

Mål och riktlinjer för Lycksele Sportklubb

Om föreningen

Lycksele Sportklubb bildades den 11 januari 1929. Föreningen var från början inriktad på framförallt boxning men även friidrott, fotboll, brottning samt konståkning har genom åren varit idrottsformer som föreningen framgångsrikt bedrivit. Ishockeyverksamheten har funnits med i föreningen sedan 1950-talet och är sedan 1990-talet den enda idrotten som utövas. Föreningen har idag cirka 400 medlemmar.

1. Inledning

Syftet med Mål och Riktlinjer för Lycksele Sportklubb är att säkerställa att alla aktiva, ledare och medlemmar hanteras i enlighet med föreningens linje.

2. Vision, verksamhetsidé och värdegrund

2.1 Vår vision

Lycksele Sportklubb bedriver sin verksamhet i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer.

Vi vill att ishockeyn i Lycksele ska vara en engagerande och inkluderande idrott. Föreningen ska vara en samlande kraft som bidrar till ishockeyverksamhet av högsta kvalitet – och samtidigt vara med och bygga ett starkt framtida samhälle.

2.2 Vår verksamhetsidé

Lycksele Sportklubbs ishockeyverksamhet bygger på att vi tillsammans tar ansvar och skapar passion, framgång och glädje i vardagen.

Vi vill ge människor glädje och gemenskap, upplevelser och stolthet. Spelare, ledare, domare, föräldrar, ungdomar och publik ska må bra, ha roligt och utvecklas – både som individer och tillsammans – genom att vara en del av, eller uppleva, hockeyn i Lycksele Sportklubb.

2.3 Våra kärnvärden

Våra tre kärnvärden bildar tillsammans vår gemensamma värdegrund:

Tillsammans:



Ishockeyn är vår gemensamma nämnare – den förenar oss oavsett nivå och roll. Vi ska tillsammans brinna för föreningen och skapa ett starkt LSK-hjärta.

- Barnens bästa är alltid i fokus
- Öppenhet och ärlighet genom tydlig och respektfull kommunikation
- Ledargemenskap – samarbete mellan lag och ledare
- Gemenskap – en stark föreningskänsla

Passion:

Ishockey ska beröra. Det är vår passion och det vi brinner för. Vi vill inspirera och påverka alla vi möter på ett positivt sätt. Tillsammans ska vi skapa möjligheter för fler att uppleva glädjen i sporten och bli en del av vår gemenskap och drivkraft.

Ansvar:

Ansvar innebär att vi är öppna och inkluderande för alla som vill vara med. Alla ska ha lika möjligheter att utvecklas, oavsett kön eller bakgrund.

Vi tar ansvar genom att:

- Säkerställa utbildade ledare i hela verksamheten
- Ta ansvar för oss själva och varandra
- Främja fair play och ta tydlig ställning mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol, droger och matchfixning

Genom detta utvecklar vi hela människan – inte bara idrottsprestationen.

3. Övergripande mål för vår verksamhet

Lycksele Sportklubb ska verka för att:

- Ha åldersindelade lag från Tre Kronors Hockeyskola (TKH) upp till U18, samt ett representationslag i en seniorserie
- Behålla så många aktiva spelare som möjligt så länge som möjligt
- Erbjuder en utvecklande verksamhet både på is och genom fysträning ("off-ice") under barmarkssäsongen
- Utbilda ledare i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer
- Ha ett gott och nära samarbete med Svenska Ishockeyförbundet Region Norr samt RF-SISU Västerbotten
- Bidra till att utbilda barn och ungdomar till goda samhällsmedborgare och positiva representanter för föreningen

4. Föreningens organisation

Beslutande organ:

Föreningens högsta beslutande organ är årsmötet, extra årsmöte och därefter styrelsen. Årsmöte hålls i juni varje kalenderår.

Verksamhets- och räkenskapsår:

Föreningens verksamhetsår och räkenskapsår omfattar tiden 1 maj-30 april. Styrelsens arbete omfattar tiden från årsmötet till och med årsmötet påföljande år.

4.1 Medlemskap

Medlem i Lycksele Sportklubb (enskild eller familjemedlemskap)

- ska betala medlemsavgift och andra avgifter som beslutas i föreningen
- har rätt att delta i föreningens möten och andra sammankomster som anordnas av föreningen
- har rätt att delta i föreningens idrottsliga verksamhet
- Det åligger varje medlem att följa föreningens stadgar samt beslut.

4.2 Styrelsen

Lycksele Sportklubbs angelägenheter handhas av styrelsen, inom ramen för Riksidrottsförbundets stadgar, vilken ska verka för föreningens framåtskridande samt tillvarata medlemmarnas intresse.

Det åligger styrelsen särskilt att:

- verkställa av årsmötet fattade beslut
- tillse att för föreningens bindande regler iakttas
- planera, leda och fördela arbetet inom föreningen
- ansvara för och förvalta föreningens medel
- förbereda årsmötet

Styrelsen sammanträder månadsvis under året, med tillkomst av eventuella extra styrelsemöten när ordförande eller när minst halva antalet styrelseledamöter så bestämmer.

4.3 Organisation och funktioner

Lycksele Sportklubb ska arbeta efter ett bestämt organisationsschema. Se bilaga 1.



