

Sportplan Nässjö Hockey Club

Nässjö HC grundades 1959. Vi har ett representationslag i Division 2, ett J20 i Division 1 och ett J18 i Division 1.

I ungdomslagen finns vi med i seriespel eller poolspel för alla åldersklasser än så länge. Även Nässjö HC är drabbat av sämre återväxt som de flesta andra lagidrotter och därför måste extra fokus läggas på att få barn och ungdomar att spela ishockey. Glädjande är att under säsongen 2024/25 såg vi ett rejält uppsving av antalet deltagare i hockeyskolan där vi i princip dubblade antalet till ca 70–80 spelare!! Nässjö HC har även ett veteranlag och ett rekreationslag som tränar och har kul tillsammans.

Nässjö HC har alltid haft duktiga, utbildade och engagerade tränare/ledare som på olika sätt bidragit till att vi har lyckats få fram många duktiga ishockeyspelare och det är viktigt för klubben att vi fortsätter sträva efter den kvaliteten på våra ledare och spelare. En långsiktig plan byggdes under 1990-talet där ambitionen var att vi skulle kunna erbjuda lika fin utbildning som elitföreningarna och ändå behålla bredden i verksamheten vilket har resulterat i framgångar sportsligt. Nässjö HC har fortfarande samma ambitioner gällande utbildning och idag ställs det ännu större krav på samarbete i föreningen för att kunna behålla spelare samtidigt som kvaliteten är bra.

Nässjö HC Vision till 2030

Vi skall ha ett skickligt A-lag i division 2 där vi hela tiden är och nosar på kval till Hockeyettan. Laget består till stor del av egna produkter kryddat med spelare utifrån som skall passa in i den hockeyn Nässjö HC vill spela. Nässjö HC måste utveckla sin organisation där man strävar efter att fler skall kunna utföra olika uppgifter under en längre period och skapa kontinuitet samt trygghet i föreningen.

Nässjö HC måste alltså hela tiden utveckla det sportsliga, organisatoriska och ekonomiska för att komma framåt och därmed nå visionen.

Vi skall sträva efter att ha en ungdoms- och juniorverksamhet som hela tiden utbildar spelare så att förutsättningarna att bli elitspelare alltid finns. Det leder även till att vi får konkurrenskraftiga spelare till A-laget. Här måste föreningen vara proaktiva och agera utifrån de förutsättningar som finns gällande istider, fysisk träning, antal spelare, ekonomi och organisation. Ledarna måste också vilja utbilda sig och tillskansa sig nya kunskaper.

Vi skall långsiktigt försöka ha två juniorlag i spel, ett J20 och ett J18. J20 skall prioriteras i de fall diskussioner uppstår gällande antal spelare, kval uppåt eller neråt. Eftersom hockeyn förändras så kan det finnas skäl att diskutera prioriteringsordning i framtiden då många A-juniorer idag väljer att sluta tidigare. Det kan också finnas skäl att diskutera ett eller två lag i seriespel beroende på antal aktiva spelare. Ett J20 är idag bättre rent sportsligt eftersom det blir lite lättare att slussa in spelare till A-lag och man kan använda sig av fyra årskullar i spel. Det ligger numera ett förslag på att förbjuda förstaårsjuniorer att spela j20. Skulle det gå igenom så får vi agera utifrån det i NHC.

Vi skall sträva efter att spela i J20 regional och J18 Division 1 och vara konkurrenskraftiga där, det vill säga att vi kan spela vårt spel och utveckla spelarna till de "färdiga" produkterna vi vill se i A-laget. Spelarna i Juniorerna skall bestå av egna produkter samt spelare från Brinellskolans Hockeygymnasium.

Vi skall jobba intensivt med att så många barn och ungdomar som möjligt kan och vill spela ishockey!! Ishockey är en relativt dyr sport där alla som vill idag inte har råd att spela ishockey. Vi behöver jobba på möjligheterna att göra det billigare och attraktivare.

Medlemskap

Det är viktigt att föreningens medlemmar får insyn i föreningen samt att man känner till och läser igenom föreningens styrdokument. Där finns information om vad som förväntas av medlemmarna och även det man får som medlem. Dokumenten överses kontinuerligt och revideras vid behov. Beslut för sportplan görs på föreningens årsmöte.

Rekrytering/Introduktion

Föreningen jobbar aktivt med att rekrytera nya spelare från Tre Kronors Hockeyskola till ungdomslagen.

Detta görs genom marknadsföring av Hockeyskolan, utskick och sociala medier.

Föreningen jobbar även aktivt med att rekrytera fler ledare och funktionärer. Detta är något som blir svårare och svårare att lyckas med och här finns tydliga orossignaler då både spelarantal samt ledare/funktionärsantal har sjunkit på senare år. Här bör vi alla jobba mot det gemensamma målet att få medlemsantalet i Nässjö HC att Öka!

Nässjö HC bedriver sin verksamhet i enlighet med Smålands Ishockeyförbunds riktlinjer.

Vi rekryterar ej aktivt ungdomsspelare från andra föreningar. Om spelare söker sig hit för att man ej har lag i den stad man bor i tas en diskussion i styrelsen och med berörd förening innan man säger ja eller nej. Det handlar också om att behålla bredden i hockeysverige samt att de barn och ungdomar som vill hålla på får möjlighet att göra det.

Avslut

Föreningen bör ha som målsättning att följa upp alla spelare och ledare som väljer att sluta i Nässjö HC. Detta för att få återkoppling om vad som föranlett att man valt att sluta. Då kan vi ta med det och om det behövs förbättra vårt sätt att jobba.

De spelare som slutar spela ishockey från och med U14 skall erbjudas ett individuellt samtal med ledare/föreningen för att diskutera kring varför man väljer att sluta samt se om det finns intresse av andra uppdrag inom föreningen. Det kan vara som ledare, domare, funktionär med mera.

Spelare i Nässjö HC

Föreningen tillsammans med era ledare har ansvar att utbilda dig genom att följa Nässjö HC:s sportplan.

