

# FORSHAGA IF

## Policy

Antagen XX-XX 2021



Värmland



FORSHAGA IF

# Forshaga IF

**- tillsammans tar vi ansvar och skapar glädje och framgång i vardagen!**

## Vision

Vi vill skapa ett livslångt intresse för hockeyn antingen som spelare, ledare, publik, sponsor eller domare. Tillsammans delar vi en passion.

## Verksamhetsidé

Vår ambition är att ge människor glädje och gemenskap, upplevelser och stolthet. Detta genom att erbjuda alla en chans att upptäcka hockeyn och se fördelarna med ett sunt och aktivt liv samt utvecklas utifrån sina personliga förutsättningar.

## Värdegrund

### TILLSAMMANS

Idrott är det vi gör och är den minsta gemensamma nämnaren som binder oss samman. Vi har genom historien visat att vi är som mest framgångsrika när vi gör saker tillsammans. I vår förening är det viktigt att vi fortsätter att dra åt samma håll och är en transparent förening där varje enskild medlems röst blir hörd. Vår verksamhet bygger på att alla lag, styrelsen, kansli och övriga involverade känner en samhörighet och arbetar tillsammans för Forshaga IF:s medlemmar för att skapa en så bra verksamhet som möjligt. Varje lag är inte en egen förening utan tillsammans representerar vi Forshaga IF. Detta vill vi att vi medlemmarna ska göra med stolthet och vi-känsla.

### PASSION

Vår idrott ska beröra och det är för den vi brinner. Vi vill att Forshaga IF ska innebära glädje för våra medlemmar och något de känner sig stolta att vara en del av. Att dela med sig av sin passion och glöd till varandra. Föreningen är anrik och vi har tillsammans upplevt många framgångar, för några betyder det att spela i våra högsta ligor eller landslag, medan det för andra handlar om att släppa sargkanten och ta sitt första skridskoskär eller växa och få uppleva gemenskapen i ett lag eller heja från läktaren. Passionen till idrotten är det som förenar oss.

### ANSVAR

Att ta ansvar innebär för oss att vi är öppna och inkluderande för alla som vill vara med. Ansvar är att ha bra och utbildade ledare i alla delar av vår verksamhet. Ansvar betyder också att vi tar ansvar för oss själva och varandra. Det betyder också att vi tar ställning för Fair play mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol, droger och matchfixning. På så sätt utvecklar vi hela människan och inte bara idrottsprestationen. Som medlemmar i Forshaga IF är vi alla föreningens ansikten såväl utåt som inåt och därmed förebilder för varandra.

## De fyra grundprinciperna (hemmaplansmodellen)

### 1 Sätt människan i fokus

Vi vill utforma en miljö inom vilken individerna ska utvecklas i som ishockeyspelare och atleter, men framförallt som människor lämnar oftast stora avtryck, inte bara i nuet utan också långt efter att hockeykarriären tagit slut. Att se varje enskild individ och låta spelarna förstå att alla är viktiga för laget som helhet är oerhört väsentligt.

Alla vi som finns runt omkring barn- och ungdomsishockeyn behöver komma ihåg att det handlar om så mycket mer än bara ishockey. Det kan låta självklart, men främst handlar det ju om människor. Människor som inte enbart är hockeyspelare utan har fler saker i livet som är viktiga.

### 2 Ge alla chansen att utveckla

Detta är något vi värdesätter högt då en mångfald av individer berikar vår verksamhet och inte minst oss själva. Vissa barn spelar ishockey för att det utmanar dem till att kämpa och göra sitt bästa, andra för att de trivs i laget och den sociala miljön medan somliga spelar för att de vill nå elitnivå.

- Varje spelare utvecklas som människa.
- Varje individ som börjar spela ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.
- Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

### 3 Anpassa träning och match efter målgruppen

Vi har sett att den bästa utvecklingen sker då barn får vara aktiva i ishockeyns olika moment så ofta som möjligt. Fler skott, passningar, riktningsförändringar, räddningar, närkamper och så vidare.

Fokus ligger på att spela spelet i unga år för att med stigande ålder gå in på detaljerna bakom. Matchen är inte målet, utan framförallt ett verktyg för att få en långsiktig spelarutveckling. Med andra ord ett lärande i matchform där misstag är en naturlig del av lärandeprocessen och där spelarnas egna upptäckter, beslutsfattande och kreativitet ges utrymme. För vi vet att det är så lärandet fungerar som allra bäst.