4.4 Sportgruppen

Sportgruppen utses av styrelsen och ansvarar för alla sportsliga frågor i föreningen. Frågor eller synpunkter kring den sportsliga verksamheten – till exempel domare, ledare eller utbildning – ska tas upp med sportgruppen.

Sportgruppen ska också arbeta för att alla i föreningen känner sig välkomna och inkluderade.

Sportgruppens uppgifter:

- Hålla styrelsen informerad om den sportsliga verksamheten
- Ta fram och uppdatera arbetsbeskrivningar för sportgruppen och föreslå nya medlemmar vid behov
- Se till att det finns tydliga roller och riktlinjer för alla ledare och lag
- Utse huvudtränare och, tillsammans med styrelsen, hantera avtal med tränare och spelare
- Hålla 5–6 tränarmöten per säsong samt stötta och motivera tränarna
- Informera om och arrangera ledarutbildningar
- Hantera spelarlån, både inom föreningen och med andra klubbar
- Hjälpa till att lösa sportsliga konflikter
- Se till att föreningens riktlinjer och mål följs
- Arbeta för att rekrytera nya spelare och ha verksamhet året runt
- Ansvara för kontakten med förbundet
- Delta i förbundets träffar tillsammans med ordföranden
- Meddela kansliet varje år vilka serier lagen ska spela i
- Vara närvarande i verksamheten och följa lagen
- Arbeta för att utveckla föreningens sportsliga verksamhet

4.5 Kansli

Kansliets personal ansvarar för att:

- vara första kontaktperson till frågor som rör föreningen
- sköta medlemsregister
- ansvara för föreningens post
- sköta annonsering för föreningen
- ansvara för fakturering av träningsavgifter samt andra avgifter
- anmäla lag till rätt serie, med hjälp av sportgruppen
- säsongsregistrera föreningens spelare
- säsongsregistrera domare
- söka behörigheter för ledares nycklar hos kommunen
- skicka ut information samt inbjudningar till ledare i föreningen
- arkivera styrelseprotokoll och årsmöteshandlingar
- förbereda handlingar inför styrelsemöten och årsmöte
- upprätta maillistor/kontaktlistor till de olika ledarna i föreningens samtliga lag

- tillhandahålla föreningens ledare med inloggningsuppgifter i TSM/OVR
- hålla föreningens hemsida uppdaterad

4.6 Domaransvarig

Domaransvarig i Lycksele Sportklubb verkar som ett stöd åt föreningens domare.

Den domaransvarige ansvarar för att:

- I samråd med Region Norr genomföra föreningsdomarutbildningar för spelare U13 och uppåt.
- Ha en dialog med föreningens båsfunctionärsteam så att de föregår med gott exempel och välkomna domarna inför match och ser till att domarna tas om hand om tills matchen är slut.
- föra dialog med föreningens tränare och lagledare för att arbeta för ett tryggt ishockeyklimat och för nyrekrytering av domare.
- vara lagledare behjälpliga vid domartillsättning vid matcher för U13-U16.

5. Gemensamma förhållningssätt och policy

Hur vi uppträder – oavsett roll

5.1 Beteende och uppträdande

I Lycksele Sportklubb ska vi alltid föregå med gott exempel – oavsett om vi är spelare, ledare, föräldrar eller domare.

- Vi är positiva mot vår omgivning i både med- och motgång.
- Vi visar respekt för varandra och vår omgivning, inklusive motståndare och domare, och fokuserar på det vi kan påverka.
- Vi behandlar alla med respekt och bidrar tillsammans till en positiv och trygg ishockeymiljö.
- Som spelare respekterar vi domslut, tackar motståndare och domare efter match och agerar som goda ambassadörer för ishockeyn i Region Norr och Lycksele Sportklubb.
- Som förälder låter vi ledarteamet ansvara för träning och match. Vi stöttar vårt barn i verksamheten och de åtaganden som det innebär. Kom ihåg att det är barnen som spelar ishockey – inte du.
- Det ska vara roligt att vara spelare och ledare i Lycksele Sportklubb. Genom kunskap, hårt arbete, goda vanor och tålamod skapar vi bästa möjliga förutsättningar för utveckling och lärande – för så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt.
- I vår förening följer vi gemensamma policys och överenskommelser mellan föreningar i Region Norr.

5.2 24-timmarsregeln

Om problem uppstår, tänk – 24 timmars regeln, vilket innebär att vi sover på saken och tar upp aktuell händelse med berörda 24 timmar efter händelsen inträffat. Detta gäller samtliga involverade i föreningen.

5.3 Trygg ishockeymiljö

Alla ska känna sig trygga, inkluderade och respekterade i vår verksamhet.

5.4 Fair Play

Vi spelar och agerar schysst – både på och utanför isen.

6. Ledarskap i föreningen

Ledare ska vara goda förebilder, både i ord och handling, och bidra till att utveckla spelare som människor – inte bara som idrottare.

Föreningen arbetar för en stark gemenskap mellan ledare. Tränare, lagledare och övriga ledare träffas regelbundet under året.

Som ledare inom LSK:

- Sätter du individuell utveckling före resultat och fokuserar inte på att samla pokaler.
- Behandlar du alla spelare likvärdigt och undviker favorisering.
- Agerar du respektfullt och coachar lugnt, utan att skrika på domare eller spelare.
- Tar du ansvar för säkerhet, till exempel genom att bära hjälm på isen.
- Visar du omtanke, uppmärksammar hur spelarna mår och stöttar dem vid motgångar.
- Lyssnar du på spelarna för att stärka gemenskap och lagkänsla.