Det innebär att även du som spelare har ett eget ansvar att följa sportplanen enligt följande:

- Att du har ett gott uppförande mot andra människor
- Att du representerar Nässjö HC på ett värdigt sätt
- Att du visar respekt gentemot dina ledare, lagkamrater, motståndare och domare vid träning och match

- Att du lyssnar vid genomgångar och följer uppsatta regler
- Att du är rädd om och sköter föreningens och din egen utrustning
- Att du kommer i tid och är förberedd för träning och match
- Att meddela dig när du inte kan träna eller spela match
- Att hela tiden göra ditt bästa på match och träning
- Att du inte uttrycker dig negativt om medspelare, motståndare, domare, ledare eller klubben och andra sammanhang

Följer du detta samt alltid bidrar med glädje och positiva saker kommer föreningen vara stolt över dig och vi kan tillsammans se till att få ut mesta möjliga av din sport, ISHOCKEY!!

Ishockey för alla ungdomar

Ungdomsidrotten är allsidig och öppen för alla. Våra barn och ungdomar bemöts på ett positivt och utvecklande sätt av kompetenta ledare. Vi försöker utgå från individens bästa i dennes möte med vår idrott.

Vi förhåller oss till Riksidrottsförbundets riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

Öppet för alla

Idrotten skall verka för att alla, organisationsledare, aktivitetsledare och aktiva, skall ges möjlighet att delta utifrån sina egna förutsättningar. "Ungdomsidrott för alla" skall verka för att förena och inspirera ett livslångt idrottsintresse.

Glädje och delaktighet

Grunden till att alla barn och ungdomar väljer att idrotta ska alltid vara glädje och delaktighet. Glädje skall finnas hos såväl föreningen och ledaren som hos utövaren. Alla skall ha möjlighet att känna delaktighet genom att själva kunna påverka sitt idrottande. Om detta finns med vid varje tillfälle, blir idrottandet en självklarhet i deras vardag.

Social fostran

Genom idrottandet ska föreningen och dess ledare ge en grundläggande social fostran i form av hänsyn, respekt för allas lika värde och rätten att delta utifrån egna förutsättningar. Vi jobbar också aktivt med hur vi uttrycker oss och hur vi uppträder.

Idrottsutövande

Vi skall tillåta och uppmuntra alla våra ungdomar att utöva olika idrotter inom närområdet, utan krav från någon part. Detta ger en bra fysisk, motorisk och social grund för fortsatt idrottande i framtiden, oavsett val av idrott. Samsyn Småland gäller.

Tävla och prestera utifrån egen förmåga

Genom att uppmuntra och ge feedback på prestationer, inte resultat, stimulerar vi den aktives utveckling.

I ungdomsidrott ska man alltid ges möjlighet att tävla utifrån sina egna förutsättningar. En "vinnare" skapas genom att utövaren presterar utifrån dessa förutsättningar och lär sig hantera såväl vinst som förlust.

Organisation kring ungdomslagen

Lagorganisationerna kring varje lag bör innefatta följande:

- **Lagledare/Lagansvarig**
Utser ansvariga (tränare godkänns av klubben), bokar bussar, fördelar uppgifter, ser till att hemsidan är uppdaterad. Fördelar information inom laget och från klubben.
Lagledaren ansvarar för att LOK-stöd registreras. Säkerställer att laget rapporterar närvaro för LOK-stöd enligt föreningens anvisade rutiner. Registrerar och rapporterar lärgruppsstillfällen när/om de finns tillgängliga för laget. Tillsätter domare till matcher. Tillsätter att rätt information finns tillgängligt.
- **Huvudtränare**
Ansvarar för träningarnas innehåll samt att verksamheten i laget drivs enligt sportplanen.
Skall inneha rätt utbildning för den nivå man befinner sig på. För in närvaro på träningar.
- **Assisterande tränare**
Bistår huvudtränaren.
Skall inneha rätt utbildning för den nivå man befinner sig på.
- **Målvaktstränare (i de fall det är möjligt)**
Planerar och driver målvaktsträning i samarbete med övriga.
Skall inneha rätt utbildning för den nivå man befinner sig på.
- **Materialare**
Ordnar med material i samband med träning och match.
- **Funktionärsansvarig (Målsättning, inget krav)**
Ser till att sekretariatet tillsätts med utbildade funktionärer:
 - Online rapportering / OWR ansvarig obligatorisk utbildning varje år
 - Klocka,
 - Speaker/musik,
 - strafftidtagare/utvisningsbås.
- **Ekonomiansvarig**
Ansvarar för lagkassan
- **Kioskansvarig**
Ser till att kiosken är bemannad de veckor laget tilldelas av klubben och ser till att de som står i kiosken vet vad de skall göra.

Övergripande mål för U-lagen i Nässjö HC

Nässjö HC skall:

- Bedriva en väl fungerande och utvecklande verksamhet för alla ungdomar som har intresse och vill spela ishockey före junioråldern.
- Bidra till att ge våra barn och ungdomar en bra fostran i uppträdande på och utanför rinkens. Alla skall kunna känna sig stolta över våra ungdomslags uppträdande.
- Aktivt stödja spelarnas skolarbete, i samarbete med spelarna och föräldrarna.
- Ge våra spelare information runt farorna med droger, tobak, doping samt betydelsen av sömn och återhämtning, mat och träning.
- Aktivt samarbeta med andra idrottsföreningar i regionen.
- Arbeta för minst 3 stycken tjejer per årskull som spelar hockey, helst ännu fler.
- Skapa förutsättningar för alla barn att kunna spela ishockey. Det kan ibland innebära svårigheter om man börjar sent och då skall en diskussion föras med de inblandade för att om möjligt finna en lösning som fungerar.