Det är inte den enskilda matchen och det enskilda resultatet som avgör individens långsiktiga utveckling – utan det är glädjen i att lyckas och att ha ett självbestämmande kring sin ishockey som leder ett livslångt intresse för ishockey.

### 4 Bedriv en allsidig träning

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje. Därför vill vi bedriva en allsidig träning.

## **DROGER OCH DOPING**

Vi tar kraftigt avstånd från alla former av preparat som kan klassas som droger eller dopning. Alla förbjudna medel eller prestationshöjande preparat som finns uppsatta på Riksidrottsförbundets dopningslista och som inte föreskrivits av läkare på grund av medicinska skäl är förbjudna att brukas av föreningens medlemmar. Upptäcks någon form av bruk eller langning av droger eller dopning leder det till omedelbar polisanmälan. Samtal med berörd person, och för minderårig även vårdnadshavare, ska hållas. Personen i fråga riskerar uteslutning från föreningen i dessa fall.

## **MOBBING**

Forshaga IF har nolltolerans mot mobbing då det bryter mot våra värderingar och tolereras inte. Vi har alla ett ansvar för att skapa en trygg miljö där mobbing inte förekommer och agera i eventuella förekommande fall. Se handlingsplan på nästa sida.

## **SKOLAN**

Vi ser skolarbetet som oerhört viktigt och vi anser att skolarbetet ska skötas föredömligt och prioriteras. Klarar man skolan klarar man livet och att utöva hockey i Forshaga IF ska vara något som inte konkurrerar med skolan utan gå hand i hand så att våra barn och ungdomar har balans i livet.

## **SOCIALA MEDIER**

Vi ser positivt på användandet av sociala medier/digitala kommunikationsplattformar, tex Facebook. Det är ett modernt och effektivt sätt att sprida information och nå ut med vårt budskap. Forshaga IF:s officiella sidor sköts av styrelsen eller av styrelsen utsedd representant. Du är alltid personligt ansvarig för det du

publicerar på eget initiativ, oavsett om publiceringen skett i egenskap av spelare/förälder/ledare. Som aktiv i föreningarna (spelare, ledare, styrelserepresentant, funktionär, etc.) är jag medveten om att jag kan uppfattas av andra som en representant för föreningarna även på mina privata hemsidor som Facebook, Twitter och andra diskussionsforum etc. Du som person och din medverkan i sociala medier påverkar inte bara bilden av dig själv utan också bilden av Forshaga IF.

### **Inom föreningen gäller följande för sociala medier:**

- Kommunikationen får inte vara kränkande eller nedlåtande på något sätt, utan ska följa föreningens värdegrund och policy.
- Vi uttalar oss aldrig om domare
- Vi skriver inte i negativa ordalag om egna eller andra lags namngivna spelare, ledare och funktionärer
- Lagsidor på sociala medier som t ex facebook, Instagram, messenger eller andra liknande forum som kan kopplas till föreningen via namn och innehåll ska vara slutna för den gruppen eller ha tillstånd från hockeysektionen och det ska finnas en ansvarig ledare som ser till att inlägg och annan aktivitet inte bryter mot denna policy eller på annat sätt skadar föreningens varumärke, rykte eller verksamhet. Moderator ska vara myndig samt vårdnadshavare eller ledare och insatt i GDPR- frågor. Spelare i föreningen får ej agera moderator om inte hockeysektionen särskilt fattat beslut om detta.

## Handlings- och konsekvenstrappa i vardagen

Alla gör vi fel ibland och det är i mångt och mycket av felen vi lär oss och utvecklas och i föreningen vill vi ha en tillåtande och trygg miljö.

### **För barn och ungdomar på isen:**

1. Tillsägelse av ledaren, (en gång) ledaren bestämmer och ansvarar för verksamheten på isen och i omklädningsrummet.
2. Time-out i båset (5-10 minuter) ledaren bestämmer
3. Gå av isen- träningen/matchen slut för idag. En ledare följer med av och det är viktigt med uppföljning av incidenten med barnet och vårdnadshavaren.

### **För ledare och vårdnadshavare:**

1. Prata med varandra
2. Samtal med ungdomsansvarig/ alternativt någon i hockeysektionen.
3. Hänskjut ärendet till hockeysektionen

Vid upprepande ej önskvärda beteenden/ allvarliga förseelser som går emot föreningens värderingar och policy kan avstängning bli aktuellt under en period.  
Beslut tas av hockeysektionen.