Ett bra ledarskap bygger på att:

- Ge spelarna inflytande och möjlighet att fatta egna beslut.
- Visa förståelse för varje spelares situation, känslor och förutsättningar.
- Förklara syftet med träning och mål, och skapa en gemensam riktning.
- Sätta tydliga ramar och anpassade utmaningar.
- Ge konstruktiv feedback som främjar lärande, och uppmuntra beteenden – inte bara prestation.

Målet är att skapa trygga relationer, inspirera till laganda och bidra till spelarnas inre motivation och personliga utveckling.

Vårt ledarskap bygger på fyra delar:

- Förebild: Ledaren skapar förtroende genom sitt eget agerande.
- Inspiration: Ledaren motiverar genom en tydlig och positiv framtidsbild.
- Utveckling: Spelare uppmuntras att tänka själva, prova nytt och lära av misstag.
- Individuell omtanke: Varje spelare ses och stöttas utifrån sina behov, både som spelare och person.

7. Föräldrar

Din roll:

- Stötta och uppmuntra ditt barn.
- Fokusera på glädje, inte resultat.
- Hjälp barnet att få balans mellan skola, sömn och hockey.
- Var delaktig i föreningen.
- Tänk på att det du säger hemma påverkar ditt barn.

Att tänka på:

- Stötta alla spelare.
- Beröm ansträngning – inte bara resultat.
- Låt barn idrotta på sina villkor.
- Lyssna på ditt barn.
- Ha ett positivt kroppsspråk.
- Låt ledarna sköta träning och match.
- Kritisera inte spelare eller ledare.
- Låt barn utvecklas i sin egen takt.
- Kom ihåg: det är barnen som idrottar, inte du.
- Var en bra förebild.

8. Jämställdhet

I Lycksele Sportklubb ska alla ha samma möjligheter att utvecklas – oavsett kön. En jämställd idrott är en förutsättning för en bra och hållbar verksamhet.

- Flickor och pojkar prioriteras lika.
- Resurser fördelas rättvist (t.ex. träningstider, omklädningsrum och budget).
- Jämställdhet är en naturlig del av vår vardag för spelare, ledare och domare.
- Vi arbetar aktivt för positiva attityder kring allas deltagande i ishockey.
- Alla ska känna trygghet, gemenskap och respekt i föreningen

9. Alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel (missbruk och matchfixning)

Föreningen tar tydligt avstånd från alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel. Vi arbetar tillsammans för en trygg och sund miljö för alla barn och ungdomar.

- Vi sprider kunskap om riskerna med ANDTS inom både idrotten och samhället.
- Ledare, tränare och förtroendevalda är goda förebilder.
- Alkohol förekommer inte i samband med föreningens verksamhet eller när föreningens kläder bärs.
- Ledare och tränare avstår från alkohol vid träningar, matcher, läger och andra aktiviteter med barn och ungdomar.
- Vi är restriktiva i val av sponsorer kopplade till alkohol.
- Narkotika och dopning är förbjudet (undantag endast med läkarintyg och dispens).
- Vi har ett ansvarsfullt förhållningssätt till spel om pengar.
- Vid misstanke om bruk eller missbruk agerar vi tidigt genom dialog och stöd.

10. Lagorganisation

Varje lag i Lycksele Sportklubb, från TKH till A-lag, ska ha en egen lagorganisation. Alla som ingår i en lagorganisation ska följa föreningens mål, riktlinjer och policys.

Registerutdrag

- Alla ledare med kontakt med barn under 18 år ska visa upp utdrag ur belastningsregistret.
- Utdrag ska lämnas inför varje säsong.
- Nya ledare ska visa utdrag innan uppdraget börjar.
- Kansliet ansvarar för uppföljning.

10.1 Sammansättning

Varje lagorganisation ska bestå av följande:

- Huvudtränare
- Hjälptränare
- Målvaktstränare
- Materialförvaltare
- Lagledare
- Sekretariatansvarig
- Kioskansvarig

- Ismaskinist

Övriga roller kan tillsättas vid behov.

- Lagledaren ansvarar för att kontaktuppgifter lämnas till kansliet inför varje säsong.
- Alla i lagorganisationen ska vara medlemmar i föreningen.

10.2 Ekonomi

Varje lag gör en egen budget (undantag: TKH/Skridskoskola).

- Laget ansvarar för sin egen kassa.