Vår roll som idrottsförening

- Föreningen ska hjälpa till att fostra våra ungdomar till goda samhällsmedborgare.
- Det är viktigt att de vuxna i föreningen är förebilder och medmänniskor med känsla för vad som är rätt och fel. I vår förening är det nolltolerans mot mobbning. Alla aktiviteter inom föreningen skall följa samhällets regelverk.
- Alkohol får under inga omständigheter användas av ledare och spelare vid matcher, cuper eller turneringar när ledarna har ansvaret för barnen.
- Ingen snusning eller rökning får förekomma bland underåriga spelare runt träning och match.
- De som är ledare bör föregå med gott exempel. Föreningen är beroende av att spelarna sköter sin skolgång och kan planera både den och sin fritid. Skolan och Nässjö HC är viktiga för individens fostran till goda samhällsmedborgare.
- Föreningen skall stimulera våra ungdomar att syssla med andra idrotter, i synnerhet någon sommaridrott. Samtidigt skall föreningen bedriva träning för lagen enligt sportplanen under försäsongen. Från och med U16 bör hockeyträningar (barmark, is, teori) och matcher prioriteras om andra idrotter inte finns.

Seriespel och matcher för U-lag

Nässjö HC anmäler lag till seriespel och poolspel inför varje säsong. Antal spelare avgör hur många lag som är möjligt att anmäla till seriespel. Generellt gäller följande:

- För att kunna ha ett eget lag skall det finnas minst 12 plus 1.
- För att kunna ha två lag i blocket skall det finnas minst 25 plus 2.

Undantag kan göras och här har ungdomsansvarig rätt att avgöra efter samråd.

Seriespel och laguttagning

Föreningens undomslag skall spela poolspel i Småland t o m U12.

För lagen U13-U16 är målet att spela mot det motstånd som spelarna och laget bedöms ha förutsättningar att utvecklas optimalt mot.

Generella direktiv gällande uppflyttning och nedflyttning av spelare till träning och match

Tänk till innan:

- Varför flyttar vi upp spelare att träna med äldre?
- Har man någon plan för den enskilde spelaren?
- Kan alla flyttas upp?
- Ska alla flyttas upp?
- Ska spelare träna neråt i yngre lag?
- Hur agerar spelaren efter att ha tränat uppåt i egna laget? Ödmjukhet, föredöme?

Vid uppflyttning av spelare till äldre lag gällande träning:

- Ta först reda på vilka som vill träna uppåt genom enskilda samtal.
- Tränarna för respektive lag diskuterar igenom vilka som kan vara aktuella.
- Tränarna för det äldre laget bestämmer om de spelarna man kommit överens om är mogna för att träna uppåt efter att ha provat t ex en vecka. Det kan vara så att det inte fungerar för tillfället och då kan man pröva igen senare under säsongen.
- Kom tillbaka till alla spelarna under säsongen och checka av om de vill börja träna uppåt.
- Man bör då också vara mogen att ta ett steg uppåt.
- Gör en plan för varje spelare när de går upp och tränar. Vilka moment skall man träna extra på?
- När spelare flyttas uppåt så tränar man alla pass med den äldre gruppen under den perioden.
- Man kan inte välja lite hursomhelst var man ska träna som spelare den perioden utan först och främst med det äldre laget. Detta dels för att tränarna skall kunna planera ispass mm och även för spelarens del. Återigen är det viktigt att kommunicera med berörda.
- Man kan också träna med egna laget, och då gör man det i samråd med sin/sina tränare.
- Det kan ju vara så att truppen är stora (20 st eller fler) och då bör man tänka till innan.
- Man bör också beakta att om spelare som är 13-15 år vill träna mycket så är det i den åldern inte ett krav som det kommer vara när spelarna blir juniorer och då gäller det att ha glöden kvar.
- Det finns alltid en risk att spelarna tröttnar och slutar för tidigt och det vill vi motverka.
- Här har tränarna en viktig roll och vi måste låta dem ta beslut om spelare behöver vila.
- Det är i vilan man bygger upp sin kropp och knopp!

- Här kan man tänka sig att man tränar sista träningen med egna laget innan match.

Max antal träningar per vecka:

- C-block (U11/12): 3 st ispass/vecka
- B-block (U13/14): 4 st ispass/vecka
- A-block (U15/16): 5 st ispass/vecka

Storblocksträning:

Nässjö HC förespråkar storblocksträning med upp till ca 50 spelare på isen samtidigt där det är full inriktning på stationsträning och smålagsspel. Detta är bra för att kunna träna mer nivåanpassat samt att vi får ut fler ispass för varje spelare under säsongen. Vidare är det också ett bra och billigt sätt att kunna träna även de veckor det är många hemmamatcher på vardagar.

Detta för att behålla progressiviteten i träningsvolymen samt att underlätta för de yngre lagen att lyfta spelare i sin tur. Gällande U16 så skall de förberedas för junior och då bör träningsvolymen ökas.

Eftersom vi har hockeygymnasium så ökar mängden träning mycket från junioråldern.

Matcher

Man spelar i första hand match med egna laget. Skulle man bli uttagen till match med det äldre laget tar tränarna för respektive lag en diskussion om det skulle krocka med egna laget.

Man kan spela dubbla matcher vid behov, både med äldre laget och det egna. Dock bara om man kan lyfta yngre spelare.

Mycket ansvar ligger på att tränarna i lagen kommunicerar med varandra i dessa situationer. Det är ingen självklarhet att spela med äldre lag. Det är viktigt att tränarna är tydliga med vilken roll man har tänkt sig att spelaren/spelarna skall ha när man tar ut till match:

- Är det för att bli bättre på försvarsspel?
- Anfallsspel?
- Närkampsspelet?
- Göra medspelarna bättre?
- Leda och visa vägen?
- Känna på och anpassa sig till ett lite tuffare spel i högre tempo?

Vi lyfter spelare främst för att de ska få prova lite tuffare motstånd än de är vana vid och utmana sig själva. Det skall kännas kul, spännande och tryggt att träna och spela med äldre spelare.

Det är i vissa fall bra om spelare som har börjat sent, ligger efter i utvecklingen av olika orsaker, får möjlighet att träna med yngre spelare för att "komma ifatt". Det är då extra viktigt att föra en diskussion med föräldrarna och förklara hur man har tänkt sig att det hela skall fungera.

Man tränar extra med yngre lag och sitt eget under en period för att sedan utvärdera.

Här blir det också viktigt att prata i laget om varför man gör som man gör för att undvika t ex. mobbing eller att det blir en kostnadsfråga för föräldrarna. Det skall i slutändan gagna spelarna och föreningen.