# Handlingsplan vid allvarliga incidenter

-åtgärd i fem steg vid mobbing, trakasserier, våld och sexuella övergrepp

1

## SKAFFA EN BILD AV LÄGET.

Vad har hänt? Vilka är inblandade? Är det akut så se till att säkra miljön för den som är utsatt. Undvik att själva försöka utreda vad som hänt i det här steget. Om det blir ett polisärende är det viktigt att ni inte har påverkat inblandade personer.

### Om den utsatta är ett barn är det viktigt att tänka på följande:

- Ta omedelbar kontakt med vårdnadshavarna. Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj ska socialtjänsten istället kontaktas.
- Identifiera om kontakt med socialtjänst behövs för att stötta barnet.

### Om förövaren finns i föreningen är det viktigt att tänka på följande:

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form, ska den personen ta "time out" under eventuell utredning.
- Är förövaren ett barn är föräldradiolog mycket viktigt. Kan händelsen rubriceras som ett lagbrott – anmäl också till Socialtjänsten. Informera styrelsen om händelsen.

2

## ÄR DET ETT BROTT?

Om ja, polisanmäl. Vid osäkerhet kontakta polisen för rådgivning. Om det inte är ett lagbrott, undersök om det kan vara ett brott mot era eller Riksidrottsförbundets stadgar. Om ja, anmäl till berört specialidrottsförbunds disciplinnämnd eller motsvarande.

Om det varken är ett lagbrott eller stadgebrott så bör ni själva försöka reda ut vad som hänt och sedan följa resterande steg i handlingsplanen. Känner ni er osäkra så ta kontakt med RF/SISU Värmlands barn- och ungdomsansvarig eller Idrottsombudsmannen på Riksidrottsförbundet.

3

**IDENTIFIERA VILKET BEHOV AV STÖD SOM FINNS** hos den utsatta, tränare, föreningsstyrelse, eventuellt andra inblandade och eventuell förövare.

4

**IDENTIFIERA VILKA SOM BEHÖVER INFORMATION** om det som hänt samt vilken form av information det ska vara. Tänk på den personliga integriteten, alla behöver inte veta allt.

5

**FÖLJ UPP DET SOM HÄNT** tills ärendet är avslutat (ansvar ledare/styrelse).





## Forshaga IF:s info till alla vårdnadshavare

Du som föräldrar spelar en viktig roll. Hur du är i ishockeysammanhang, har betydelse för i vilken grad ditt barns tid inom ishockeyn blir positiv, utvecklande och rolig. Hur du förhåller dig till Forshaga IF, träningen och tränaren, matcherna och resultaten och inte minst till ditt och andra barns som spelar ishockey kommer att påverka upplevelsen.

Vi bedriver vår träning efter fyra principer som ligger i linje med Svenska Ishockeyförbundet, (hemmaplansmodellen) som är följande:

### SÄTT MÄNNISKAN I FOKUS

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas där för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott. Låt tränarna sköta verksamheten och låt ditt fokus först och främst handla om att stötta ditt barn i dennes resa inom ishockeyn. Hur väl relationen spelare – tränare – förälder fungerar kan vara avgörande för hur individens intresse och motivation utvecklas.

Alla vi som finns runt omkring barn- och ungdomsishockeyn behöver komma ihåg att det handlar om så mycket mer än bara ishockey. Det kan låta självklart, men främst handlar det ju om människor. Människor som inte enbart är hockeyspelare utan har fler saker i livet som är viktiga. I ditt barns vardag finns såväl skola, kompisar och andra fritidsintressen som också behöver ges utrymme.

### GE ALLA CHANSEN ATT UTVECKLAS

Din roll som förälder och hur du är i ishockeysammanhang har betydelse för i vilken grad ditt barns tid inom ishockeyn blir positiv, utvecklande och rolig. Hur du förhåller dig till föreningen, träningen och tränaren, matcherna och resultaten och inte minst till ditt och andras barn som spelar ishockey kommer att påverka upplevelsen.

Vi ska komma ihåg att det bara är ett fåtal ishockeyspelande barn och ungdomar som kommer spela på yttersta elitnivå. Däremot kan alla få positiva erfarenheter av vår idrott och ett livslångt intresse såväl till idrott generellt som till ishockeyn.

### Du som förälder spelar en viktig roll genom att jobba mot följande målbilder:

- Varje spelare utvecklas som människa.
- Varje individ som börjar spela ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.
- Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

Oavsett om ditt barn är tidig i sin utveckling eller tar längre tid på sig är vår strävan att bygga en verksamhet där individens glädje, lärande och utveckling står i fokus. Barn och ungdomar ska ges möjlighet att utvecklas individuellt och få sina behov av självbestämmande, kompetens och tillhörighet tillgodosedda för att på så sätt vilja stanna kvar inom ishockeyn.