Intäkter kan vara:

- Träningsavgifter
- Cuper och aktiviteter

- Föreningsarbete
- Eget arbete

Kostnader kan vara:

- Istider
- Domare
- Cuper

Varje lag lämnar årligen drift och underhållskostnad till föreningens gemensamma kostnader som bland annat kansli och slip

Eventuellt överskott sparas och följer laget till nästa säsong, för att hålla nere framtida kostnader

10.3 Roller och ansvar

Huvudtränare

- Ansvarar för träning, matcher och spelidé
- Leder lagorganisationen
- Har kontakt med sportgruppen
- Har samtal med spelare minst 1 gång per säsong
- Informerar ledare

- Ska vara utbildad enligt förbundets riktlinjer

Hjälptränare

- Stödjer huvudtränaren
- Deltar i träningar, matcher och möten
- Hänvisar sportsliga frågor till huvudtränaren
- Uppmuntras att utbilda sig

Målvaktstränare

- Ansvarar för målvakternas utveckling
- Stödjer huvudtränaren
- Uppmuntras att utbilda sig

Lagledare

- Ansvarar för administration
- Samordnar föräldrar och funktionärer
- Ansvarar för budget, närvaro och verksamhetsberättelse
- Informerar föräldrar

Materialförvaltare

- Ansvarar för lagets material
- Deltar vid träningar och matcher
- Ansvarar för ordning i omklädningsrum m.m.
- Samarbetar kring föreningens gemensamma material

10.8 Möten för ledare

- Tränare:
A-lag U-18 U-16 träffas 2 gånger i månaden för spelarinventering och planering
U-14 U-13 U-12 träffas 2 gånger i månaden för spelarinventering och planering
U11-TKH träffas 1 gång i månaden för utbyte träningsunderlag m.m.
Tränarna ansvarar för att möten har en agenda och protokollförs, protokollet mailas till kansliet.

- Materialförvaltare:

Materialförvaltare träffas 4 gånger per år, kan med fördel delas upp så att äldre och yngre har separata möten.

Materialare ansvarar för att möten har en agenda och protokollförs, protokollet mailas till kansliet.

- Lagledare:

Lagledare träffas 4 gånger per år.

Lagledare ansvarar för att möten har en agenda och protokollförs, protokollet mailas till kansliet.

11. Utbildning

11.1 Utbildning för ledare

Utbildningar för ledare erbjuds av Svenska Ishockeyförbundet enligt deras utbildningsstegen (se bilaga 3). Varje enskilt lag ansvarar för att se till att minst huvudtränare har erhållen tränarutbildning motsvarande den nivå där denne bedriver verksamhet.

Alla ledarutbildningar bekostas av föreningen och belastar ej det egna lagets lagkassa.

Enligt Svenska Ishockeyförbundets utbildningsplan ska tränarutbildning ske vart tredje år. Antingen fortsätter ledaren till nästa nivå på utbildningsstegen, eller så deltar ledaren på en så kallad fortbildningsdag.

11.2 Utbildning för domare

Samtliga av föreningens spelare från U13 ska erbjudas att gå domarutbildning arrangerad av Svenska Ishockeyförbundet.

Att delta ska vara obligatoriskt. Huruvida spelaren väljer att sedan aktivt döma matcher är upp till den enskilde att själv avgöra.

11.3 Utbildning av matchfunktionärer

Vid varje säsongstart erbjuds olika matchfunktionärsutbildningar av Svenska Ishockeyförbundet.

Utbildade matchfunktionärer är ett krav för att kunna rapportera i TSM/OVR samt bemanna utvisningsbås. För U13 och uppåt gäller att matcher direktrapporteras i TSM/OVR. En guide för att sköta sekretariatet inför samt vid match är framtagen. Se bilaga 4 och bilaga 5.

Barn- och ungdomslagen är själva ansvariga för att matchfunktionärer erhåller rätt kompetens utifrån aktuella tävlingsbestämmelser.

12. Spelarutveckling - gemensamma principer

Hur vi tränar och tävlar på ett sunt sätt

Vår syn på utveckling:

Lycksele Sportklubb ska utbilda barn och ungdomar både som hockeyspelare och individer. Vår verksamhet bygger på en långsiktig syn där glädje, lärande och tävling går hand i hand.

Vi strävar efter att:

- Utveckla tekniska, taktiska och fysiska färdigheter
- Sätta utveckling före resultat i ungdomsishockeyn (upp till U15)
- Anpassa verksamheten efter individens nivå och behov
- Skapa en inkluderande miljö där alla känner sig sedda
- Stärka värderingar som respekt, ansvar och laganda
- Fira utveckling och framsteg – inte enbart vinster

Spelarens hälsa, motivation och långsiktiga utveckling är alltid viktigast.

Grundprinciper:

- Spelarens egen vilja och motivation styr utvecklingen
- Alla spelare ska ges möjlighet att delta och utvecklas
- Ingen selektering sker i barn- och ungdomsåldrar baserat på nivå eller framtidspotential
- Träningen ska vara allsidig, varierad och utvecklande
- Vila och återhämtning är en naturlig del av utvecklingen
- Multidrott uppmuntras, särskilt i ungdomsishockeyn

Rekrytering och inkludering:

Vi arbetar aktivt för att rekrytera nya spelare, särskilt i yngre åldrar. Alla som vill spela ishockey är välkomna, oavsett tidigare erfarenhet.

- Nya spelare placeras i sin åldersgrupp
- Extra stöd och träning erbjuds vid behov
- Spelare uppmuntras till spontanidrott (t.ex. allmänhetens åkning)
- Det är aldrig för sent att börja spela ishockey

Ledarbeteenden:

Alla ledare inom föreningen arbetar utifrån en gemensam värdegrund för att skapa en röd tråd i spelarutvecklingen.

