





Clemensnäs HC - Säsongen 26/27

U9	21 spelare
----	------------

U10	17 spelare
------------	-------------------

U11	13+2 spelare
-----	--------------

U12	16+2 spelare
-----	--------------

U13	9+2 (Träningsgrupp med KAIF, 22+3)
-----	------------------------------------

U14	15+3 spelare
-----	--------------

U15	12+2 spelare
-----	--------------



Ledargruppen

- Tränare

- Tränare - Peter Norlund
- Tränare - Magnus Holmström
- Tränare - Peter Larsson
- Tränare - Kristoffer Lundström
- Ass-tränare - Magnus Olsson
- Ass-tränare - Daniel Mikaelsson
- Ass-tränare - Emil Vanha
- Målvaktstränare - ?
- Fystränare - ?

- Lagledare

- Ksenia Romashkina

- Materialförvaltare

- Markus Kauppi
- Emil Vanha

- Ekonomi- & försäljningsansvarig

- Veronica Kauppi
- Ingela Stenmark

Ansvarsområden

- Tränare
 - Deltar i sportråd
 - Planera is- och fysträning
 - Planera lag inför matcher
- Ass tränare
 - Hjälper till på träning
- Lagledare
 - Kontakt med andra lag
 - Kallar till träning
- Materialare
 - Slipning skridskor
 - Koll på materialet
- Ekonomi
 - Sammanställa försäljningar
 - Följa upp mot kansliet
 - Budget



Träning

Träning

- Två ispass/vecka, tisdag och torsdag, 16.00-17.00.
- Plus eventuella helgträningar.
- Hemträning (t.ex. skott, klubbteknik, rörelseövningar).

Målvakter

- Alla som vill får testa stå i mål, vi gör ett schema.
- Föreningen står för utrustningen upp till U12.

Övrigt

- **Hög närvaro!**



Rutiner träning

- Alla är klara i tid till träningen (Går oftast kliva på tidigare).
- Vattenflaskor står på sargen.
- Snabb till samling, lämna puckar mm.
- Lyssna och fokusera på samlingar.
- Bara ledare i båset (så lite föräldrar som möjligt i omklädningsrummen).
- Efter träningen samlas ledare och barn i omklädningsrummet för kort genomgång (3-5 min).
- Barnen knyter sina egna skridskor denna säsong.
- Vi börjar i år med att barnen bör duscha på plats efter träningarna.

Bra om barnen kan vara i god tid för att lära sig byta om själva och umgås i omklädningsrummet.