## **ANPASSA TRÄNING OCH MATCH EFTER MÅLGRUPPEN**

Anledningen är att barn och ungdomar ska få en verksamhet som är anpassad efter just dem, där träningen och matchen är specialutformad för att varje individ ska kunna utvecklas och nå sin fulla potential – men framför allt för att vara delaktig i spelet och ha roligt här och nu.

Fokus ligger på att spela spelet i unga år för att med stigande ålder gå in på detaljerna bakom. Matchen är inte målet, utan framförallt ett verktyg för att få en långsiktig spelutveckling. Med andra ord ett lärande i matchform där misstag är en naturlig del av lärandeprocessen och där spelarnas egna upptäckter, beslutsfattande och kreativitet ges utrymme. För vi vet att det är så lärandet fungerar som allra bäst.

Du som förälder har en viktig roll i att berömma och bekräfta ditt och andras barn utifrån deras ansträngningar och prestationer och inte lägga så stor vikt vid hur matcherna slutar resultatmässigt.

Det är inte den enskilda matchen och det enskilda resultatet som avgör individens långsiktiga utveckling – utan det är glädjen i att lyckas och att ha ett självbestämmande kring sin ishockey som leder ett livslångt intresse för ishockey.

## **BEDRIV EN ALLSIDIG TRÄNING**

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte över-skattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

## **ÅTAGANDEN**

Vi vill att Du:

- i samband med all vår verksamhet, träningar såväl matcher, hemma såväl som borta, uppträder enligt föreningens värdegrund och policy.
- verkar för att föräldramötena blir ett forum där kreativa idéer och synpunkter diskuteras.
- ser till att ditt barn har godkänd och funktionsduglig utrustning. Tala med gruppens materialförvaltare eller ledare, som gärna ger råd.
- hjälper ditt barn att komma i tid till träningar och matcher
- hjälper ditt barn att sköta sin kosthållning på bästa sätt.
- hjälper till som funktionär vid matcher och cuper.
- hjälper till med vissa resor i bil till bortamatcher.
- hjälper till vid andra arrangemang som t.ex. Bingo och Cafeterian.

Som föräldrar är du välkommen att bli medlem i Forshaga IF och är då med och stöttar och utvecklar föreningen.

## Forshaga IF:s info till alla ledare

Ni som ledare spelar en viktig roll i vår förening och vi vill börja med att säga tack till er. Utan er insats skulle det inte vara möjligt.

### SÄTT MÄNNISKAN I FOKUS

Att skapa relationer är en av tränarens viktigaste uppgifter. Ditt sätt att vara sätter prägeln på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor, atleter och ishockeyspelare. Hur du är som tränare har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att engagera dig och genuint intressera dig för varje individ bygger du relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv– och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut.

Din roll som förebild är med andra ord oerhört viktig, därför är det av stor vikt att låta ord och handling gå i linje. Kom ihåg att spelarna gör som du gör, inte som du säger. Visa att du är sårbar och mänsklig och prata med spelarna om vilka gemensamma värderingar ni tycker är viktiga att leva efter, samt hur dessa tar sig uttryck i era beteenden.

Ta er tid att prata igenom framtida målbilder och vilka förväntningar ni har på varandra, och ge därefter varje spelare meningsfulla och utmanande uppgifter. Var noga med att förstärka ansträngningarna som görs för att uppfylla det ni har kommit överens om – inte bara resultatet och utfallet. Att ge spelarna förtroende visar att du är intresserad och att du bryr dig, inte bara om laget i stort, utan även om varje enskild individ. Detta gör att varje individ känner sig sedd och förstår att hen är viktig för laget.

När du som tränare och ledare låter spelarna utöva eget ledarskap genom att vara delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför planen, bidrar det till att de över tid kommer att vara villiga att ta större ansvar för sin egen och hela lagets prestation och miljö.

Dessutom är delaktighet en viktig pusselbit för spelarnas inläring, inte minst när det handlar om att ta beslut i spelsituationer på isen. Man lär sig helt enkelt att fatta beslut i spelet genom att spela mycket.

För att lyckas är det viktigt att komma ihåg att det är människor vi leder. Människor som har valt att spela ishockey och som därtill ska hinna med skola, kompisar och andra fritidsintressen som också berikar deras liv.

