



Spelare

Som spelare i Skogsbo SK/Avesta BK kommer du att uppleva sammanhållning, gemenskap och lagkänsla. Du är en viktig del i verksamheten oavsett position i laget och vår ambition är alltid att skapa ett livslångt intresse för hockeyn, oavsett vad det innebär för just dig. Vi vill att Skogsbo SK/Avesta BK:s värdegrund ska genomsyra hela vår verksamhet. Här följer några punkter som du ska

förhålla dig till för att bidra till att värdegrunden efterlevs.

Vilka förväntningar har vi på våra spelare?

- Att alltid kämpa och göra sitt bästa.
- Uppvisa ett gott uppförande före, under och efter match och träning och att vara en god förebild för andra spelare i föreningen.
- Respektera medspelare, motståndare, ledare, domare och andra funktionärer genom att använda ett schysst och sportsligt sätt.
- Aldrig ifrågasätta ett domslut i match eller träningsomgång.
- Tacka alltid motståndarna och domare efter genomförd match.
- Vårda ditt språk i tal, skrift och bild samt motarbeta all form av mobbning och diskriminering samt kränkande särbehandling.
- Stötta det egna laget och ge beröm till lagkamraterna - även när det går tungt.
- Stötta andra lag i Skogsbo SK/Avesta BK.
- Sköta om utrustning samt föreningens faciliteter.
- Passa de tider som gäller vid träning och matcher.
- Meddela ledare om du inte kan komma till träning och match.
- Verka för en miljö i föreningen som är fri från droger, alkohol, tobak och nikotin samt all form av dopning.
- Ställa upp och arbeta under föreningens olika arrangemang.
- Representera Skogsbo SK/Avesta BK i positiv anda i förening och på fritiden och även vara en god ambassadör i alla situationer.
- Sköta skolan på ett bra sätt samt respektera lärare och klasskamrater.
- Skapa goda vanor gällande kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Betala in medlems-, säsongs- och andra avgifter till förening enligt angivna tider (för minderåriga ligger detta ansvar på föräldrar).

Jag är medveten om att avsteg från någon av punkterna ovan kan få konsekvenser för mig, exempelvis i form av avstängning från träningar och matcher, tillfälligt eller för längre tid.



KONSEKVENSTRAPPAN

Konsekvenstrappan fungerar som vägledning att hantera situationen med spelare som inte lever upp till våra förhållningssätt.

1. Tillsägelse från ledare
2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar
3. Möte med ledare, inblandade spelare samt föräldrar
4. Möte med ledare, inblandade spelare, föräldrar samt ansvariga för Skogsbo SK/Avesta BK för att göra en handlingsplan
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder löser problemet, har Skogsbo SK/Avesta BK rätten att vidta åtgärder såsom att stänga av spelare.

Vid tillfällen där en händelse hanterats utifrån steg 3–5 på konsekvenstrappan behöver det dokumenteras skriftligen. En sammanfattning behöver göras och fattade beslut behöver skrivas ner. Detta dokument görs därefter tillgängligt för berörda ledare, spelare, föräldrar och ansvariga inom Skogsbo SK/Avesta BK.



RIKTLINJER FÖR RESPEKTIVE ÅLDERSGRUPP

AVESTA KLUBBARNAS HOCKEYSKOLA (AKHS) - Skridskoskolan

För de yngsta spelarna i Skogsbo SK/Avesta BK handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar primärt skridskoåkning, men med tiden även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje och genomförs i stationsform för att skapa hög aktivitet och så många spelare som möjligt i rörelse samtidigt.

Målsättning med verksamheten för AKHS - Skridskoskolan

- Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Att rekrytera och behålla så många barn som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott i stationsövningar. Detta sker med fördel i återkommande övningar och många upprepningar så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de ska göra. Ett sätt att uppnå detta är genom att jobba i träningsblock med återkommande övningar vid respektive dags träningspass under till exempel 4 veckor.
- Att utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

1 ispass/vecka.

Matcher

Inga matcher spelas mot andra lag under tiden man är med i AKHS.



U8-U9 - Skridskoskolan

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje och genomförs i stationsform för att skapa hög aktivitet och så många spelare som möjligt i rörelse samtidigt.