Se alla spelare

- Alla spelare har lika värde och behandlas med respekt. Träning och utmaningar anpassas efter individens behov för att främja utveckling
- Ledare ger uppmärksamhet, feedback och stöd till alla
- Vi förstår att utveckling och motivation varierar över tid

Feedback och lärande

- Vi uppmuntrar ansträngning och beteenden – inte bara resultat
- Feedback är konkret, positiv och kopplad till prestation
- Misstag ses som en naturlig del av lärandet
- Spelare ska känna trygghet att prova, misslyckas och utvecklas

Ansvar

- Ledare ansvarar för att följa föreningens riktlinjer
- Avvikelse hanteras genom dialog med sportslig ledning

Träningsprinciper:

Träning ska vara utvecklande, engagerande och effektiv.

- Hög aktivitetsnivå eftersträvas vid varje träning
- Övningar ska innehålla beslutsfattande och spelmoment
- Träning anpassas efter individens nivå och behov
- Teknik tränas både isolerat och i matchsituationer

Spelidé och spelarutbildning:

Vår spelidé bygger på fart, lagspel och delaktighet.

Grundprinciper

- Hög intensitet och aktivt spel
- Skridskoåkning, arbetsmoral och passningsspel är grunden
- Spel i rörelse med högt passningstempo
- Vi undviker onödiga pucktapp och oplanerade beslut

Prioriterade färdigheter

- **Skridskoåkning:** tränas kontinuerligt i alla åldrar
- **Passning & mottagning:** centralt för delaktighet och lagspel
- **Spelförståelse:** utvecklas genom arbete med spelets fyra roller

Ledare uppmärksammar och ger feedback på spelarbeteenden både med och utan puck.

Matchning och tävling:

Matcher är en del av utbildningen och ska stödja spelarens utveckling.

- I yngre åldrar eftersträvas jämn istid för alla spelare
- Matchning sker utifrån utveckling, ansträngning och närvaro – inte resultat
- Toppning av lag eller spelare förekommer inte i barn- och ungdomsidrott
- Tävlning introduceras gradvis med stigande ålder

Balans mellan träning, match och återhämtning

- Träning prioriteras före match i yngre åldrar
- Träningsmängd anpassas för att möjliggöra återhämtning
- Verksamheten ska inte hindra deltagande i andra idrotter
- Spelarens totala belastning ska beaktas

Samarbete inom föreningen

- Ledare samarbetar inom och mellan lag
- Planering och uppföljning sker gemensamt i ledarteam
- Dialog förs kring träning, matcher och spelarutveckling
- Spelare kan vid behov träna och spela över åldersgränser

Progression över tid

- I yngre åldrar ligger fokus på lek, glädje och grundfärdigheter
- Med stigande ålder ökar fokus på spelförståelse, ansvar och tävling
- Utveckling sker i individuell takt och utifrån spelarens mognad

Sammanfattning

Lycksele Sportklubb ska vara en förening där:

- Alla känner sig välkomna och inkluderade
- Spelare utvecklas i sin egen takt
- Ledare arbetar utifrån en gemensam värdegrund
- Långsiktig utveckling alltid prioriteras framför kortsiktiga resultat

13. Riktlinjer barn och ungdom

Grundprinciper för spel och utveckling (U9–U15, yngre åldrar)

I dessa åldrar ska matchspel och regler vara anpassade för att utveckla spelarna – inte efter vuxen ishockey.

Syftet med matcher är i första hand utbildning och utveckling, inte resultat. Reglerna ska stödja lärande, spelförståelse och långsiktig utveckling, så att spelarna blir bättre förberedda för juniornivå.

Ingen toppning eller selektering (U9–U15):

- Toppling ska inte förekomma.
- Alla spelare ska få lika möjligheter att utvecklas.
- Lika möjligheter innebär inte identisk behandling. Träning och utmaningar anpassas efter individens nivå och behov, utan att det innebär selektering eller toppling
- Tränare får inte välja lag för att uppnå kortsiktiga resultat.
- Alla spelare ska uppmuntras att tävla och göra sitt bästa i varje situation

Individanpassning:

Träning anpassad efter spelarens nivå, mognad samt biologisk mognad och behov. Kan förekomma i träning, men inte systematiskt på individnivå varje gång.

Selektering och toppling:

Att välja ut vissa spelare till:

- mer speltid
- särskilda matcher
- "bättre" positioner
- viktiga situationer

Detta är inte tillåtet i U9–U15 i Lycksele Sportklubb.

Nivågruppering:

Att dela in spelare i fasta grupper efter nivå över tid ska inte förekomma i föreningen.

Rotation mellan lag:

- Spelare tillhör sin egen åldersgrupp.
- Extra träning med äldre eller yngre ska förekomma i dialog med ledare och spelare. Mål är att erbjuda **minst 5 spelare/ vecka** och lag men gärna fler att träna extra uppåt och/ eller nedåt. Ska erbjudas alla spelare och varieras.
- Spelare kan lånas mellan lag till matcher vid behov enligt seriebestämmelser.

Sammanfattning:

- Fokus: Individuell utveckling före resultat
- Alla spelare ska inkluderas och utvecklas
- Ingen toppling, selektering eller nivåindelning

- Spelare kan röra sig mellan lag vid behov och i dialog

13.1 Tre Kronors Hockeyskola (TKH)

Tre Kronors Hockeyskola välkomnar ALLA barn mellan 5–8 år. Strävan är att få fler killar och tjejer att spela ishockey. Att under lekfulla former få fram känslan för spelet, glädjen, leken och spontaniteten så att så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt fortsätter att spela ishockey.

