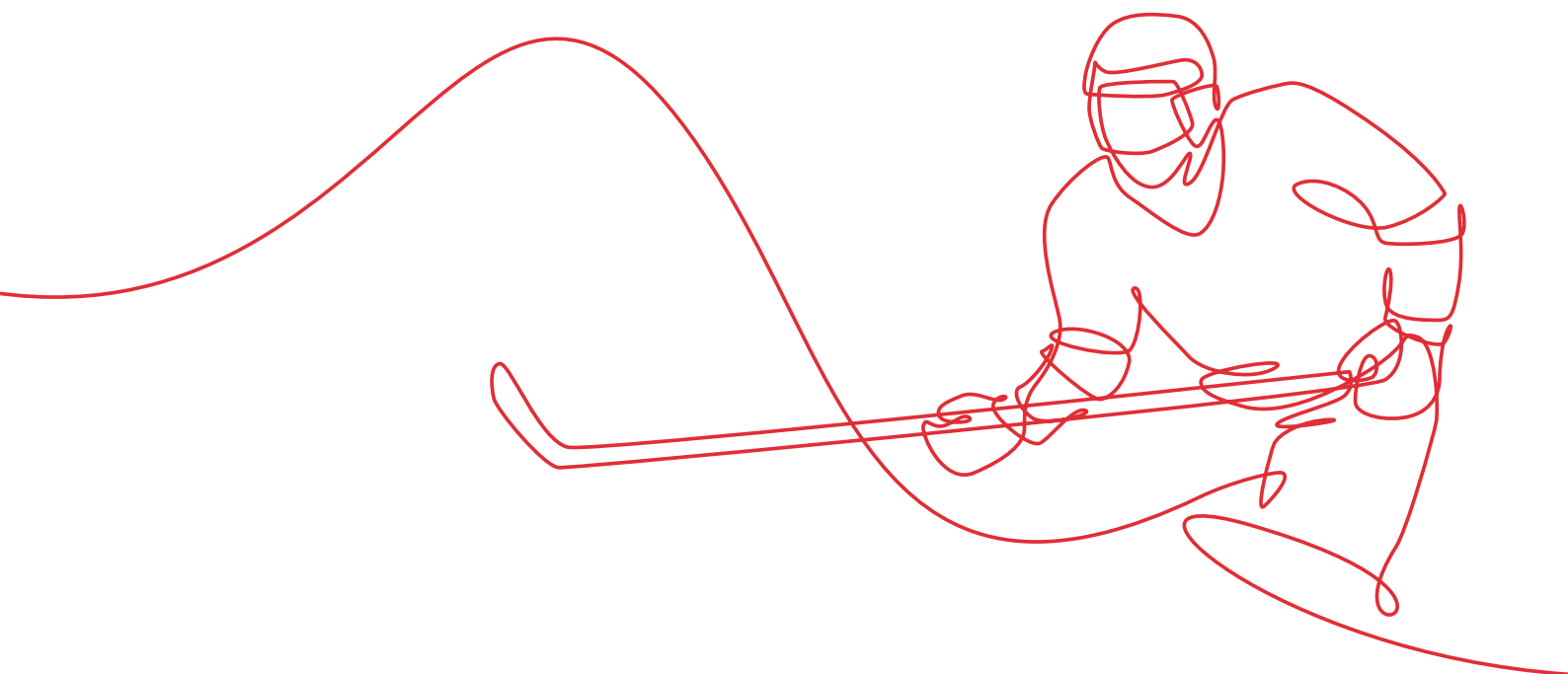


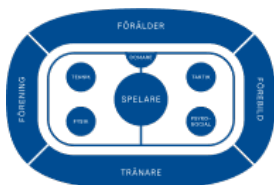
LIONS HOCKEY

RÖDA TRÅDEN

För alla medlemmar i Lions Hockey



Röda tråden är framtagen för att vara en vägvisare
i Lions verksamhet för förening, spelare, ledare och föräldrar.
Materialet är framtaget av Lions styrelse tillsammans med ledare,
föräldrar och barn i samråd med RF SISU och
Svenska Ishockeyförbundet.