Du som tränare har ett ansvar för att spelarnas tid i föreningen och inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Dessa spelare kommer att vara olika, i allt från ambition, ålder, kön, klass, etnicitet, sexuell läggning och mycket mer. Att ha ett öppet sinne i mötet med dessa olikheter utvecklar oss alla. Några blir elitspelare, men de allra flesta blir det inte. Alla kan däremot få ett livslångt intresse för ishockey.

Här fyller du som tränare en viktig roll genom att jobba aktivt mot följande målbilder:

- Varje enskild spelare utvecklas som människa.
- Varje spelare får ett livslångt intresse för ishockey och vill vara fortsatt fysiskt aktiv hela livet.
- Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

## MÄNNISKOR UTVECKLAS I OLIKA TAKT

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 – vänta med att göra uttagningar baserat på färdighet så länge som möjligt.

Att göra permanenta nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är direkt dumt. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, istället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad.

Så se till att ha variation i hur du delar in laget och ha varje individs långsiktiga utveckling för ögonen, både under träning och match.

## ANPASSA TRÄNING OCH MATCH EFTER MÅLGRUPPEN

Inom svensk ishockey har vi spelare som befinner sig på olika ställen i sin utvecklingsresa, sett till vad de kan och vad de vill med sitt ishockeyspelande. Framst beror detta på ålder och ambitionsnivå. Med det i åtanke har vi ett ansvar att anpassa verksamheten så att den passar målgruppens behov.

Konkret betyder detta att ishockey ska spelas på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till att främja glädje, utveckling och lärande med målgruppens bästa för ögonen.

För att lyckas i praktiken är det viktigt att förstå att det är skillnad på syftet med barn- och ungdomshockeyn och vår elitverksamhet. Barn är helt enkelt inte små vuxenkopior. Det innebär att barn- och ungdomsverksamheten heller inte ska se likadan ut som elitverksamheten, varken på träning eller match. När det gäller träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren låta spelarna lära sig spelet genom att spela det – och i takt med stigande ålder via övningar börja fokusera på mer systematisk medveten träning.

## TÄVLA FÖR ATT VÄXA

Tävlingen är ett naturligt inslag i ishockey och det är viktigt att skilja på hur vuxna tävlar och hur barn tävlar. Generellt kan vi säga att barn tävlar i stunden, här och nu. Som tränare bör du skilja på begreppet tävla och på resultatet av tävlingen. Tävla/spela match är processen och resultatet är utkomsten.

För barn är match och tävling något som ofta uppskattas, däremot är resultatet ofta av mindre vikt. Tävla kan också vara att försöka vinna ett kampmoment, vara först till pucken, göra allt för att rädda pucken – helt enkelt att barnen gör sitt yttersta. Det hjälper dem också att växa, både som spelare och som människor.

När det gäller matchspel så ser vi som förbund till att spelytor anpassas så att de har spelarnas glädje, utveckling och lärande i fokus. För dig som tränare är det viktigt att du inte lägger för stor vikt vid matchresultatet, utan håller fokus på varje spelares utveckling. Ett ökat fokus på utvecklingsprocessen ökar också chansen att på sikt nå bra prestationer och resultat. Det finns ingen motsättning här. Princip 4 – Bedriv en allsidig träning

Att ha en bred rörelsekompetens kan inte överskattas. Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje.

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att ge spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, i organiserad och/eller oorganiserad form är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det ännu viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

Multi-idrottande ger en mer varierad träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar alltså både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är med andra ord inte farligt att träna mycket – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

## ÅTAGANDEN

- Följa Forshaga IF:S policy och vara en förebild
- Genomföra utbildningar som hör till din tränarnivå
- Delta på ledarmöten och andra föreningsutvecklingsmöten
- Att information från styrelse och ungdomsgrupp förs vidare ut i verksamheten
- Att idéer och synpunkter kanaliseras åter till ungdomsgruppen.
- Lämna utdrag ur belastningsregistret som ny ledare och därefter periodvis enligt efterfrågan.
- Ledare ska finnas närvarande i och kring omklädningsrummet, före och efter aktivitet, och ansvarar för en god omklädningsrumsmiljö.

## J18- J20

### Forshaga IF:s info till dig som är junior

#### JUNIORVERKSAMHETENS MÅL ÄR ATT...

- Utbilda/utveckla inom det tekniska, fysiska och mentala.
- Förbereda inför seniorspel.
- Implementera vårt juniorprogram med ledorden *Fart, Hjärta och Passion*.
- Utbilda och att ha behöriga ledare/tränare.
- Träningar ska vara välplanerade och ingå i en säsongsplanering.