Matcher: Spelas på 1/6 plan (15x20 meter)
Inga matcher spelas mot andra lag/ föreningar.

Ledarutbildning: Fysisk TKH-utbildning

Aktiviteter: 1 - 2 gånger/vecka

Fokusområde: Betona leken och glädjen. Främja motivation.

Träning med yngre/äldre: Barnen tillhör TKH, om barn från äldsta åldersgruppen vill träna med äldre (U9) är detta okej så länge en dialog förs med tränare i äldre lag samt att barnet/spelaren även tränar med TKH.

13.2 U9 P/F

Detta är föreningens första lagorganisation som deltar i seriespel. En guide att förhålla sig till för U9 finns i bilaga 6.

Matcher: Enligt SIF:s ramverk för anpassade spelformer.

Antal sammandrag: Enligt ramverk från Region Norr, spelas på 1/6 plan (15x20 meter)

Ledarutbildning: Grundkurs, nivå 1.

Aktiviteter: 2 gånger/vecka

Övrigt: Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras.

Fokusområde: Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder.
Prioritera skridskoteknik.
Påbörja närkampsspel (skydda puck, blad mot puck mm).
Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller (berömma/belysa)
Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.

Fysisk aktivitet:	Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t. ex balans och frekvens. Fokus på inläring av rörelsemönster. Aktiviteter baseras på lek och glädje.
Dispenser:	Inga dispenser krävs. Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.
Sommaraktivitet:	Erbjuda 1 gång/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet. Prioritera fotbollssäsongen tills den är avslutad, eller annan sommaridrott.
Träning med yngre/äldre:	Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.
Matcher med yngre/äldre:	Lån av spelare för sammandrag eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

13.3 U10 P/F

Matcher:	Enligt SIF:s ramverk för anpassade spelformer.
Antal sammandrag:	Enligt ramverk från Region Norr, spelas på 1/4 plan (15x30 meter)
Ledarutbildning:	BU1, nivå 2.
Aktiviteter:	2–3 gånger/vecka
Cuper:	1 st/säsong
Övrigt:	Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras.
Fokusområde:	Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder. Prioritera skridskoteknik Närkampsspel (skydda puck, blad mot puck mm) samt passning- och mottagningsteknik <i>Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller (berömma/belysa)</i>

Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.

Fysisk aktivitet:	Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t.ex balans och frekvens. Fokus på inläring av rörelsemönster. Aktiviteter baseras på lek och glädje.
Dispenser:	Inga dispenser krävs. Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.
Sommaraktivitet:	Erbjuda 1–2 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet. Prioritera sommaridrotter tills de är avslutat
Träning med yngre/äldre:	Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.
Matcher med yngre/äldre:	Lån av spelare för sammandrag eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

13.4 U11 P/F

Matcher:	Enligt SIF:s ramverk för anpassade spelformer.
Antal sammandrag:	Enligt ramverk från Region Norr, spelas på 1/4 plan (15x30 meter)
Ledarutbildning:	BU1, nivå 2.
Aktiviteter:	3–4 gånger/ vecka 3 st isträningar 1 allsidig fysträning i samband med träning eller match
Cuper:	2st/säsong
Övrigt:	Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras.
Fokusområde:	Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder.

Prioritera skridskoteknik
Passning- och mottagningsteknik samt skotteknik
Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller
*Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna
dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god
vinnare och god förlorare.*
*Skotteknik, uppmuntra spelarna till att träna skotteknik på
skottramp eller i hemmamiljö.*

Fysisk aktivitet: Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t.ex. balans och frekvens.
Fokus på inläring av rörelsemönster. Aktiviteterna baseras på lek och glädje.

Dispenser: Dispens för spel i U9-U12 behöver ansökas för spelare som är minst två år äldre än aktuell åldersklass. Gäller dock enbart för U11 och U12.
Exempel: U13-spelare som avser delta i U11 behöver dispens.
Exempel: U14-spelare som avser delta i U12 behöver dispens.

Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.

Sommaraktivitet: Erbjud 1–2 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet.
Prioritera sommaridrotter tills de är avslutade.

Träning med yngre/äldre: Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.

Matcher med yngre/äldre: Lån av spelare för sammandrag eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

13.5 U12 P/F

Matcher: Enligt SIF:s ramverk för anpassade spelformer.

Antal sammandrag: Enligt ramverk från Region Norr, spelas på 1/3 plan (20x30 meter)

Ledarutbildning: BU1, nivå 2.

Aktiviteter:	3–4 gånger/vecka 3 st isträningar 1st allsidig fysträning i samband med isträningen
Cuper:	2st/säsong
Övrigt:	Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras. Matchtid 2x10 minuter, fria spelarbyte.
Fokusområde:	Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder. Prioritera skridskoteknik Skotteknik samt klubbteknik Prioritera: Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller. <i>Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare. Skotteknik, uppmuntra spelarna till att träna skotteknik på skottramp eller i hemmamiljö.</i>
Fysisk aktivitet:	Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t.ex. balans och frekvens. Fokus på inläring av rörelsemönster. Aktiviteterna baseras på lek och glädje.
Dispenser:	Dispens för spel i U9-U12 behöver ansökas för spelare som är minst två år äldre än aktuell åldersklass. Gäller dock enbart för U11 och U12. Exempel: U13-spelare som avser delta i U11 behöver dispens. Exempel: U14-spelare som avser delta i U12 behöver dispens. Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.
Sommaraktivitet:	Erbjuda 2–3 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet. Prioritera sommaridrotter tills den är avslutad.
Träning med yngre/äldre:	Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.
Matcher med yngre/äldre:	Lån av spelare för sammandrag eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre

lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

13.6 U13 P/F

Matcher:	Enligt Region Norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	BU2, nivå 3.
Aktiviteter (riktlinjer):	3–5 gånger/vecka 3–4 st isträningar 1st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teoripass i samband med isträningen
Cuper:	Max 2st/säsong
Övrigt:	Träning prioriteras före match.
Dispenser:	3 utbildningsplatser för spelare från U12.
Fokusområde:	Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder. Rekommendation stationsträning. Rekommendation växla spelarpositioner – MV, back, FW. Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande. Prioritera Spelets fyra roller. <i>Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.</i> <i>Skotteknik, uppmuntra spelarna till att träna skotteknik på skottramp eller i hemmamiljö.</i>
Sommaraktivitet:	Erbjuda 2–3 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet
Träning med yngre/äldre:	Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.
Matcher med yngre/äldre:	Lån av spelare för matcher eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre

lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

13.7 U14 P/F

Matcher:	Enligt Region Norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	BU2, nivå 3.
Aktiviteter:	4–5 gånger/vecka 3–4 isträningar 1 allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teori i samband med isträning 2–4 sommaraktiviteter
Cuper:	2st/säsong
Övrigt:	Träning prioriteras före match.
Dispenser:	Se Tävlingsbestämmelser
Fokusområde:	Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder. Rekommendation stationsträning. Rekommendation växla spelarpositioner – MV, back, FW. Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande. Prioritera Spelets fyra roller <i>Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.</i> <i>Skotteknik, uppmuntra spelarna till att träna skotteknik på skottramp eller i hemmamiljö.</i>
Sommaraktivitet:	Erbjuda 2–4 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet.
Träning med yngre/äldre:	Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.

Matcher med yngre/äldre: Lån av spelare för matcher eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

13.8 U15 P/F

Matcher: Enligt Region Norrs tävlingsbestämmelser.

Ledarutbildning: BU2, nivå 3.

Aktiviteter (riktlinjer): 5–6 gånger/vecka
4–5 isträningar
2 st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen
1st teori i samband med isträning

Övrigt: Träning prioriteras före match.

Dispenser: Se Tävlingsbestämmelser

Fokusområde: Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder.
Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande.
Spelövningar helplansspel för att utveckla spelförståelse kopplat till taktik och spelidéer.
Prioritera Spelets fyra roller

Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.

Skotteknik, uppmuntra spelarna till att träna skotteknik på skottramp eller i hemmamiljö.

Sommaraktivitet: Erbjud 3–4 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet.

Träning med yngre/äldre: Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.

Matcher med yngre/äldre: Lån av spelare för matcher eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre

lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

14. Riktlinjer U16 till senior

Som ungdom, junior och seniorspelare i Lycksele Sportklubb är du en förebild för yngre spelare och en representant för både din förening och regionen. Vi förväntar oss att du alltid visar respekt för både med- och motspelare, tränare och domare.

14.1 U16 P/F

Matcher:	Enligt Region Norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	BU2, nivå 3.
Aktiviteter (riktlinjer):	5–6 gånger/vecka 4–5 st isträningar 2st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teori i samband med isträning 3–5 sommaraktiviteter
Övrigt:	Träning prioriteras före match.
Fokusområde:	Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder. Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande. Spelövningar helplansspel för att utveckla spelförståelse kopplat till taktik och spelidéer. <u>Prioritera Spelets fyra roller</u> <i>Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.</i> <i>Skotteknik, uppmuntra spelarna till att träna skotteknik på skottramp eller i hemmamiljö.</i>
Dispenser:	Se seriebestämmelser
Sommaraktivitet:	Erbjuda 3–5 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet.

Träning med yngre/äldre:	Spelarna tillhör sin årgång. Om spelare vill träna med yngre/äldre lag så ska en dialog föras via tränarna. Om plats finns i yngre/äldre lag ska extra träning förespråkas, spelaren får inte "skippa" sitt eget lags träning till förmån för träning med yngre/äldre lag.
Matcher med yngre/äldre:	Lån av spelare för matcher eller cuper sker i dialog mellan tränare i respektive lag, i första hand lånas spelare från yngre lag men även äldre spelare kan lånas in vid behov. Spelare från yngre/äldre lag ska varieras och alla spelare ska få frågan. Vid lån av äldre spelare ska de spelare som har störst utvecklingsbehov premieras.

14.2 U18 P/F

Matcher:	Enligt Region Norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	JS1, nivå 2.
Aktiviteter (riktlinjer):	5–6 gånger/vecka 4–5 st isträningar 2st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teori i samband med isträning 3–5 sommaraktiviteter
Fokusområde:	Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder. Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande. Spelövningar helplansspel för att utveckla spelförståelse kopplat till taktik och spelidéer. <u>Prioritera Spelets fyra roller</u> <i>Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.</i>
Dispenser:	Se seriebestämmelser
Sommaraktivitet:	Erbjuda 3–5 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet.