Effekter:

Vi kan jobba på detta viset hela vägen underifrån till längst upp utan att göra för stort avkall på progressiviteten i träningsmängd. Det blir mer rättvist kostnadsmässigt. (antal träningar i förhållande till träningsavgift)

Man öppnar upp för dialog mellan lagen vilket ökar gemenskapen och känslan av att vi gör det tillsammans.

Detta gäller utifrån att vi tränar i lag. Skulle det vara så att man ser fördelar i att träna med fler ålderskullar samtidigt på isen så kan man i stället nivåanpassa de träningarna.

Ledare i Nässjö HC

Nässjö HC bygger huvuddelen av sin verksamhet på ideella ledare. Våra ledare har en stor påverkan på hur våra barn och ungdomar utvecklas socialt som människor och hockeyspelare. Vi följer Svenska Ishockeyförbundets utbildningsplan för våra ledare. Det innebär att minst två ledare i varje ålderslag från och med U9 skall ha genomfört nivåanpassad utbildning*.

Som ledare har du stor påverkan och är en viktig roll i barn/ungdomars sociala utveckling! Viktigt att tänka på som ledare är också hur man väljer att göra vid exempelvis lov och högtider. Träningen bedrivs även vid dessa tillfällen och du som ledare bör tänka till innan du tar med familjen på resor eller liknande. Man har tagit på sig ett ledaransvar och barn/ungdomar vill att du ska finnas där för dem. Viktigt att man internt löser ersättare vid dessa tillfällen.

Lagledare

Varje lag skall ha minst en lagledare. Lagledaren fungerar som en länk mellan olika lag och ungdomsansvarig samt sköter administrativa uppgifter kring laget.

Ledaravtal

Alla ledare i Nässjö HC skall ha tagit del av föreningens sportplan och man förbinder sig att arbeta efter den. Man accepterar de förväntningar som föreningen har på sina ledare. Varje år lämnar ledare in utdrag ur belastningsregistret till föreningen.

Utbildning

Minst två ledare skall från och med U9 ha genomgått den utbildning som ställs som krav för att du skall få träna det laget du befinner dig i.

Föreningen tillhandahåller de utbildningar som behövs.

Föreningen rekommenderar att tränare/ledare deltar på de utbildningar som erbjuds av föreningen. Ej att förväxla med utbildningar hos SIF. De är ett krav.

* Se aktuell utbildning enligt Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege.

Som ledare i Nässjö HC förväntas du att:

- Vara väl insatt i föreningens policy och följa denna samt de sportsliga riktlinjer som gäller för den aktuella åldersgruppen.
- Komma väl förberedd till träning och match. Alla aktiviteter skall vara planerade.
- Ge förutsättningar för sommaridrott och social verksamhet vid sidan av ishockeyn.
- Avstå från alkohol i samband med träning/match/cup eller annan ungdomsverksamhet inom Nässjö HC
- Vara en förebild för barn och ungdomar under verksamhet i Nässjö HC:s regi.
- Använda hjälm på isen.
- Möta alla barn/ungdomar inom Nässjö HC:s verksamhet med respekt. Alla barn/ungdomar skall känna sig välkomna, sedda och trygga.
- Verka för en god relation med domare såväl som motståndare, på och utanför isen. Samma sak när det gäller media av olika slag.
- Verka för en bra föräldrakontakt.
- Verka för en bra relation med all personal i Högländsrinken och när du är representant för NHC i en annan anläggning.
- Vara en god och lojal ambassadör för Nässjö HC.
- Aktivt motverka mobbing, skadegörelse mm genom att vara närvarande och uppmärksam i omklädningsrummet och i hallen. Du måste även kunna ingripa om du ser saker i andra lag än ditt eget.
- Det skall vara en trygg, tillåtande och positiv miljö i ishallen.
- Som ledare kan det ibland vara så att man missköter sitt uppdrag. Styrelsen äger rätten att stänga av ledare tillfälligt eller permanent om man inte följer klubbens värdegrund eller sportplanen.
- Som ledare har du en skyldighet att meddela styrelsen direkt vid sådana situationer.

Hockeyförälder i Nässjö HC

Som hockeyförälder har du en stor och viktig roll i ditt barns hockeyspelande. Det gäller dock att hantera denna roll med stor försiktighet och respekt. Hockeyn skapar engagemang och många känslor. Det gäller att inte låta dessa känslor styra för mycket i kontakter med ungdomar, domare, ledare och motståndare. Ditt beteende har stor påverkan på din omgivning. Tänk på att det är ditt barns idrott och inte din! Stötta och peppa och vara där för barnen är det bästa vi kan göra för dem.

Ditt beteende som hockeyförälder är viktigt. Ha en stöttande och positiv attityd till spelare, domare och ledare. Föreningens ledare är oftast ideella och man har ofta egna barn med i gruppen. Visa dem respekt och lita på att de tar rätt beslut. Respektera din ledares fritid.

Tänk på ditt beteende vid träning och match.

Skrik aldrig på domare, spelare, ledare eller publik under match.

Respektera att det är ledare som håller i träning eller match.

Var närvarande och stöttande. Stöd ditt barn med insikten att det är deras idrott. Hjälp ditt barn med goda vanor gällande kost, vila och träning.

Undrar du över något eller har frågor, prata med din lagledare.

Ideellkraft

Som Hockeyförälder är du viktig för att Nässjö HC skall kunna bedriva sin verksamhet. Vi är till största delen beroende av ideella krafter och som förälder finns det flera arbetsuppgifter du kan hjälpa till med. Både kring det egna laget och även andra uppdrag inom föreningen. På hemmaplan jobbar vi för klubben och hjälper till, på bortaplan njuter vi och har kul med barnen/ungdomarna.

Sportgruppen Nässjö HC

Uppdrag och syfte

Sportgruppens uppdrag skall vara att möjliggöra utveckling av hockeyn i Nässjö HC, hur föreningen skall jobba framåt rent sportsligt. Det är sådant som spelar/ledarutbildningar, frågeställningar i och runt A-laget och J-lagen.

Sportgruppen skall samverka med junioransvarig/ansvariga och ungdomsledaransvarig. Sportgruppen skall träffas regelbundet för att utveckla NHC.