Målsättning med verksamheten

- Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Att behålla så många barn som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott i stationsövningar. Detta sker med fördel i återkommande övningar och många upprepningar så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de ska göra. Ett sätt att uppnå detta är genom att jobba i träningsblock med återkommande övningar vid respektive dags träningspass under till exempel 4 veckor.
- Att utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- Att lära barnen passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

2 ispass per vecka.

Riktmärke för träningsupplägg: 50 % skridskoåkning, 20 % klubbteknik, 15 % passningar/skott, 15 % spel på små ytor.

Ingen organiserad försäsongsträning.

Matcher

- Matcher enligt förbundets direktiv. Matcherna spelas enligt hemmaplansmodellen.
 - Roter positioner för att uppmuntra spelarna att prova på att spela på alla positioner (målvakt, back, forward).
 - Matcher är att likställa med träningar.
 - Alla spelar lika mycket.
 - Ingen aktiv coaching, matchning, toppning får ske.
-

Så många som möjligt så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.



U10-U11

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje och genomförs i stationsform för att skapa hög aktivitet och så många spelare som möjligt i rörelse samtidigt.

Målsättning med verksamheten

- Att behålla så många barn som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott i stationsövningar. Detta sker med fördel i återkommande övningar och många upprepningar så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de ska göra. Ett sätt att uppnå detta är genom att jobba i träningsblock med återkommande övningar vid respektive dags träningspass under till exempel 4 veckor.
- Att utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

2-3 ispass/vecka.

1-2 fyspass/vecka i samband med isträning.

Riktmärke för träningsupplägg: 50 % skridskoåkning, 20 % klubbteknik, 15 % passningar/skott, 15 % spel på små ytor.

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro uppmuntras.

Ingen organiserad försäsongsträning.

Matcher

- Matcher enligt förbundets direktiv. Matcherna spelas enligt Hemmaplansmodellen.
 - Roterar positioner för att uppmuntra spelarna att prova på att spela på alla positioner (målvakt, back, forward).
 - Vid den här åldern uppmuntras att anordna eller delta vid 1-2 cuper per säsong.
 - Alla spelar lika mycket
 - Ingen aktiv coaching, matchning, toppning får ske.
-

Så många som möjligt så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.



U12

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning, men också klubbteknik, passningar och skott. Nu börjar vi även träna på fördjupad spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen ökar. Tacklingar tillåts och vi lär oss både att ge och ta emot tacklingar, samt syftet med en tackling. Viss nivåanpassning görs under träning och match för att på bästa sätt stimulera varje individ. Dessutom erbjuds målvakterna att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning. Träningarna genomförs fortsatt i stationsform för att skapa hög aktivitet och så många spelare som möjligt i rörelse samtidigt.

Målsättning med verksamheten

- Att behålla så många barn som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott i stationsövningar. Detta sker med fördel i återkommande övningar och många upprepningar så att barnen snabbt kommer igång och vet vad de ska göra. Ett sätt att uppnå detta är genom att jobba i träningsblock med återkommande övningar vid respektive dags träningspass under till exempel 4 veckor.
- Att utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.
- Individuella samtal genomförs med spelare, vid önskemål med närvarande förälder.

Träning

3 ispass/vecka.

2 fyspass/vecka i samband med isträning.

1 kortare teoripass/vecka uppmuntras i anslutning till träning.

Riktmärke för träningsupplägg: 30 % skridskoåkning, 30 % klubbteknik/passningar/skott, 40 % spelförståelse (minimum 50 % av speltiden ska ske på små ytor).

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro uppmuntras.

Ingen organiserad försäsongsträning men vi uppmuntrar individuell försäsongsträning 2 ggr per vecka och/eller andra idrotter.

Matcher

- Matcher enligt förbundets direktiv. Matcherna spelas enligt Hemmaplansmodellen.
- Vid den här åldern uppmuntras att anordna eller delta vid 1-2 cuper per säsong.
- Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- Ingen aktiv coaching, matchning, toppning får ske.

Så många som möjligt så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.



U13-U14

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar och skott). Vi tränar nu även på positionsspel och spelförståelse samt grunderna i Avesta BK:s spelidé börjar implementeras på en grundläggande nivå. Nivåanpassning kan göras under träning och match för att på bästa sätt stimulera varje individ. Dessutom erbjuds målvakterna att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning. Vi fortsätter inriktningen mot stationsövningar men lägger även till övningar på hel- eller halvplan för implementering av Avesta BK:s spelidé. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen.

