar tänker mycket på vad de ska säga och hur han ska förklara den "svacka" han befinner sig i. Det var riktigt tungt under förra säsongen och de försäsongsturneringar de deltagit i innan seriestart. Han har "tagit slut" ganska snabbt när han spelat. Har inte producerat så många poäng som han brukar och även fått lite begränsad speltid. Han har helt enkelt inte orkat hålla koncentrationen uppe och han har också tappat humöret en del under träningar och matcher.

Oscar säger att han är rädd för att andra ska se att han inte kan vara bäst när det gäller som mest och att han inte är tillräckligt seriös i sin satsning. Han börjar lägga in extra träningspass med en tränare för att känna sig säker på att han verkligen är seriös. Han har börjat dra sig undan alltmer, dels för han känner sig oseriös när han träffar vänner och "inte gör något speciellt", dels för att han då slipper prata om hur det går i hockeyn.

I gymnasiet och J20-laget börjar spelarna se honom som lite egen eftersom han drar sig undan och isolerar sig lite. Så var det inte i början då han kom till gymnasiet och laget. Oscar börjar också komma efter lite i skolan, trots att det bara är några månader kvar av gymnasiet.

På träningen försöker Oscar hänga med och det har fungerat även om han tappat på slutet. Hans fysiska värden har inte utvecklats som förväntat och han har dragits med efterhängsna infektioner under senaste vintern och våren. Självförtroendet har precis som resultaten gått lite upp och ned, mest ned den senaste tiden. Han saknar också att spela seniormatcher och tycker inte det räcker med J20-matcher. Han tycker själv att han utvecklas bäst i seniorsammanhang.

Oscar tänker mycket på att äta och sova rätt. Han oroar sig för att han äter fel och att han inte får tillräckligt med sömn. En del spänningshuvudvärk har han också emellanåt. När han oroar sig har han svårt att somna och kan ligga flera timmar i sängen och grubbla. Han känner sig nedstämd och börjar få svårt att koncentrera sig på träning, match och i skolan. När han sitter hemma och pluggar känner han sig ofta uttråkad och har börjat tröstata. Han får direkt dåligt samvete över att han inte sköter sig.

När spelaren har gått igenom barn- och ungdomsfasen i sin karriär och behållit eller utvecklat sin motivation, börjar en mycket intressant fas av hockeykarriären - övergången från junior till senior. Det är i denna fas de flesta hockeyspelare avslutar sin karriär. Det sker ofta av naturliga skäl eftersom det händer mycket i livet vid sidan av hockeyn, som till exempel steget från ungdom till tidig vuxen och den förändring det innebär att börja gymnasiet. Några spelare flyttar hemifrån för att börja på hockeygymnasium. Kraven kommer också att stegas inom hockeyn och nu räknas personen alltmer som en hockeyspelare och identifierar och profilerar sig också som det. I denna fas inleds alltså den målmedvetna satsningen på riktigt allvar för de mest motiverade spelarna. Träningsmängden ökar ofta drastiskt och inte minst matcherna tar allt större plats. Här börjar den ursprungliga barn- och ungdomsidrotten på allvar övergå till den mer krävande tävlingsidrotten med resultatkrav.

Idrottare kan i denna "fas" komma att uppleva:

- Mycket höga förväntningar på resultat från sig själv, tränare, föräldrar eller andra viktiga personer som finns i idrottsmiljön.
- Attityder inriktade på att "vinna till varje pris".
- Press från föräldrarna.
- Skador till följd av för hård och för mycket träning.
- Överdrivna krav på mycket nedlagd tid på träning och tävling.
- Dålig logistik och krav på resande i samband med träning och match.
- Resultatinriktat socialt stöd från omgivningen baserat på att vinna eller förlora.

**Skriv ut och dela ut texten om Oscar på träningen innan.
Be dem läsa den för att sedan ha en diskussion kring någon/några
av följande frågor:**

- 1 Beskriv kortfattat vad du tycker är de främsta problemen i Oscars fall?
- 2 Hur skulle du angripa problemen som hockeyspelare?
- 3 Vad behöver Oscars tränare känna till för att kunna hjälpa Oscar?
- 4 Hur skulle du vilja att din tränare agerade om du var i Oscars situation?
- 5 Hur skulle Oscars föräldrar kunna hjälpa honom?
- 6 Vilken roll spelar VIK som förening i detta fall?
- 7 Hur kan Oscar och hans lagkamrater uppmuntras att hjälpa varandra på olika sätt?
- 8 Vilka problem kan du som hockeyspelare ställas inför i denna fas och vad behöver du göra för att förbereda dig?
- 9 Hur tycker du att VIK och skolan kan samarbeta för idrottarens och elevens bästa?
- 10 Vad behöver VIK göra för att behålla fler ungdomar i klubben, då det stora "tappet" sker i denna fas?



För att påverka motivationen hos en idrottare ska tränaren vara noggrann med att:

- Bygga upp organisationen runt idrottaren, inklusive nätverket med socialt stöd.
- Planera och balansera träningsinnehåll, träningsbelastning, återhämtning och tävling.
- Fatta beslut tillsammans med idrottaren.
- Ge feedback på kvalitet och kvantitet på träning samt match.
- Förmedla att kompetens, hårt arbete och envishet är viktiga egenskaper.
- Skilja på prestation och resultat, samt hur feedback ska ges i samband med träning och match.
- Skapa motivation genom självbestämmande för idrottare och gruppen

Alltid VIK:are? SPELARE

Kalle är 17 år. Han brinner för ishockey. Det är det absolut bästa han vet. Han spelar i VIK och har gjort det ända sedan han var liten grabb. VIK är klubben i hans hjärta. Han siktar på att spela med VIK's A-lag i framtiden. Han går och kollar på alla deras hemmamatcher.