14.3 U20 P/F

Matcher:	Enligt Region Norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	JS1, nivå 2.

Aktiviteter (riktlinjer):	5–6 gånger/vecka 4–5 st isträningar 2st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teori i samband med isträning 3–5 sommaraktiviteter
Övrigt:	Träning prioriteras före match.
Fokusområde:	Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder. Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande. Spelövningar helplansspel för att utveckla spelförståelse kopplat till taktik och spelidéer. <u>Prioritera Spelets fyra roller</u> <i>Lära spelarna att tävla, tävla mot sig själva och vilja vinna dueller, spel och matcher. Även lära spelarna att vara en god vinnare och god förlorare.</i>
Dispenser:	Se seriebestämmelser
Sommaraktivitet:	Erbjuda 3–5 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet.

14.4 A-laget

Matcher:	Enligt Region Norrs tävlingsbestämmelser.
Ledarutbildning:	JS1, nivå 2.
Aktiviteter (riktlinjer):	4-5 gånger/vecka 3 st isträningar 2st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen 1st teori i samband med isträning 2-3 sommaraktiviteter
Fokusområde:	
Sommaraktivitet:	Erbjuda 2-3 gånger/vecka allsidig fysisk sommaraktivitet.

15. Resor

Till alla bortamatcher och cuper sker transporterna med buss. Undantag kan göras efter kontakt med Sportgruppen. Vi ser gärna att samåkning sker så långt som det är möjligt.

- För TKH-U14 så gäller att huvudtränare bestämmer om föräldrar får åka med i bussen.
- Från U16- A-lag åker inga föräldrar med i bussen.

Kostnaden för bussresor bekostas av respektive lags lagkassa, och en busspeng på 200 kr/resa faktureras ut av kansliet under säsongens gång till varje spelare.

16. Föreningsarbeten

Inom föreningen sker föreningsarbeten, både av enskilda lag men också arbeten som Lycksele Sportklubb själva ansvarar för. I dagsläget är två stora föreningsarbeten Lycksele Marknad (mars samt september årligen) samt Torgfesten under Motorveckan.

16.1 Marknad

Samtliga lag i föreningen har tilldelade arbetsuppgifter under vår-samt höstmarknad.

16.2 Torgfesten Motorveckan

Samtliga lag i föreningen har tilldelade arbetsuppgifter under Motorveckan i samband med Torgfestens evenemang. Här ingår bl a iordningställande av öltältsområde, insläpp, servering samt städning av område.

16.3 Övriga arbeten

Det är upp till varje enskild lagorganisation att göra fler föreningsarbeten som går till den egna lagkassan. Dessa arbeten ersätter dock inte föreningsarbetet under marknad eller Torgfesten.

17. Sponsring

All sponsring hanteras genom föreningens ansvarige för sponsring, lagen söker ej egna sponsorer utan samförstånd med sponsringsansvarig.

18. Åtgärdstrappan

Lycksele Sportklubb följer Svenska ishockeyförbundets ramar och riktlinjer att alla som vill ska få delta, träna och spela ishockey. Om en individ försvårar för föreningen att möjliggöra detta så ska åtgärdstrappan användas. Lycksele Sportklubbs åtgärdsplan är att tillrättavisa individen genom samtal med individen och individens föräldrar. Syftet med att använda åtgärdstrappan är att få individen att upphöra med sina dåliga handlingar och beteenden.

Innan användning av åtgärdstrappan sker ska man ha förvissats sig om att alla inblandade känner till Lycksele Sportklubbs mål och riktlinjer samt de eventuella regler och beteenden som man i gruppen har kommit överens om.

Viktigt är att man skiljer på person och handling.

Ansvarig tränare deltar i alla steg och avgör om man ska gå vidare till nästa steg eller upprepa det steg i trappan som man befinner sig på.

1. Samtal i gruppen om att de regler och beteenden som man har kommit överens om inte följs.
2. Samtal med individen, säkerställ att individen är medveten om sitt beteende.
3. Samtal med individen tillsammans med vårdnadshavare.
4. Samtal med individen tillsammans med vårdnadshavare och person från sportgruppen om inskränkning av vissa förmåner, t.ex träna och spela med andra lag i Lycksele Sportklubb.
5. Samtal med individen tillsammans med vårdnadshavare och person från sportgruppen om avstängning från Lycksele Sportklubbs aktiviteter. Avstängning högst 1 vecka.
6. Samtal med individen tillsammans med vårdnadshavare och person från sportgruppen samt ordförande om avstängning från Lycksele Sportklubbs aktiviteter. Avstängning högst 6 månader.
7. Styrelsebeslut krävs om individen ska uteslutas ur Lycksele Sportklubb.

Om det är särskilt allvarligt dåligt beteende eller handling så har inblandade parter rätt att gå snabbare genom åtgärdstrappan.

Bilagor

Bilaga 1.	Lycksele Sportklubbs organisation
Bilaga 2.	Beskrivning funktioner Lycksele Sportklubb
Bilaga 3.	Materialförvaltare i LSK
Bilaga 4.	Utbildningsstegen Svenska Ishockeyförbundet
Bilaga 5.	Sekretariat inför U13
Bilaga 6.	Lathund TSM/OVR
Bilaga 7.	Information vägledning U9
Länkar:	Ramverk för anpassade spelformer Tävlingsbestämmelser