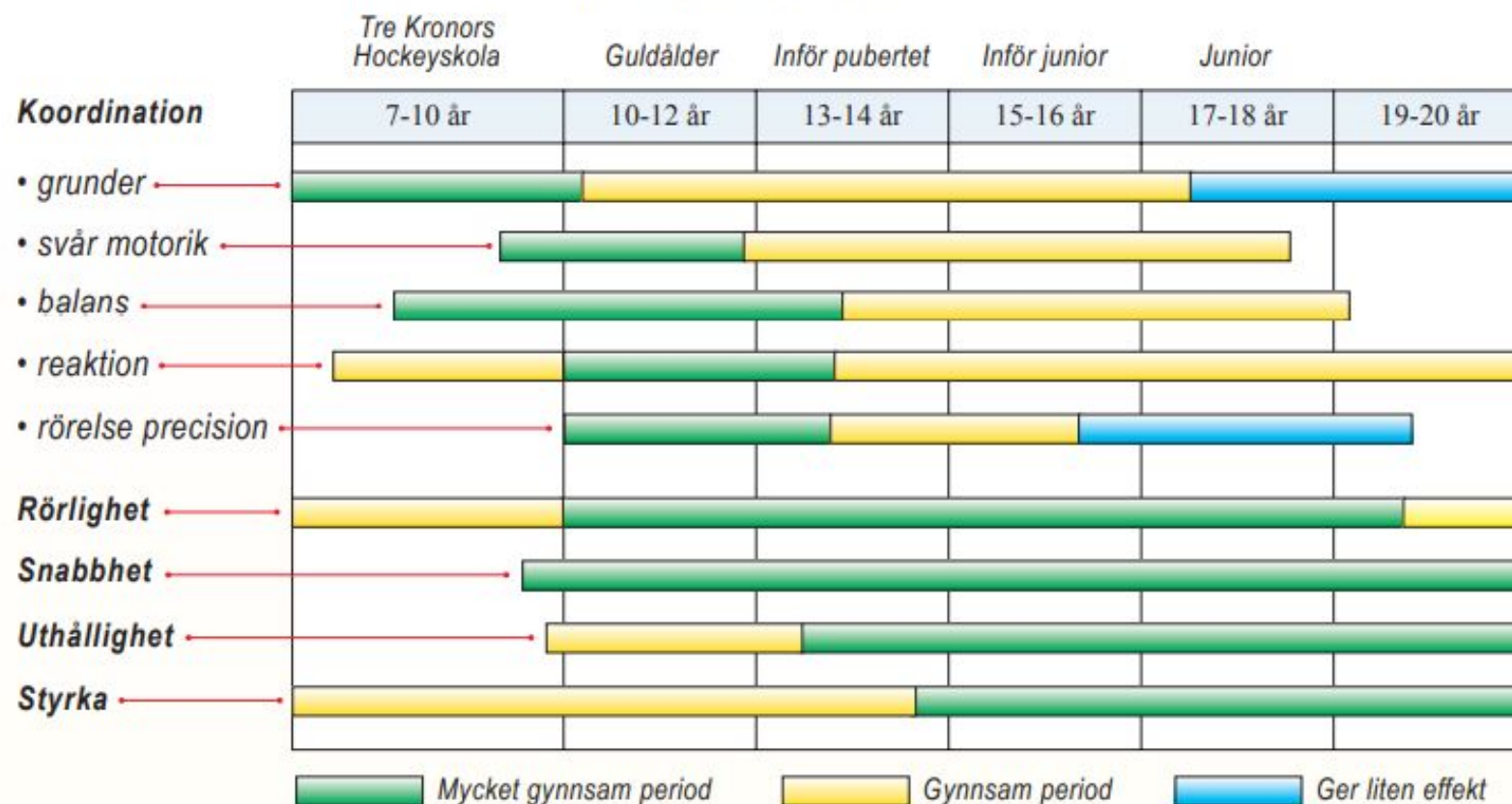
Möjlighet till extra träning med andra lag, hör av er till Magnus H om detta.

Allmän träningslära

11b

Optimal mottaglighetsålder

Optimal mottaglighet innebär att spelaren anses vara speciellt mottaglig för en viss typ av träning i en viss ålder.



Sammandrag

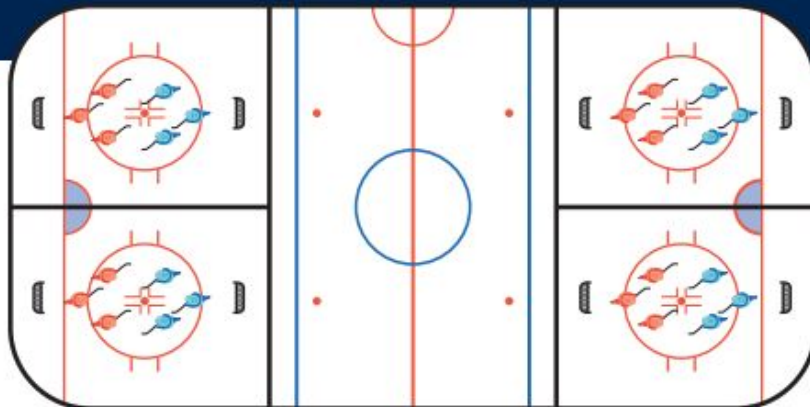
- Vi har två lag anmälda i år.
- 3-5 matcher per sammandrag och lag.

Ålder		U9P	U10P	U11P	U12P	U10F	U12F
Antal sammandrag		5+1	5+1	5+2	6+2	5+1	5+1
Vecka	Datum						
v.40	3-4 okt				Litet		
v.41	10-11 okt			Litet		Litet	Litet
v.42	17-18 okt		Litet		Litet		
v.43	24-25 okt						
v.44	31 okt-1 nov			Höstlov			
v.45	7-8 nov	Litet				Litet	Litet
v.46	14-15 nov			Litet			
v.47	21-22 nov		Litet		Litet		
v.48	28-29 nov	Litet		Litet		Litet	Litet
v.49	5-6 dec		Litet		Stort		
v.50	12-13 dec	Litet		Stort			
v.51	19-20 dec			Jul- och nyårsuppehåll			
v.52	26-27 dec						
v.53	2-3 jan						
v.1	9-10 jan				Litet	Litet	Litet
v.2	16-17 jan	Litet		Litet			
v.3	23-24 jan		Litet		Litet		
v.4	30-31 jan	Litet				Litet	Litet
v.5	6-7 feb			Litet			
v.6	13-14 feb		Litet		Litet		
v.7	20-21 feb	Stort		Stort		Stort	Stort
v.8	27-28 feb		Stort		Stort		
v.9	6-7 mars			Sportlov			



Spelform

- 3v3 plus målvakt.
- 24 min rullande tid.
- Pip-byten.
- Sammandragsform.