Under en träningsmatch på försäsongen är olyckan framme. Kalle får ett felskär efter en närkamp och stupar i isen med ett trasigt knä. Kalle hade maximal otur. Läkarna låter meddela att han har spelat färdigt. Inte bara för säsongen utan för gått. Kalle är bedrövad.

- 1 Vad kan ni som lagkamrater göra för att hjälpa Kalle?
- 2 Vad kan VIK göra för att hjälpa Kalle?
- 3 Finns det andra uppgifter Kalle kan göra i VIK?
- 4 Hur skulle man göra för att Kalle ska få en ny roll i VIK?
- 5 Har ni någon kompis som slutat med hockey som skulle kunna hjälpa till med något i VIK?

Det finns en rad uttryck och begrepp inom hockeyvärlden. Inte bara ord som man kommer i kontakt med som spelare, såsom tackling, slagskott, cross-checking, boarding mm. Utan andra ord som handlar om allt annat som sker i en ishockeyförening.

Nedan hittar du ett antal sådana ord. Dra streck mellan ord och förklaring:

För att du som spelare ska kunna träna och spela matcher, finns det en mängd med människor som är engagerade. Dessa personer har olika roller och gör ett jättearbete.

Årsmöte	Är klubbens ekonomiansvarig. Är ytterst ansvarig för att föreningen håller den ekonomiska budgeten.
Stadgar	Person som ser till att matcher blir av. det finns mängder med uppgifter i samband med match. Sköta matchklockan, vara speaker, sköta utvisningsbåset mm. Utan funktionärer ingen match!
Styrelse	Övergripande regler/riktlinjer för verksamheten/klubben.
Ordförande och/eller klubbchef	Skriver dagordning/kallelser till möten. Är ofta ansvarig för klubbens informationsbit.
Sekreterare	Person som ansvarar för utrustningen i laget. Hockeyn är full av utrustning. Utan skridskor går det inte att lira.
Kassör	Person som underlättar arbetet för tränaren. Håller ofta ordning på allt praktiskt runt träning och match. Väldigt viktig roll.
Ledamot	Där medlemmarna bestämmer klubbens framtid, t ex styrelse, budget, verksamhetsplan mm.
Matchfunktionär	Person som ser till att reglerna följs under match. Får 60 minuters istid varje match!
Materialare	En grupp personer valda av medlemmarna som har övergripande ansvar i föreningen.
Tränare	Är ordinarie styrelsemedlem med olika arbetsuppgifter.
Lagledare	Person som utvecklar spelarna. Gör dom till bättre hockeyspelare, oavsett om dom är knattar eller seniorer. en erfarenhet man har stor nytta av i andra sammanhang.
Domare	Leder och fördelar klubbens arbete. Är ofta klubbens ansikte utåt.

LEDARE Alltid VIK:are?

I åldrarna 15-18 år slutar ungefär hälften av alla idrottande ungdomar i Sverige. Det behöver inte, som i Kalles fall i exemplet, vara en skada som är anledningen till detta. Det är många faktorer som spelar in. Detta kommer att hända även i ert lag, tyvärr.

Därför kan det vara bra för er, föreningen och framför allt ungdomarna att ha diskuterat hur man kan göra för att minimera detta tapp. Och hur gör vi för att behålla dom i VIK? Även om dom inte längre kan eller vill spela finns det ju saker dom kan hjälpa till med.

En gång VIK:are - alltid VIK:are! - eller?

- 1 Trösta, stötta och fortsätta höra av sig till Kalle. Be honom komma ner till träningen och få honom att förstå att han fortfarande är en i gänget.
- 2 Prata med Kalle. erbjuda honom andra uppgifter i klubben. erbjuda ledar-, domar- och/eller funktionärsutbildning. erbjuda hjälp med rehab.
- 3 Tränare, ledare, materialare, domare, matchfunktionär mm
- 4 Prata med honom. Se till att han känner sig som en del av klubben fortfarande.
- 5 -

Orsaker till att en spelare slutar i denna fas är troligen en kombination av:

- Personliga orsaker - att idrotten upplevs som tråkig med litet självbestämmande och låg känsla av egen kompetens, att man får andra intressen, prioriterar skolarbetet eller andra aktiviteter.
- Sociala orsaker - som till exempel dåligt stöd från familjen eller dålig stämning i laget.
- idrottsliga orsaker - till exempel överbelastning, selektion, monoton träning, problem i logistik, skador eller stress i organisationen.

Diskutera: Hur kan ni som ledare hjälpa Kalle? Hur kan VIK som förening hjälpa Kalle?



Källförteckning:

Inspiration och idéer till detta material har hittats i en rad andra utbildningsmaterial. För ytterligare fakta och fördjupning titta i följande:

Föreningsträdet Aktiv - SISU Idrottsutbildarna Småland
Idrottens karriärövergångar - SISU Idrottsböcker
Ishockeyns Lilla BLÅGULA - Svenska Ishockeyförbundet
Ishockeyns ABC - Svenska Ishockeyförbundet
Arbetsbok i grundskolan - Svenska Fotbollförlaget
Sila snacket - Svenska Fotbollförlaget
Fair Play & Respekt - Svenska Ishockeyförbundet
Fotboll i gymnasieskolan - Svenska Fotbollförlaget
Jag en lagidrottare - SISU Idrottsböcker
Mat för unga idrottare - Karin Magnusson
Lucky Loser - Jan Tern
Barnens Spelregler, Skapa trygga idrottsmiljöer,
Riksidrottsförbundet och BRIS
Locker Room Talk
Idrottsglädje Prestation Utveckling - Olle Wadström, Daniel Ekvall