

STYRDOKUMENT



HÄRRYDA HOCKEY CLUB

Inledning

Vår förening bildades 1986, då en sammanslagning av klubbarna RAIS (Rävlanda AIS) och MPHHC (Mölnlycke Pixbo HC) ägde rum. Det nya namnet blev Härryda Hockey Club.

Styrdokumentets syfte

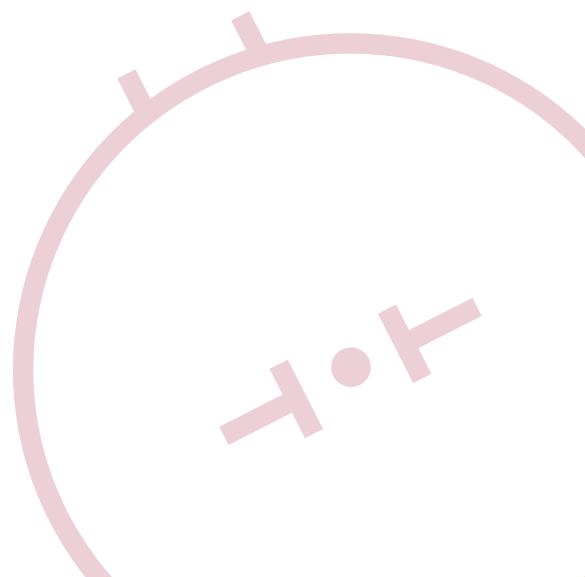
Härryda Hockey Clubs styrdokument speglar hur föreningen ska driva och utveckla vår ungdomsverksamhet för att behålla så många spelare som möjligt så länge som möjligt i föreningen. Det skall vägleda spelare, ledare, föreningsaktiva och övriga som är engagerade runt Härryda Hockey. Dokumentet är levande och följs upp inför varje säsong. Synpunkter och idéer lämnas till ungdomsansvarig, sportchef eller styrelsen.

Föreningen jobbar långsiktigt med dessa frågor för att hela föreningen ska ha gemensamma arbetssätt. Genom vårt styrdokument vill vi informera om hur vi ser på ishockey, individ- och lagutveckling samt pedagogik och övningsnivåer för olika åldrar. Vi vill skapa tydliga spelregler men också sunda förväntningar och stödjande planeringsmöjligheter.

Vårt styrdokument är ett nödvändigt verktyg för våra ledare så att hela vår ishockeyorganisation har samma passion för ishockey. De inledande årens lustfyllda lekövningar är de första trappstegen i en lång utvecklingstrappa kring ishockeyns tjusning och möjligheter. Hur högt upp den enskilde individen kommer i trappan får framtiden utvisa – men resan ska vara sund, utmanande och rolig.

Vårt styrdokument är alltså ett tydligt rättesnöre för våra unga spelare kring vad som krävs av dem, och vad de kan kräva av organisationen. I styrdokumentet fastslås vilka värderingar som ska gälla inom Härryda HC och hur föreningen agerar vid avvikelser från dessa. Vårt styrdokument är också en viktig anslagstavla för spelarnas föräldrar och anhöriga. Genom att förstå vår pedagogik och vårt steg-för-steg-tänkande kan de kanske bättre stödja och stimulera sina barn, istället för att ställa krav och sätta press på de unga lirarna.

Vi som arbetar med ishockeyn inom Härryda Hockey Club pratar gärna om Mod, Passion, Glädje och Gemenskap. Vi vill att de unga också tar till sig dessa ord. Att kunna visa mod samt våga utvecklas och bjuda till. Att få känna idrottens tjusning och uppleva passionen med ishockey – självfallet utan att försaka sin skolgång. Att finna och utveckla gemenskap med andra som också brinner för ishockey samt att uppleva glädjen och styrkan att arbeta i en grupp - ett lag.





HÄRRYDA HOCKEY CLUB

Vår värdegrund

Vision för Härryda HC

Härryda Hockey Club är en ishockeyförening där alla känner sig välkomna och där alla har möjlighet att utveckla sina förmågor utifrån sina egna förutsättningar.

HÄRRYDA HOCKEY - VISION 2030



MOD - PASSION - GLÄDJE - GEMENSKAP

Värdegrund

Härryda HC:s verksamhet vilar på en värdegrund som är baserad på idrottens värdegrund, såsom den är formulerad av Svenska Riksidrottsförbundet.

Härryda Hockey Club vill bedriva en verksamhet där alla ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera. Verksamheten ska utformas på ett sådant sätt att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som representerar Härryda HC ska hålla sig inom ramarna för överenskommer och en god etik och moral. Inom föreningen har vi ett gemensamt ansvar att motverka fusk, mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

Föreningens mål för ungdomsverksamheten

Ungdomsverksamheten i Härryda HC riktar sig i första hand till barn- och ungdomar som bor i Härryda kommun och Bollebygds kommun. Verksamheten i Härryda HC har en målbild som är uppbyggd kring fyra värdeord; mod, passion, glädje och gemenskap. Föreningens mål är att skapa en sådan verksamhet som gör att alla barn och ungdomar som är verksamma inom Härryda HC ska uppleva detta.