Innehåll

Lions Vision

Trygg idrott	2
Droger.....	2
Medlemsträning	2
Fysik.....	2

Spelare

Attityd och stolthet.....	3
Regler för omklädningsrum	3
Regler för träning.....	3
Regler för match	3
Lagmoral.....	3

Förälder

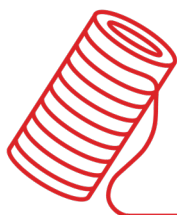
Vad förväntas av dig som förälder	3
Förälder, tränare och isen.....	3
Match	4
Föräldramöten och årsstämma	4

Ledare

Ledare i Lions.....	4
Tränarbarn	4

Lions spelvision

Ålderindelningar	5
Upp och nedrullning vid träning och match	5
Dokumenthänvisning.....	5
Skrille och Tre kronors Hockeyskola (TKH)	5
U9-U11	5
U12	6
U13-U14	6
U16	6



Lions vision

Vår målsättning är att vi skall vara en vägledande förening i Strömstad Kommun. Vi skall vara en förening som genom en engagerad styrelse, välutbildade ledare och stort intresse från medlemmar tillsammans skapar glädje och gemenskap i en trygg miljö.

Här ska barn få vara barn och utvecklas i sin takt. Vi ska vara en klubb som är bidragande för både föreningslivet och för ungdomen in i framtiden.

Trygg idrott

Föreningen begär begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för de som har regelbunden kontakt med barn i föreningen.

Droger

Alla som är medlemmar i en idrottsförening omfattas av riksidrottsförbundets stadgar och antidopingreglemente. Varje enskild idrottare är själv ansvarig att känna till och följa dopingreglerna som finns.

Tobak

I omklädningsrum, på träning och match så är all användning av cigaretter, snus och andra tobaksliknande medel förbjudna under 18 år. Med tobaksliknande menas tex snus som är både tobak och nikotinfritt samt e-cigarett.

Medlemsträning

När man som medlem ska delta på medlemsträning och ska spela med puck och klubba krävs det att man har full hockeyutrustning på isen om man är under 18 år. Är man minderårig så behöver man ha med en vuxen, dock behöver inte hen vara på is.

Fysik

Att träna ishockey är en fantastisk träningsform för alla åldrar som både är rolig och utmanande. Träningsformer såsom styrka, teknik och uthållighet kombineras på ett bra sätt. Våga träna och ha kul samtidigt så skapar vi tillsammans goda träningsvanor.

Värdar på hemmamatcher

För att alltid säkerställa att vi har en säker, trygg och trevlig mötesplats på Lions under våra hemmamatcher så är det viktigt att vi har vuxen närvaro på vår läktare och i avbytarbåset. Inför varje match ska laget utse två matchvärdar som bär reflexväst under hela evenemanget och rör sig runt i ishallen.

Användande av Lions Hockeys namn och varumärke

Det är inte tillåtet att skapa hemsidor, facebook-konton, instagramkonton, TikTokkonton eller andra liknade plattformar i Lions Hockeys namn eller namn som indirekt kan skapa association till klubben. Önskas det öppnas ett konto för laget ska detta godkännas av styrelsen och minst en vuxen ska ansvara för kontot.



Spelare

Attityd och stolthet

Vi använder ett vänligt kroppsspråk och hälsar på alla. Vi hejar på våra medspelare och är artig mot våra motspelare. Vi använder ett vårdat språk, är respektfull mot alla och verkar mot negativ ryktesspridning. Tillsammans bär vi Lions märket med stolthet.

Regler för omklädningsrum

I omklädningsrummet förväntas du att vara

närvarande och integrera med dina lagkamrater. I omklädningsrummet har vi följande regler:

- Inga telefoner eller andra mobila enheter.
- Man dricker inte energidryck och äter godis.
- Respektera andra spelare och dina ledare.

Regler för träning

När du är på isen ska du vara lyhörd och lyssna till dina lagmedlemmar och ledare. Du förväntas:

- Delta i de övningar som tränaren instruerar till.
- Du dricker vatten vid given paus och respekterar visselpipan.

Regler för Match

På match representerar du klubben och förväntas föregå med gott exempel. Det är oacceptabelt att använda dåligt språkbruk mot andra spelare och domare. Väljer spelaren att inte följa reglerna så har tränaren rätt att avvisa spelaren.