Eftersom Nässjö HC strävar efter att ha egna produkter som stomme i A-laget är det viktigt med ett bra samarbete från U-lag till A-lag. Sportgruppen ansvarar även för att bilda ett spelarråd i A-laget.

Syftet är att man ska ha bra kommunikation mellan spelare och ledning.

Ansvar

Sportgruppen ansvarar för föreningens sportsliga utveckling.

- Hur skall vi spela hockey i Nässjö HC? Klubben bestämmer filosofin, inte tränaren eller spelarna.
- Vad ska spelarna i Nässjö HC kunna för att bli A-lagsspelare eller gå vidare i sin hockeykarriär
- Hur fostrar vi skötsamma, ödmjuka, träningsvilliga spelare som har glöden och glädjen kvar?
- Att hålla budget lagd av styrelsen
- Tillsätta ledare
- Rekrytera spelare till A-laget
- Kalla till sportmöten där ungdom och junior bjuds in till kontinuerligt.

Junioransvarig Nässjö HC

Uppdrag och syfte

Junioransvarig/ansvarigas uppdrag är att tillsammans med sportgruppen förmedla det som bestäms till juniorlagen. Minst en av juniortränarna bör sitta med i mötena. Syftet med detta är att vi skall få en samsyn på hur vi skall bedriva verksamheten och få en tydlig röd linje ner till ungdomslagen. Hen skall också verka för bra och tydlig kommunikation med ledare och föräldrar.

Junioransvarigs uppdrag är också att verka för ett starkt samarbete med Brinellskolans hockeygymnasium.

Junioransvarig skall också ha kontinuerlig kontakt med ungdomsansvarig och ansvarig U16-tränare som skall ta del av sportgruppens direktiv.

Hen skall också verka för att J18-tränare och U16-tränare samarbetar runt träningar och matcher.

Ansvar

- Föreningens sportsliga utveckling
- Att hålla budget lagd av styrelsen
- Tillsättning av ledare till j-lagen
- Rekrytering av spelare till j-lagen
- Stödja spelare och vårdnadshavare som kommer utifrån
- Kommunikation med HG-ansvarig tillsammans med J-tränarna.

Ungdomsansvarig Nässjö HC

Uppdrag och syfte

Ungdomsansvariges uppdrag är att vara sammankallande för alla ungdomslag inklusive hockeyskolan.

Hen skall hålla ungdomsmöten 1 gång/månad för att delge information från styrelsen och framföra frågor till styrelsen.

Hen skall vara den som ledare, föräldrar och spelare kan vända sig till när behov uppstår.

Hen skall vara den som driver sportplanen mot tränare/ledare och tar in synpunkter till kommande säsonger.

Hen skall jobba nära junioransvarig för att ta del av det som bestäms i sportgruppen och föra relevant information till ungdomslagen. Hen bör kunna delta på ett av sportgruppens möten varje månad. Hen bör också delta på träningar för att checka av hur det ser ut, kvalitet på träningar, ordning och reda mm.

Ungdomsansvarig ansvarar för att samla in önskemål om antal lag och serier till kommande säsong och skall även delta på den årliga ungdomskonferensen i augusti som Smålands Ishockeyförbund driver.

Ansvar

Att föra föreningens sportsliga utveckling framåt tillsammans med ungdomsledarna.

Att hålla budget lagd av styrelsen.

Samordning av ledare i alla ungdomslag.

Kompetensförsörjning av föreningens ledare i ungdomslagen

Att ha bra kommunikation med istidsansvarig för att snabbt kunna lösa situationer som kan uppstå.

Domare i Nässjö HC

För att vi skall ha möjlighet att spela matcher så krävs det domare. Domarna har tillsammans med ledare och föräldrar en viktig roll i att utveckla våra spelare. Det är domarnas uppgift att utifrån regelboken sätta standarden för vad man får göra samt hur man uppträder på isen.

Domaransvarig i föreningen (DAIF)

Domaransvarig (DAIF) ansvarar för tillsättning, utbildning, coachning av våra domare samt utbilda sekretariatansvariga. Domaransvarig är också föreningens länk till förbundet i domarfrågor.

Domarutbildning

Innan man får döma måste man genomgått domarutbildning. Den är obligatorisk för alla spelare i U14 och för de från U14 till J20 som vill döma. Utbildningen genomförs årligen och syftar till att utveckla våra domare succesivt. Vi börjar med smålagsspel på mindre ytor för att sedan gå mot tvådomarsystem upp till U15 på helplan.

Tillsättning

DAIF tillsätter domare till alla matcher från U9 till U15. Tillsättning bygger i huvudsak på frivillighet men vid behov är det ett obligatorium för alla spelare att döma på olika nivåer anpassat till egen ålder.

Lagledare ansvarar för att satt schema håller och tar kontakt med domare veckan innan.

Som domare i Nässjö HC förväntas du att:

- Vara rättvis
- Göra ditt bästa
- Visa engagemang
- Kunna reglerna för den nivå som du dömer på
- Komma i tid till match
- Sträva efter att utvecklas som domare
- Sträva efter att utbilda spelare på isen

Hockeyskolan

Hockeyskolan är inkörsporten till Nässjö HC:s ishockeyverksamhet. Föreningen välkomnar alla barn från 4 års ålder att prova på ishockey. Nässjö HC har ett antal låneutrustningar för dig som vill prova på.

Nässjö HC ansvarar för att tillhandahålla huvudansvarig tränare i hockeyskolan. Ansvarig tränare har genomgått grundutbildning för Tre Kronors Hockeyskola.

Hockeyskoj, Hjärta och Gemenskap är ledorden för Nässjö HC!

U9, U10

Målsättning

Målet för åldern är att öka och befästa det genuina intresset för ishockey och att träna på de tekniska grunderna. Verksamheten skall vara lekfylld med mycket spel. Det ska vara hög aktivitet på isen där spelarna får åka i stället

för att stå i kö och vänta. Tränarna skall ge korta instruktioner och positiv feedback. Tydliga i hur man utför övningarna på bästa sätt för bästa inläring. En fortsatt rekrytering av spelare är önskvärd.