Spelare kan tillfälligt flyttas till en yngre eller äldre åldersgrupp för att träna och/eller spela matcher om det stimulerar spelarens utveckling. Detta beslut tas av Skogsbo SK/Avesta BK sportsliga ledning i samråd med berörda parter.

Målsättning med verksamheten

- Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.
- Svara på kallelser (U14 Sportadmin)
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Individuella samtal genomförs med spelare.

Träning

3 ispass/vecka.

2 fyspass/vecka.

1 kortare teoripass/vecka i anslutning till träning.

Riktmarke för träningsupplägg: 20 % skridskoåkning, 30 % klubbteknik/passningar/skott, 30 % spelförståelse, 20 % spel (minimum 50 % av speltiden ska ske på små ytor).

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.

Försäsongsträning

- Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli.
- 2 ggr per vecka och/eller andra idrotter.

Matcher

- Seriespel enligt förbundets direktiv.
- Vid den här åldern uppmanas att anordna eller delta vid 1-2 cuper. Obligatoriskt deltagande i NLC U13.
- Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- Ingen aktiv coaching, matchning, toppning får ske, det gäller även under NLC.
- Ledare har rätt att ta ut målvakten för att sätta in en extra utespelare under matchens sista 3 minuter.

Så många som möjligt så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.



U15-U16

Vi fortsätter träna och utvecklar ishockeyns grundfärdigheter men jobbar nu även mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen. Fortsatt implementering av Avesta BK:s spelidé sker. Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Fortsatt uppmuntras stationsövningar men med en ökande andel av hel- och halvplan övningar för implementering av Avesta BK:s spelidé. Målvakterna uppmuntras till att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

Spelare kan tillfälligt flyttas till en yngre eller äldre åldersgrupp för att träna och/eller spela matcher om det stimulerar spelarens utveckling. Detta beslut tas av Avesta BK:s sportsliga ledning i samråd med berörda parter.

Målsättning med verksamheten

- Att utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån sina egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.
- Svaret på kallelser i sportadmin.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Individuella samtal genomförs med spelare.

Träning

3–4 ispass/vecka.

2–3 fyspass/vecka.

1 kortare teoripass/vecka i anslutning till träning.

Riktmarke för träningsupplägg: 10 % skridskoåkning, 30 % klubbteknik/passningar/skott, 50 % spelförståelse, 10 % spel (minimum 50 % av speltiden ska ske på små ytor).

Försäsongsträning

- 3 ggr per vecka och/eller andra idrotter.
- Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli där spelarna själva ansvarar för träningen.
- Närvaro 1 ggr/vecka uppmuntras även om man utövar andra idrotter.
- Ansvarig ledare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall.

Matcher

- Seriespel i enligt förbundets direktiv
- Deltagande i cuper sker.
- Alla spelare lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet.
- Ingen aktiv coaching, matchning, toppning får ske.
- Ledaren har rätt att ta ut målvakten för att sätta in en extra utespelare.



J18

Syftet med verksamheten är att utbilda spelarna i spelet ishockey som helhet utifrån Avesta BK:s spelidé. Många moment i träningen är tävlingsinriktade och man tränar nu på alla olika moment i spelet. Målvakterna uppmuntras att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

Spelare kan tillfälligt flyttas till en yngre eller äldre åldersgrupp för att träna och/eller spela matcher om det stimulerar spelarens utveckling. Detta beslut tas av Avesta BK:s sportsliga ledning i samråd med berörda parter.

Målsättning med verksamheten

- Att ge spelarna möjligheten att utveckla sina tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att ge spelarna möjlighet till utveckling utifrån sina egna förutsättningar.
- Att förbereda spelarna för spel i J20 samt på sikt A-lag.
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Individuella samtal genomförs med spelare.

Träning

3–4 ispass/vecka.
2–3 fypass/vecka.
1 teoripass/vecka.

Försäsongsträning

3–4 ggr per vecka. Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli där spelarna själva ansvarar för träningen. Närvaro 2 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.

- Ansvarig tränare kan bevilja undantag i de fall där likvärdig träning utövas.