Lagmoral

Vi vill vårt eget och andras bästa och att alla ska känna sig välkomna.

Alla ska få ha lika kul och ingen ska känna sig utanför. Det är lagets gemensamma ansvar att se till att alla känner sig lika viktiga och att alla får vara med på lika villkor. När vi är tillsammans i omklädningsrummet så tar vi inte kort eller filmar varandra för att värna om varandras integritet.

Förälder

Du som förälder spelar en viktig roll och hjälper ditt barn att skapa ett livslångt hockeyintresse oavsett nivå och en önskan om att kunna vara fysisk livet ut.

Vad förväntas av dig som förälder

Som förälder i föreningen förväntas du ta en aktiv roll för både ditt barn och laget. Allas insatser är ideella och alla behöver därför hjälpas åt.

Vid deltagande i ej föreningsledd verksamhet, till exempel camps, cuper som arrangeras av företag, föreningar eller privatpersoner skall man som förälder, spelare och ledare i föreningen se till att inte denna verksamhet går före vår förenings ordinarie verksamhet.

Föreningens ordinarie verksamhetsår sträcker sig från 1 oktober till 31 mars.

Denna tid på året önskar vi att man alltid tar hänsyn till Lions verksamhet när man planerar att delta i aktiviteter utanför vår verksamhet men det är upp till spelare, ledare och föräldrar att själv välja vad man vill delta i.

Förälder, ledare och isen

Som förälder till barn och ungdomar som spelar ishockey är det lätt att ryckas med och gå upp i intresset helhjärtat. Det är såklart något väldigt positivt och i bästa fall blir det ett gemensamt engagemang att samlas kring. Som förälder bör du dock se till att ditt barns ishockeyintresse främst får vara just ditt barns intresse. Att pressa och stressa är sällan en bra väg framåt om du vill att ishockey ska vara en del av ditt barns liv långsiktigt. Det kommer sannolikt att finnas tillfällen då du som förälder undrar varför ledaren gör som den gör under träning och match. Hitta tillsammans med ledaren ett tillfälle där ni kan sätta er ner så att hen kan få förklara i lugn och ro. De är inte okej att kontakta ledarna under kvällar och helger i dessa fall. Lämpligast är att boka en tid innan eller efter träning. I de allra flesta fall är ledarens ideell och gör detta på sin fritid, och oftast har ledaren gått någon av Svenska Ishockeyförbundets tränarutbildningar. Generellt sett innebär det att ledaren gör sitt bästa utifrån de möjligheter som finns och behöver ditt stöd och din support för att lyckas så bra som möjligt.

Match

Att få tävla och mäta sig mot andra lag är ett naturligt inslag i ishockey, men det är viktigt att skilja på hur vuxna tävlar och hur barn tävlar. Barn tävlar i stunden, här och nu. Förväxla inte begreppet tävla med resultat. Tävla/spela match är processen och resultatet är utkomsten.

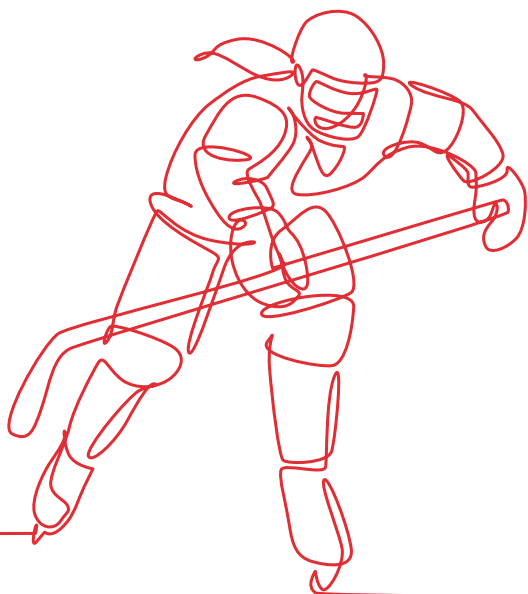
Vi vill att fokus ska ligga på långsiktig utveckling av varje enskild individ. Som förälder är det viktigt att du också förhåller dig till det. Barn utvecklas i olika takt och utvecklingen är inte linjär. Det viktigaste är att barnen trivs, har kul och mår bra – allt annat är egentligen sekundärt. Att spela match är något som de allra flesta barn tycker är kul, det finns en spänning i att inte veta hur det kommer att sluta. Även som förälder är ofta matcherna en höjdpunkt.