#### UTBILDNING/TRÄNINGAR ETC.

3 ispass/vecka

2-3 fystillfällen/vecka under issäsong

1 teoritillfälle/vecka under issäsong

1-2 matcher/vecka

3-4 fystillfällen/vecka under sommarträningssperioden

#### TRÄNINGAR OCH MATCHER

Vi ser positivt på ökad konkurrens i såväl träningar som matcher och att det är ett led i fostran till seniorspel. Kraven på närvaro, förberedelse och ansvar för individens ishockeyutförande ökar. Ledare/tränare beslutar om laguttagning enligt följande:

- Individens utveckling
- Kvalitet på motståndet
- Matchens betydelse
- Individens ambition

Omjusteringar i laget får göras utifrån motståndets kvalitet eller egna lagets insats.

#### SKOLA

Ishockey är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att skolarbetet ska prioriteras. Skolarbetet ska skötas och uppträdandet i skolan ska vara ett föredöme åt föreningen.

#### MATERIAL/UTRUSTNING

Individen tar ansvar för och ska ha godkänd utrustning i samråd med materialförvaltaren.

#### EKONOMI

Medlemsavgift kalenderår, enskild eller familjemedlemskap..

Träningsavgift: Betalas i samband med starten av säsongen och informeras separat beroende på tillhörighet.

#### ÅTAGANDEN

(Ex A-lagsuppdrag, egna säljaktiviteter mm):

Delar av juniorverksamheten finansieras genom olika aktiviteter.

Föreningsåtaganden är bl.a. bingo, statistik på a-lagsmatcher samt vissa försäljningsaktiviteter. Som ledare/spelare i föreningen ska man respektera och underlätta för domaren.

#### ÖVRIGT

## Till dig som spelar i U14- U16

### MÅLSÄTTNING

Från U14 till U16 spelar vi ungdomsishockey, vilken i träning såväl som i matcher, skall baseras på prestationsinriktad och breddinriktad verksamhet. Med detta menar vi följande: Den prestationsinriktade ungdomsishockeyn har som mål att utbilda duktiga ishockeyspelare. Den breddinriktade ungdomsishockeyn skall syfta till att fortsätta att bereda plats för alla som vill spela ishockey men hänsyn skall också tas till den enskildes kunskapsnivå i förhållande till åldersgrupp

### REGLER VID TRÄNING OCH MATCHER

Träningar skall fokusera på såväl fortsatt individuell utveckling samt spelförståelse.

### ANDRA IDROTTER

Vi ser inga hinder att hålla på med fler idrotter. Om träningar krockar med varandra kommunicera med ledarna för att uppnå en bra dialog. Sommarsporterna går före ishockey på hösten och ishockey går före sommarsporterna på våren. Samsyn (överenskommelsen mellan idrottsförbunden) gäller.

### CUPER OCH MATCHER

För uttagning till match skall en bedömning av spelarnas träningsnärvaro, engagemang och uppförande ligga till grund. Principen "alla spelar lika" skall gälla i alla serie- och träningsmatcher. Denna princip tolkar vi enligt följande: Alla spelare uttagna till match spelar ungefär lika mycket. Grundprincipen är att två målvakter, sex backar och nio forwards kallas till match. Om truppen är bredare kan dock fler kallas. Toppningar är ej tillåtet, alla skall spela ungefär lika mycket. Vid deltagande i cuper skall ovan nämnda princip "alla spelar lika" råda.

### SKOLA

Ishockey är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att skolarbetet ska prioriteras. Skolarbetet ska skötas och uppträddandet i skolan ska vara ett föredöme åt föreningen.

### MATERIAL

Individen tar ansvar för och ska ha godkänd utrustning i samråd med materialförvaltaren.

### EKONOMI

Medlemsavgift kalenderår, enskild eller familjemedlemskap..

Träningsavgift: Betalas i samband med starten av säsongen och informeras separat beroende på tillhörighet.

### ÅTAGANDEN

(ex a-lagsuppdrag, egna säljaktiviteter mm): Vid ett antal tillfällen under året behöver föreningen medlemmarnas hjälp för att få intäkter till verksamheten. Det kan vara tex att stå i cafeteria vid match eller att vara funktionär vid ett evenemang. Laget kan även själva besluta om egna säljaktiviteter som går till respektive lagkassa som de kan använda till tex träningskläder eller cupavgifter beroende på vad laget bestämmer i samförstånd.