Matcher

- Seriespel enligt förbundets direktiv.
 - Ansvarig ledare sköter laguttagningar och matchning av laget baserat på träningsnärvaro.
 - Aktiv coaching kan förekomma i utbildningssyfte för alla spelare. Detta kan medföra att enskilda individers speltider, till viss mån, kan skilja sig åt från match till match.
-



J20

Syftet med verksamheten är att utbilda spelarna i spelet ishockey som helhet utifrån Avesta BK:s spelidé. Många moment i träningen är tävlingsinriktade och man tränar nu på alla olika moment i spelet. Målvakterna erbjuds att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

Spelare kan tillfälligt flyttas till en yngre eller äldre åldersgrupp för att träna och/eller spela matcher om det stimulerar spelarens utveckling. Detta beslut tas av Avesta BK:s berörda tränare.

Målsättning med verksamheten

- Att ge spelarna möjligheten att utveckla sina tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att ge spelarna möjlighet till utveckling utifrån sina egna förutsättningar.
- Att förbereda spelarna för spel i A-lag.
- Att utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Individuella samtal genomförs med spelare.

Träning

3-4 ispass/vecka.

2-3 fyspass/vecka.

1 teoripass/vecka.

Försäsongsträning

3-4 ggr per vecka. Pågår maj-augusti med uppehåll 4 veckor i juli där spelarna själva ansvarar för träningen. Närvaro 2 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra idrotter.

- Ansvarig ledare kan bevilja undantag i de fall där likvärdig träning utövas

Matcher

- Seriespel enligt förbundets direktiv.
- Ansvarig ledare sköter laguttagningar och matchning av laget.
- Aktiv coaching, matchning och toppning förekommer.

Så många som möjligt så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.



Begrepp och definitioner

Träningsnärvaro och begreppet "träna regelbundet"

För att kvalificera sig för deltagande i match krävs en träningsnärvaro som över tid ligger på minst 66%. Den som inte har en 66-procentig träningsnärvaro har ingen automatisk rätt att spela lika många matcher som någon som tränar mer regelbundet. Vi ska visa förståelse för att skolarbete alltid är prioriterat samt bidra till möjligheten att utöva flera idrotter.

Alla spelar lika mycket

Alla spelare som har tillräcklig träningsnärvaro ska spela lika många matcher och ambitioner ska alltid vara att alla spelare uttagna till match ska spela lika mycket under matchen. Dock äger ledare rätt att låta spelare som visar brister i beteende, inställning och/eller attityd spela mindre. Det åligger däremot ansvarig ledare, som väljer att låta spelare vila med denna motivering, att tydligt exemplifiera när individen brustit i beteende, inställning och/eller attityd.

Nivåanpassning

Ledaren har rätt att anpassa lagsammansättning samt gruppindelningar under träning och match i förhållande till motstånd och medspelare. Syftet är att skapa en så jämbördig miljö och omgivning som möjligt för att stimulera individens utveckling.

En viktig sak att alltid komma ihåg är att utvecklingskurvan för spelare inte är linjär. Alla utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med platåer av stagnation och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp. Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller helt enkelt har lagt ner mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Med det sagt väntar vi med att göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt. Att göra permanenta nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är olämpligt. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, i stället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad. Variation i hur vi delar in laget och att ha varje individs långsiktiga utveckling för ögonen, både under träning och match, är därför viktigt.

Spelare kan tillfälligt flyttas till en yngre eller äldre åldersgrupp för att träna och/eller spela matcher om det stimulerar spelarens utveckling.

Att ta hänsyn till vid beslut om tillfälliga förflyttningar mellan åldersgrupper:

- Spelarens fysiska mognad.
- Spelarens speltekniska mognad.
- Spelarens beteende, inställning och attityd.
- Antalet spelare i respektive grupp/lag.
- Skaderisken ska alltid bedömas separat för att inte riskera onödiga skador, p.g.a. att spelaren tränar eller spelar i en för individen olämplig miljö.

Så många som möjligt så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.



Aktiv coaching, matchning, toppning

Ger ledare möjlighet att anpassa laguttagningar samt coaching under matcher i syfte att uppnå en, för laget, så bra prestation som möjligt. I syftet finns också en utbildningsaspekt som innebär att spelarna ska vänja sig vid att sätta lagets prestation framför sin egen. I de fall ledare tillämpar aktiv coaching och därigenom ger spelare mindre speltid, åligger det respektive ledare att förklara syftet för berörda spelare samt ge verktyg och feedback som stimulerar spelarens individuella utveckling framåt.

Beteende, inställning och attityd

Att spelare bidrar till en positiv miljö genom att förhålla sig till och leva upp till punkterna i stycket "Vilka förväntningar har vi på våra spelare?".