I de allra flesta fall är ni föräldrar fantastiska supportrar, men tyvärr finns det undantag då föräldrar dras med i matchen på mindre positiva sätt. Visst är det kul om laget man håller på vinner, men den uppgiften är spelarnas.

En vinst ska inte ske till vilket pris som helst – dessutom har även förlustmatcher ett värde. Det är viktigt att även du som förälder kan förhålla dig till det och fokusera på vad som fungerat bra oavsett hur matchens resultat blev.

Föräldramöten och årsstämma

Lions Hockey som förening förväntar sig att en förälder per aktivt barn i föreningen deltar på föräldramöten samt föreningens årsmöte.



Ledare

Ledare i Lions

Du som ledare ska intressera dig för de olika individerna i ditt lag, vara vägledande och en god förebild. Du står upp för föreningens värderingar i allt från omklädningsrummet till träning och hockeymatch. Lyssna in, visa engagemang och skapa förtroende. Du är först in och sist ut ur omklädningsrummet, där det händer är där du behöver vara.

Träningarna ska baseras på olika rörelsemönster som används i spelet eller andra färdigheter som krävs i olika situationer. Ha alltid ett mål eller en förklaring till varför varje övning genomförs. Du ska vara en öppen och inkluderande ledare för alla som vill vara en del av Lions. Du tar ställning till fair play, och verkar mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, droger och orättvisa upprullningar.

Du lämnar plats för den individuella utvecklingen för att bibehålla intresse, stärka självkänsla och bygga upp självförtroende för att vilja stanna inom ishockeyn länge oavsett nivå. Som ledare ansvarar du tillsammans med ungdomsansvarig för att du går rätt utbildningar anpassat för ditt lag och att du följer de riktlinjer som återfinns i din tränarbrevskrivning.

Ledares barn

I de allra flesta fall så har ledaren sitt eget barn i laget. Det är jätteviktigt att alla barnen får samma bemötande och regler. Dessa barn ska heller inte åsidosättas och har självklart också rätt att "få vara först" lika ofta som resterande spelare i laget.

Vem är Lions bästa spelare?

*Det är den som är en bra lagkamrat
både på och av isen.*

*Hen peppar när det går tungt
och jublar när det går bra.*

*En stöttepelare för sina lagkamrater
som alltid vill allas bästa!*

Lions spelvision

I vår förening vill vi spela ishockey med hög frekvens och med en aktiv skridskoåkning. Vi vårdar pucken och vågar vara kreativa. Laget före jaget, vi gör det tillsammans!

Åldersindelningar

Vi använder oss av viss ålderindelning i denna dokumentation. Detta för att ge rätt perspektiv på de olika åldersgrupperna som har olika förutsättningar och regler för att spela ishockey.

Upp och nedrullning vid träning och match

Syftet med att låta spelare vara med lag uppåt eller neråt skall vara för att låta spelaren utveckla sin färdighet i ishockey efter sin aktuella förmåga. Dock så är en spelares lagtillhörighet alltid sitt ålderslag. Dialog och uppföljning skall finnas mellan ledarna i lagen och den aktuella spelaren tillsammans med föräldrarna.

Alla våra ledare har tydliga riktlinjer i sin tränarbeskrivning tillsammans med turordningslistor för vad som gäller för barn och ungdomar som ska spela upp och ner vid träning och match. Dessa förutsättningar gäller för samtliga spelare i alla våra lag. Föreningens grundförutsättningar skall genomgående vara att alla ska få spela lika mycket.

Dokumenthänvisning

Alla regler för ishockey finns att tillgå på Svenska ishockeyförbundets hemsida. Dokumenten finns också länkade på vår hemsida.

Skrilleskola, Tjejhockeyn och Tre kronors Hockeyskola (TKH)

I dessa verksamheter är det stort fokus på att leka och ha kul ihop. Tillsammans lär dom sig skridskoåkning och lättare övningar kombinerat med teknik. När man går i skrilleskola och på tjejhockeyn så planeras ett träningstillfälle i veckan och TKH har två träningstillfällen varje vecka.