### ÖVRIGT

Inlåning av spelare skall i första hand ske från yngre/äldre åldergrupp inom föreningen. Inlåning/dubbelskrivning av spelare från annan förening alternativt sk. "slash-lag" kan förekomma och skall då godkännas av ungdomsansvarig/hockeystyrelsen. Spelaren tillhör laget för sin åldersgrupp. Inlåning mellan grupper kan ske vid behov och bör ske enligt rättvisepincipen. Byte av grupp ska ske i samråd med ungdomsansvarig, ledare och föräldrar. Som ledare/spelare i föreningen ska man respektera och underlätta för domaren



## Till dig som spelar i U9-U13

### MÅLSÄTTNING

Vi fokuserar på att utveckla skridskoteknik, passning och klubbteknik.

Verksamheten är barnishockey och präglas av glädje, lek och att alla som vill ska få vara med.

Lära sig de grundläggande reglerna för att fortsätta spela ishockey.

### REGLER VID TRÄNING OCH MATCHER

- 2-3 ispass/vecka.
- Fysträning kan också läggas in i samband med isträning.
- Tränarna informerar när träning och match sker.
- Alla ska ha med vattenflaska och själv ansvara för den.
- Ordning och reda i våra gemensamma förråd.
- Under träning och match ställer vi krav på att spelare lyssnar på tränarna och att man uppför sig mot sina lagkompisar och ledaren på ett respektfullt sätt. Vad ett respektfullt sätt är bör gås igenom vid uppstarten av varje säsong mellan barn och ledare.

### ANDRA IDROTTER

Vi ser inga hinder att hålla på med fler idrotter. Om träningar krockar med varandra kommunicera med ledarna för att uppnå en bra dialog. Sommarsporterna går före ishockey på hösten och ishockey går före sommarsporterna på våren. Samsyn (överenskommelsen mellan idrottsförbunden) gäller.

### CUPER OCH MATCHER

Vi deltar i seriespel och poolspel samt medverkar i cuper.

Val av cuper görs i samråd mellan tränare och ungdomsansvarig.

Ju äldre ju fler cuper samt längre bort för att möta nya motståndare.

Ingen matchning får förekomma.

### SKOLA

Går först och skall prioriteras.

### MATERIAL

Alla ansvarar för sitt egna material. Godkänd utrustning är ett krav. Halsskydd och skridskoskydd är obligatoriskt. Lagets egna materialare står för slipning av skridskor vid behov. All personlig utrustning skall märkas med namn på spelaren. Föreningen står för match- och träningströjor. Målvakter.

### EKONOMI

Medlemsavgift kalenderår, enskild eller familjemedlemskap..

Träningsavgift: Betalas i samband med starten av säsongen och informeras separat beroende på tillhörighet

### ÅTAGANDEN

(ex a-lagsuppdrag, egna säljaktiviteter mm): Vid ett antal tillfällen under året behöver föreningen medlemmarnas hjälp för att få intäkter till verksamheten. Det kan vara tex att stå i cafeterian vid match eller att vara funktionär vid ett evenemang. Laget kan även själva besluta om egna säljaktiviteter som går till respektive lagkassa som de kan använda till tex träningskläder eller cupavgifter beroende på vad laget bestämmer i samförstånd. Spelaren tillhör laget för sin åldersgrupp. Inlåning mellan grupper kan ske vid behov och ska ske enligt rättvisepincipen. Från 11 års ålder erbjuds alla en obligatorisk domarutbildning.





## Tre Kronors Hockeyskola (TKH)

Tre Kronors Hockeyskola (TKH) i Forshaga IF vänder sig i första hand till barn som är 6 år eller äldre, men ger efter några veckor även plats för yngre barn som vill prova på en mer ishockeyinriktad verksamhet än vad skridsko-skolan (TKS) erbjuder samt för äldre barn som passar in på denna nivå. För deltagande krävs föransmälan.

### MÅLSÄTTNING

Under lustfyllda och lekfulla former lära sig att åka skridskor och få prova att spela hockey med puck och klubba. Efter TKH när barnet är 7 år finns möjlighet att gå vidare och bilda lag och spela i U8.

### VERKSAMHETEN

”TKH” bygger på att ishockey och fysisk aktivitet ska vara roligt för barnen, vilket innebär att verksamheten utgår utifrån barnens perspektiv. Barn utvecklas väldigt olika, dels fysiskt, men också socialt och mentalt. Dessutom är barns utveckling inom ishockeyns färdigheter väldigt olika, t ex skridskoåkning där vissa lär sig snabbt och vissa behöver längre tid på sig.