Resultat är oviktiga och det är glädjen i att spela som ska vara drivkraften. Vi tycker också att det ändå måste få vara tillåtet att tävla i denna ålder. Viktigt att man lär spelarna att både vinna och förlora.

Verksamheten bedrivs i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärmen.

Träningen skall vara anpassad så att varje spelare får träna på sin nivå, med tid att göra rätt. Det är viktigt att varje moment får ta tid och att ha återkommande övningar för igenkänning och mycket repetition och bra flyt i träningen. Spelarna härmar tränarna som bör ha bra teknik och får snabb feedback då de försöker göra rätt.

Alla träningar skall innehålla spel i olika former. Träning med klubba och teknik-kula off-ice rekommenderas!!

Det är viktigt att spelaren har en trygg miljö och finner glädje i sin utövning. Tränarna arbetar med positiv feedback för att nå fram till spelarna och finns nära spelarna före, under och efter träning och match. Verksamheten skall präglas av glädje och respekt för varje individ. Här läggs grunden för att skapa en god kamratanda och det är mycket viktigt att bra rutiner lärs in för framtiden. Det är de absolut viktigaste åren för att hitta rätt i vår fostran av barnen. Det är mycket svårt att ändra ett lags mentalitet när de blir äldre så var noggranna med det.

Träning

Säsongen kommer innehålla ca 50 isträningar, 10 off-iceträningar (med inriktning spel, lekar och stafetter) och poolspel, cupdeltagande och träningsmatcher.

Försäsongträning

Ingen försäsongträning krävs och sommaridrotter uppmuntras.

Matcher

Spelarna deltar i matcher i förhållande till sin totala träningsnärvaro. Ingen matchning får förekomma utan rulla runt på alla spelare oavsett läge i matchen. Reglerna gäller även vid cuper. Man får inte plocka ut målvakten. Uppmuntra spelarna att tävla hårt samtidigt som glädjen och att uppträda sportsligt prioriteras.

D1 deltar och arrangerar spel i Högländscupen alternativt seriespel.

D2 deltar och arrangerar i poolspel i närområdet.

Spelarsamtal

Under enkla former samtalar tränare med varje spelare under säsongen.

Vi vill få behålla alla spelare i föreningen och detta är ett bra sätt att checka av hur barnen känner för sin idrott. Här kan man säkert påverka positivt.

Ledord

Hockeyskoj / Glädje / Gemenskap

U11, U12

Målet för åldern är att på ett lekfullt sätt träna in rätt teknik kombinerat med ren teknikträning. Nu skapas och befästs motoriken så det är mycket viktigt att spelarna strävar efter att göra rätt snarare än att det går fort. Viktigt att tränarna besitter rätt kunskap för att kunna dels lära ut rätt och också för att kunna se när någon behöver ändra eller utveckla teknik. Glädje är ledord för verksamheten och skall gälla både på träningar och match. Ledarna skall betona vikten av att tävla, alltid kämpa och attha roligt med sin ishockey och sina lagkamrater.

Verksamheten skall bedrivas i enlighet med det som beskrivs i ABC-pärmen.

Träningen skall vara nivåanpassad för att ge varje spelare maximal chans att utvecklas, Och gemensamt fokus i träningen skall vara att träna motorik och balans. Detta kan med fördel göras både på och utanför isen. Isträningarna skall innehålla stationsövningar där främst rätt teknik lärs in och tränarna skall kunna visa hur man utför olika moment. Spelarna härmar och får sedan feedback för att sedan upprepa och lära in. Ge tid för många repetitioner eftersom spelarna verkligen är mottagliga och vill göra många repetitioner när de känner att de utvecklas. Alla träningar skall innehålla spel i olika former. Det är viktigt att spelaren har en trygg miljö och finner glädje i sitt ishockeyspelande. Som tränare arbetar du mycket med feedback för att nå fram till spelarna och finns nära dem före, under och efter träning och match. Spelare skall vara mottagliga för att lära sig nya saker på ett lätt och roligt sätt.

Verksamheten skall präglas av glädje och respekt för varje individ.

Här läggs grunden för att skapa en god kamratanda och det är mycket viktigt att bra rutiner lärs in för framtiden. Det är de absolut viktigaste åren för att hitta rätt i vår fostran av barnen. Det är mycket svårt att ändra ett lags mentalitet när de blir äldre så var noggranna med det.

Träning

En säsong innehåller ca 65-75 isträningar, 1 off-ice träning/ vecka i samband med isträningen (inriktningsspel, snabbhetsträning i olika former), enklare teoripass (fair-play, mental träning, hur man är en bra lagkamrat, viss hockeytaktik). Vidare seriespel, cupdeltagande och träningsmatcher.

Försäsongsträning

Försäsong rekommenderas för de som inte har någon sommaridrott. Man kan då med fördel påbörja teknikinläring av styrketräning. OBS! Tränarna måste vara utbildade innan detta påbörjas alltså att det finns någon behörig som kan visa och lära ut. Snabbhetsträning i olika former, styrka egna kroppen, löpträning och löpteknik. Mycket bollspel i olika former.

Matcher

Spelarna deltar i matcher i förhållande till sin totala träningsnärvaro. Ingen matchning får förekomma utanrulla runt på alla spelare oavsett läge i matchen. Reglerna gäller även vid cuper. Man får inte plocka ut målvakten. Uppmuntra spelarna att tävla hårt samtidigt som glädjen och att uppträda sportsligt prioriteras. Sträva efter att spela i en geografiskt anpassad serie.

Spelarsamtal

Under enkla former samtalar tränare med varje spelare under säsongen. Vi vill få behålla alla spelare i föreningen och detta är ett bra sätt att checka av hur barnen känner för sin idrott. Här kan man säkert påverka positivt.

Ledord

Hockeyskoj- Glädje- Gemenskap

U13 och U14

Målsättning

Målet för åldern är att ha roligt med ishockeyn och inom laget. Detta skapar ett positivt förhållande till att träna och utvecklas som hockeyspelare. Egna styrkor skall fortsätta att utvecklas i den individuella utvecklingen och här ökar fokus på det gemensamma spelet i laget och femman ihop med målvakt.