U9-U11

Träning

Spelarna ska spela och ha kul ihop kombinerat med mycket stationsträning. Träningen ska vara så varierad och mångsidig som möjligt. U9 och U10 har två planerade träningstillfällen varje vecka och U11 har tre träningstillfällen.

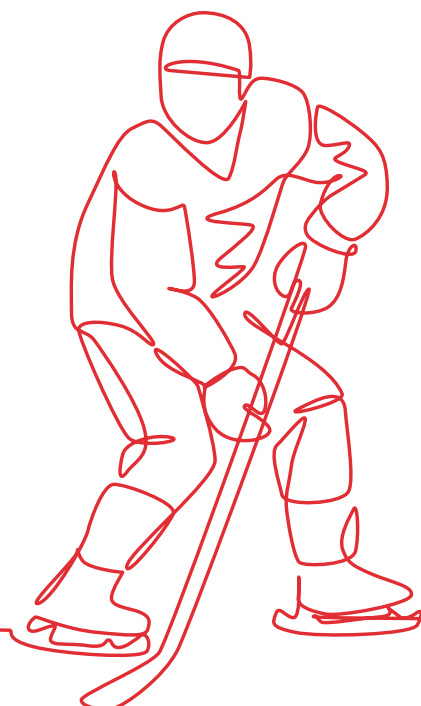
Match

Grundförutsättning för matchspel i denna åldersgrupp är att vi spelar med fullt lag. Det innebär sex utespelare och en målvakt. Ambitionen är att vi alltid ställer upp med så många fulltaliga lag som det är möjligt.



Tränare Lions

Ulrik Johansson
Tränare Lions



U12

Träning

Spelarna ska spela och ha kul ihop kombinerat med mycket stationsträning. Träningen ska vara så varierad och mångsidig som möjligt. U12 har tre planerade träningstillfällen i veckan.

Match

I denna ålder adderas fysiken i spelet i form av tacklingar. Grundförutsättning för matchspel i denna åldersgrupp är att vi spelar med fullt lag. Det innebär sex utespelare och en målvakt. Ambitionen är att vi alltid ställer upp med så många fulltaliga lag som det är möjligt.

U13-U14

Träning

Grundinställningen är att laget ska ha så kul som möjligt ihop på träning men när man kommer upp i denna ålder läggs större vikt på spelarens prestation som innebär träningsnärvaro, attityd, spelförståelse och inställning. Föreningen vill inte utesluta någon för att man håller på med andra sporter men under perioden 1/10–31/3 är det önskvärt att prioriteringen läggs på ishockey. Det är obligatoriskt att delta på föreningsdomarutbildning för ökad kunskap och förståelse för spelet och det är önskvärt att man deltar vid hemmaspel som domare vid några tillfällen under året. Båda lagen erbjuds tre träningstillfällen varje vecka.

Match

Grundförutsättning för matchspel i denna åldersgrupp är att vi spelar med fullt lag. Det innebär minimum femton utespelare och två målvakter.

U16

Träning

Grundinställningen är att laget ska ha så kul som möjligt ihop på träning men när man kommer upp i denna ålder läggs större vikt på spelarens prestation som innebär träningsnärvaro, attityd, spelförståelse och inställning. Föreningen vill inte utesluta någon för att man håller på med andra sporter men under perioden 1/10-31/3 är det önskvärt att prioriteringen läggs på ishockey. Det är obligatoriskt att delta på föreningsdomarutbildning för ökad kunskap och förståelse för spelet och det är önskvärt att man deltar vid hemmaspel som domare vid några tillfällen under året. U16 har 5 träningstillfällen per vecka varav två tillfällen är fysträning.

Match

Det ska vara så jämn fördelning som möjligt av istiden då spelarna är under fortsatt utveckling. Viss matchning kan förekomma och i dessa fall skall givetvis olika faktorer såsom träningsnärvaro, viljan att utvecklas, vinnarmentalitet, lagmoral och attityd tas i beaktande. Grundförutsättning för matchspel i denna åldersgrupp är att vi spelar med fullt lag som innebär minimum femton utespelare och två målvakter.