Det är viktigt att betona att inom ramen för ”Tre Kronors Hockeyskola” ska alla ges samma möjlighet att lära sig och att ledarna tar ett stort ansvar för att uppmärksamma olika barns förutsättningar. Två träningstillfällen ges per vecka.

### CUPER OCH MATCHER

TKH:s ledare får själva anordna en eller två matcher per år och/eller en cup på hemmaplan eller närliggande ort för att barnen ska få prova på hur det är att spela match. Allt är på lek och körs på små planer enligt hemmaplansmodellen.

### KOSTNADER

Medlemsavgift kalenderår, enskild eller familjemedlemskap..

Aktivitetsavgift: Betalas i samband med starten av säsongen och informeras separat beroende på tillhörighet

### UTRUSTNING

Obligatorisk utrustning är skridskor, hjälm med galler och halsskydd. Forshaga IF samarbetar med Fritidsbanken och har en hel del låneutrustning att tillgå som vi lånar ut kostnadsfritt på plats. Vi har även hockeybagar med hel utrustning (exkl. skridskor och halsskydd) som kan hyras per säsong.

### ANDRA IDROTTER

Forshaga IF uppmuntrar till att prova andra idrotter i unga år och tillämpar Samsyn (överenskommelse mellan idrottsförbunden) för att samverka så att träningar om möjligt inte krockar.

### ÅTAGANDEN

Inga åtaganden finns för deltagarna i TKH.

## Till dig som deltar i TKS, Tre Kronors Skridskoskola ”Lek på is”

Tre Kronors Skridskoskola ”LEK PÅ IS” (TKS) i Forshaga IF:s regi är för både pojkar och flickor. Skridskoskolan vänder sig till barn som är 6 år och yngre, men ger även plats för äldre barn som vill prova på, för att sedan ev. byta till en träningsgrupp som stämmer överens med ålder

### MÅLSÄTTNING

Målsättningen är att lära sig att åka skridskor under lekfulla former på ett lustfyllt sätt och få prova på att spela med klubba och puck.

I begreppet ”Lek på is” innefattas skridskoskola med och utan klubba. Skridskoskola utan klubba genomförs i syfte att hitta balans och koordination utan hjälpmedel.

I skridskoskola med klubba börjar lek med puck samt smålagsspel. ”Lek på is” kan ha olika utformning under en säsong beroende av antal barn och gruppens utveckling.

Skridskoskolan ”LEK PÅ IS” har med årens utveckling blivit ett begrepp som vi är väldigt stolta över. För att delta krävs ingen föransmälan, utan vi kan ta emot er anmälan på plats. Det är bara att komma till Ängevi ishall och prova gratis om det är kul. Vill ni sen fortsätta, så bestämmer ni er efter det. Varje barn behöver en förälder/annan vuxen som är med och stöttar på isen och är med som ledare.

Ett antal tillfällen per säsong har vi lite extra happenings på isen, men dessa informerar vi löpande om. Tex besök av ett antal hockeyspelare från Färjestad, både kvinnliga och manliga. Sen har vi jul- och säsongsavslutning med något litet extra roligt inslag för barnen. Vi har även haft skridskodisco med friåkning till ljud och ljus.

### FÖRÄLDRAR

Som förälder behöver du finnas till hands och hjälpa ditt barn före och efter träningen med utrustning, du behöver även hjälpa till på isen om ditt barn behöver stöttning innan de kan åka skridskor själva. Vi behöver även hjälp av föräldrar till olika saker och ser gärna att vi är många ledare på isen som hjälps åt.

### ANDRA IDROTTER

Forshaga IF uppmuntrar till att prova andra idrotter i unga år och tillämpar Samsyn (överenskommelse mellan idrottsförbunden) för att samverka så att träningar om möjligt inte krockar.

### MATERIAL

Det är förutom skridskor obligatoriskt med halsskydd och hjälm med galler. Forshaga IF samarbetar med Fritidsbanken och har skridskor och hjälmar till utlåning. Vi har även hockeybagar med hel utrustning (exkl. skridskor och halsskydd) som kan hyras per säsong. Medföljande vuxen på isen behöver ha hjälm.

### EKONOMI

Medlemsavgift kalenderår. enskild eller familjemedlemskap..

För deltagande i TKS krävs endast medlemskap i Forshaga IF.

### ÅTAGANDEN

Inga åtaganden finns för deltagarna i TKS.



**Värmland**