Viss form av taktik börjar introduceras hos spelarna. Glädjen skall alltid vara ledordet för verksamheten. Tränarna jobbar med ABC-pärmen samt Vägen till Elit. Träningen bör vara så nivåanpassad som möjligt för att ge varje spelare möjlighet till optimal utveckling.

Isträningen skall innebära hög aktivitetsgrad med stationsövningar (teknik), smålagsspel i olika former. Teknik och spelförståelse är viktiga att fortsätta utveckla. Viktigt med mycket spelträning i olika former. Spela 5-5 och bryt ner i 3-3, 2-2, 1-1. med mera. Vi skall jobba med grunderna för anfall och försvar utifrån den spelidé Nässjö HC förespråkar.

Det är viktigt att spelaren har en trygg miljö och finner glädje i sitt ishockeyspelande. Som tränare arbetar du mycket med feedback för att nå fram till spelarna och finns nära dem före, under och efter träning och match. Spelare skall vara mottagliga för att lära sig nya saker på ett lättsamt och roligt sätt.

Verksamheten skall präglas av glädje och respekt för varje individ.

Här läggs grunden för att skapa en god kamratanda och det är mycket viktigt att bra rutiner lärs in för framtiden. Det är de absolut viktigaste åren för att hitta rätt i vår fostran av barnen. Det är mycket svårt att ändra ett lags mentalitet när de blir äldre så var noggranna med det.

Träning

Säsongen kommer innehålla ca 85-95 st isträningar, 1-2 st off-ice/vecka i samband med isträningarna. Försäsongsträning bör ligga på 2-3 pass/vecka där man jobbar med de fysiska egenskaperna åldern är mest mottaglig för. Styrketeknik kan med fördel introduceras här förutsatt att tränarna eller den som leder försäsongsträning är utbildad enligt SIF:s utbildningsstege i träningslära.

Spel av olika slag skall finnas med i träningen för att främja spelförståelse, koordination och bollkänsla.

Teoripass skall hållas (korta, informativa). Prata om spelet ishockey, vad är Fair-play och respekt. Värdegrunder i Nässjö HC mm.

Matcher

Seriespel, spel i DM, cupdeltagande samt träningsmatcher.

U13

Laget skall spela på den nivå man anser sig få optimal utmaning för spelarna. Huvudansvarig tränare tillsammans med assisterande tränare ansvarar för laguttagning. Spelare som tränat minst 1 pass innevarande vecka är aktuell för spel. Vid behov av uttagning blir spelare uttagna till match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Ingen matchning får förekomma (disciplinära/fostrande åtgärder är ok)

Dessa regler gäller även vid cuper. Laget har möjlighet att delta i DM där fri matchning enligt tränarnas bedömning kan förekomma. Uppstår det situationer och meningsskiljaktigheter har ungdomsansvarig tolkningsföreträdare.

U14

Laget skall spela på den nivå man anser sig få optimal utmaning för spelarna. Huvudansvarig tränare tillsammans med assisterande tränare ansvarar för laguttagning. Spelare som tränat minst 1 pass innevarande vecka är aktuella för spel. Vid behov av uttagning blir spelare uttagna till match i förhållande till sitt totala träningsdeltagande. Är man många spelare (över 17 inkl mv) kan man också göra ett rullande schema. Laget har möjlighet att delta i DM där fri matchning enligt tränarnas bedömning gäller. I seriespelet bör man hålla sig till att så många som möjligt spelar hela tiden.

I vissa avgörande situationer i slutet på matchen kan viss matchning få förekomma (disciplinära/fostrande åtgärder är ok). Uppstår det situationer och meningsskiljaktigheter har ungdomsansvarig tolkningsföreträdare.

Spelarsamtal

Under enklare former samtalar huvudansvarig tränare med varje spelare och ger feedback på spelarens utveckling samt huvudsyftet att behålla alla spelarna i föreningen.

Ledord

Utveckling-Glädje-Gemenskap

U16, U15

Målsättning

Målet för åldern är att förbereda spelarna för vidare spel i klubben, närmast U18. Nässjö HC vill att så många av de egna spelarna som möjligt har förutsättningar att gå på Brinell Hockeygymnasium (LIU). För detta krävs driven träning. Spelarens motivation och inställning till att träna och utvecklas har stor betydelse. Spelarna skall veta vad som krävs uppåt de kommande åren för att utvecklingen skall bli optimal.

Verksamheten skall bedrivas i enlighet med det som beskrivs i ABC-pärmen samt i Vägen till Elit.

Träning

Träningen bör vara så nivåanpassad som möjligt för att ge varje spelare möjlighet till optimal utveckling. Isträningen skall innebära hög aktivitetsgrad med stationsövningar (teknik), smålagsspel i olika former. Teknik och spelförståelse är viktiga att fortsätta utveckla. Viktigt med mycket spelträning i olika former.

Spela 5-5 och bryt ner i 3-3, 2-2, 1-1. med mera. Vi skall jobba med grunderna för anfall och försvar utifrån den spelidé Nässjö HC förespråkar. Här kommer även spelformer som Power Play och Box Play in mycket tydligare och mer taktik läggs in i spelträningen.

Säsongen kommer innehålla ca 110-125 st isträningar, 2-3 st off-ice/vecka i samband med isträningarna.

Försäsongsträning bör ligga på 3-4 pass/vecka där man jobbar med de fysiska egenskaperna åldern är mest mottaglig för. Styrketräning med vikter startar här förutsatt att tränarna eller den som leder försäsongsträning är utbildad enligt SIF:s utbildningssteg i träningslära.

Spel av olika slag skall finnas med i träningen för att främja spelförståelse, koordination och bollkänsla.

Teoripass skall hållas (korta, informativa). Prata om spelet ishockey, vad är Fair-play och respekt. Värdegrunder i Nässjö HC mm.

Det är viktigt att spelarna lär sig vikten av samarbete och att jobba för lagets bästa. Alla har ett ansvar vid sammankomster att uppträda korrekt och följa uppsatta normer och regler. Både spelare och ledare kommer väl förberedda till träning och match samt är klara i tid. Verksamheten skall präglas av respektfullt kamratskap där glädje och drivet att bli bättre ligger i fokus. Viktigt att vi tävlar fullt ut!!