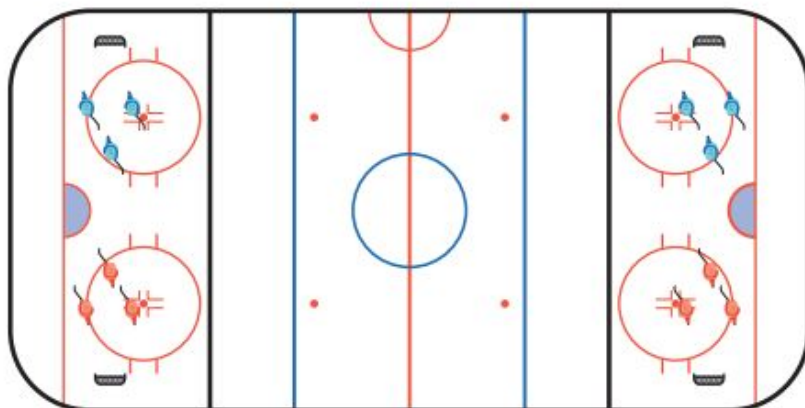
TKH och U9

1/6 av helplan (15 m x 20 m)

Spelare: 3 mot 3.

Spelyta: 15 m x 20 m.

Yta för vila: Mittzon.



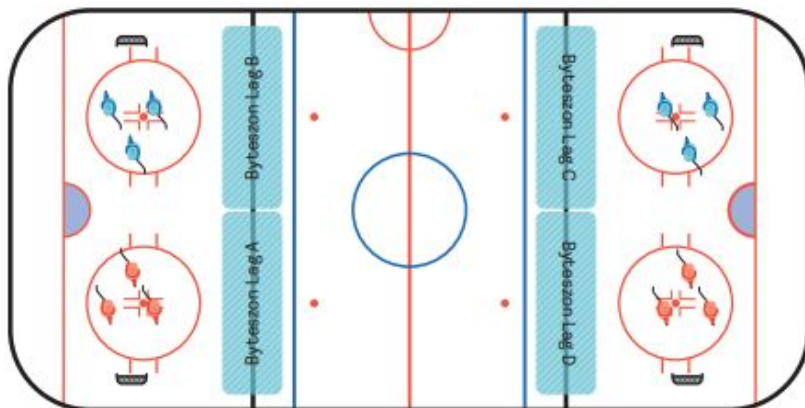
U10 och U11

1/4 av helplan (15 m x 30 m)

Spelare: 3 mot 3.

Spelyta: 15 m x 30 m.

Yta för vila: Mittzon.



U12 och äldre

1/3 av helplan (20 m x 30 m)

Spelare: 3 mot 3.

Spelyta: 20 m x 30 m.

Yta för vila: Mittzon.





Ekonomi

- Medlemsavgift
 - Enskild - 300 kr.
 - Familj - 550 kr.
- Deltagaravgift
 - 2500 kr, går att dela upp via Quickly på SportAdmin.
- Fritidskortet
 - 500 kr, ansök via SportAdmin.
- Juniorstöd
 - 150 kr.
- Budgetstege
- Den här säsongen
- Vad är det som kostar?

Försäljning

- Papper
 - 12 st balar.
- Sockar Bambusa
 - 10 st paket.
 - För att finansiera gym.
- Bingolotter
 - Inget krav.
- För allt som säljs utöver säljkraven går vinsten till lagkassan.





Funktionärsarbeten

- Lagarbeten
 - Jobba på kulturhuset eller liknande.
- Kiosk och sekretariat vid matcher
 - 2 tillfällen per säsong.
- Städning
 - 2-3 veckor per säsong.
 - Uppe: VIP + korridor.
 - Nere: Sliprum och tvättstuga.



Övrigt

- SISU - Stöttande Hockeyföräldrar
 - 1/10 - 17:30 - Folkets Hus stora salen
- Ord från våra Materialare



SportAdmin

- Om ni inte har appen, ladda ner den och tillåt aviseringar för att inte missa något.
- Används för kallelser, närvaroregistrering, försäljningar, betalningar med mera.
- Bra att svara på kallelser så snart man kan.



Frågor?