Huvudansvarig tränare tillsammans med assisterande tränare ansvarar för laguttagning till både U16 och U15. Lagen meddelas normalt efter sista träning innan match. Undantag kan förekomma.

Matcher

U15

Laget skall spela på den nivå man anser sig få optimal utmaning för spelarna. Huvudansvarig tränare tillsammans med assisterande tränare ansvarar för laguttagning. Spelare som tränat minst 2 pass innevarande vecka är aktuell för spel. Nivåanpassad laguttagning kan göras. Matchning tillåts i slutet av matchen om det anses var nödvändigt. Reglerna gäller även vid cuper. För DM gäller fri matchning enligt coachernas bedömning. Såväl U15-spelare som spelare i U16 samt yngre spelare kan förekomma.

Vid situationer eller meningsskiljaktigheter har ungdomsansvarig tolkningsföreträdare.

U16

Även när klubben bara har ett lag i U16/15-blocket bör det spela i U16. I dessa fall bestäms serieval av tränarna tillsammans med ungdomsansvarig och junioransvarig. Laget skall spela på den nivå man anser sig få optimal utveckling för spelarna. Huvudansvarig tränare tillsammans med assisterande tränare ansvarar för laguttagning. Matchning tillåts om tränarna anser det nödvändigt. I DM har tränarna mandat att ta ut det laget man anser har störst möjlighet att gå långt i turneringen och fri matchning gäller. I cuper tillåts matchning enligt seriespel.

Vid situationer eller meningsskiljaktigheter har ungdomsansvarig tolkningsföreträdare.

Spelarsamtal

Under organiserade former samtalar huvudansvarig tränare med varje spelare i syfte att ge feedback på spelarens utveckling och prestation, samt att behålla spelare i föreningen.

Ledord

Utveckling-Glädje-Gemenskap

Junior i Nässjö HC (U18 , U20)

Juniorhockey kräver stor insats av de som spelar. Det ställs nu höga krav på att träna mycket, och föreningens mål är att våra juniorer skall utvecklas för att kunna konkurrera om en plats i A-laget eller att gå vidare upp i seriesystemet alternativt högre juniorserie. För att nå denna målsättning är det viktigt att man har ett bra samarbete mellan juniorlag och A-lag samt även HG och U16.

Man bör lägga upp en plan för de som ligger längst fram i konkurrensen tillsammans, för att optimera utvecklingen av spelarna. Detta skall man naturligtvis göra för alla och det ligger på juniortränarnas ansvar.

Målsättning

U18: Att spela i Div 1 där man siktar på att gå till U18-ettan varje år. Att utbilda spelarna i sättet vi i Nässjö HC vill spela ishockey samt fortsätta utveckla teknik och taktik.

U20: Att på sikt spela i U20 Regional Syd och så länge vi inte är där, alltid sträva efter att nå U20-ettan och väl där försöka nå kval uppåt. Att slussa spelare till A-laget och utbilda spelarna i sättet Nässjö HC vill spela ishockey.

Träning

Minst 3 ispass/vecka. Off-iceträning är en del av varje ispass. Tillkommer is och fyspass för de som går på HG. Alltid ett professionellt uppträdande och ödmjuk attityd är mycket viktigt.

Försäsongsträning

Startar upp en månad efter säsongsavslut. Uppehåll med egen träning under Juli månad. Försäsongsträning sker 4-5 ggr/vecka. Tränare tillsammans med HG-instruktör lägger upp träningen för optimal utveckling av de fysiska grundegenskaperna.

Matcher

Viktigt att ha ett spel som matchar A-lagets för att kunna slussa upp och förbereda spelare för seniorspel. Här har tränaren en lite friare roll att matcha laget utefter prestation i matchen samt hur man har presterat på och vid sidan av isen tidigare. Tänk på både bredd och topp!

Vi representerar Nässjö HC och agerar efter klubbens värderingar. Visa upp en professionell attityd före, under och efter matcher.

Spelarsamtal

Två gånger per säsong håller huvudtränaren ett spelarsamtal som dokumenteras. Fortlöpande skall spelarna följas upp för att hjälpa dem att fokusera på det de behöver utveckla och vad som krävs av dem för att gå vidare uppåt i föreningen.

Ledord

Utveckling-Glädje-Gemenskap

A-laget

Som A-lagsspelare i Nässjö HC representerar du föreningen dygnet runt och skall vara en god förebild i ishallen för att bidra till ett ökat intresse för hockeyn. Detta kan som exempel vara att delta på NHC:s Summercamp, ungdomsträningar och Tre Kronors Hockeyskola. Spelarna skall vara en god förebild för barn, ungdomar och andra som kommer i kontakt med Nässjö HC.

Spelarna i Nässjö HC:s representationslag skall bidra till laget/klubben genom arbete enligt spelarens kontrakt.

Spelarna skall värna om klubbens och sitt eget material.

Målsättning

Vi skall ha ett skickligt A-lag i division 2 där vi hela tiden är och nosar på kval till Hockeyettan. Laget består till stor del av egna produkter kryddat med spelare utifrån som skall passa in i den hockeyn Nässjö HC vill spela. Nässjö HC måste utveckla sin organisation där man strävar efter att fler skall kunna utföra olika uppgifter under en längre period och skapa kontinuitet samt trygghet i föreningen.

Nässjö HC måste alltså hela tiden utveckla det sportsliga, organisatoriska och ekonomiska för att komma framåt och därmed nå visionen.

Försäsongsträning

A-laget jobbar aktivt utifrån den fysprofil som är satt utefter det spel Nässjö HC vill spela. Man testar regelbundet under säsong för att bibehålla rätt fysisk status. Kravbilden på A-lagets fysvärden är höga och specificerade mot idrotten ishockey och spelidén.

Spelarsamtal

Två gånger per säsong håller huvudtränaren ett spelarsamtal som dokumenteras. Fortlöpande skall spelarna följas upp för att hjälpa dem att fokusera på det de behöver utveckla och vad som krävs av dem.