MOD Du vågar att utmana dig själv och dina förmågor.
Du är inte rädd för att misslyckas.

PASSION Du älskar spelet ishockey och du längtar till
nästa träning och match.

GLÄDJE Du har roligt med dina lagkamrater och du
uppskattar kamratskapen i klubben.

GEMENSKAP Du upplever trygghet i föreningens
verksamhet och du känner att du kan vara dig själv.



HÄRRYDA HOCKEY CLUB

Förhållningssätt

Jämställdhet

Härryda HC ska ha en verksamhet där kvinnor och män har samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter att utvecklas inom föreningen. Jämställdhetsperspektivet ska vara en naturlig del av vår dagliga verksamhet. Föreningens representanter ska påverka attityder och värderingar kring flickor och pojkars ishockeyspelande på ett positivt sätt.

Målet för föreningens jämställdhetsarbete är att ge alla möjlighet att, oavsett kön, spela ishockey inom Härryda HC. Föreningen uppmuntrar flickor och pojkar att träna och spela tillsammans i den utsträckning spelarna själva tycker det passar.

Härryda HC uppmuntrar alla, både kvinnor och män, mammor och pappor, systrar och bröder, att engagera sig i föreningens verksamhet som tränare, ledare, domare och funktionärer.

Kränkande behandling

Härryda HC tar avstånd från all form av kränkande behandling. Tillsammans med Rädda Barnen driver vi därför ett aktivt arbete för att skapa en trygg och sund idrottsmiljö för våra barn och ungdomar. Vårt arbete är certifierat i enlighet med High Five, ett program som är implementerat i hundratals idrottsföreningar i Sverige. Detta innebär att vi har nolltolerans mot mobbning, kränkning, sexuella trakasserier och diskriminering. Detta gäller alla personer och roller i vår förening och är en förutsättning för att vi ska kunna skapa en bra och sund idrottsmiljö där våra barn och ungdomar kan leva sin hockeydröm.

Skola

Härryda HC ska stödja spelarnas möjligheter att kombinera sin träning med skolarbetet. Ledare uppmuntrar spelarna att alltid göra sitt bästa i skolan. Precis som i ishallen tar spelaren ansvar för sina skoluppgifter, visar respekt gentemot sina lärare och är en bra klasskamrat. Spelarna representerar Härryda HC även på skoltid och ska därför vara goda ambassadörer för föreningen. Avvikelse från detta hanteras enligt Härryda Hockeys konsekvenstrappa.

Alkohol, droger, doping

I samband med Härryda HC:s barn- och ungdomsverksamhet är allt bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla spelare och ledare i samband med resor, cuper, matcher och träningar eller i andra sammanhang där du kan uppfattas som representant för föreningen. Barn och ungdomar ska inte heller röka eller snusa. Vuxna ska vara goda förebilder.

Härryda HC förbjuder all användning av doping och andra illegala droger eftersom det varken är förenligt med vår förenings värderingar eller god hälsa.

Förebyggande arbete

Tillsammans med Rädda Barnen har Härryda HC tagit fram en åtgärdsplan för föreningens förebyggande arbete mot kränkande behandling. Detta innebär, men begränsas inte till, nedanstående punkter.

- Regelbundna samlingar inom lagen.
- Interna utbildningar i värdegrundsarbete.
- God kontakt med alla vuxna kring lagen.
- Ledare skall närvara under träning, match och i omklädningsrum.
- Ledare verksamma i föreningen är ålagda att varje år lämna in utdrag ur belastningsregistret.
- Målsättning att genomföra en årlig trygghetsenkät.
- Vi bedriver ett åldersanpassat värdegrundsarbete i alla lag.



Konsekvenstrappan

Det finns olika tillvägagångssätt att hantera spelare, ledare, föräldrar och funktionärer som inte lever upp till våra förhållningssätt. Vi använder oss av en konsekvenstrappa som vägledning när vi hanterar händelser som faller utanför ramarna. Oavsett om det handlar om en enskild incident eller upprepade händelser, ska respektive ledare samtala med berörda spelare, samt informera föräldrar och ansvariga för Härryda HC om vad som hänt.

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 Härryda HC för att göra en handlingsplan
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder löser problemet äger Härryda Hockey rätten att vidta åtgärder såsom att stänga av spelare eller ledare.

Om någon betar sig illa

Härryda HC har rutiner och ansvariga personer för att hantera situationer när någon blivit utsatt för mobbning, diskriminering eller kränkande behandling. Likaså finns rutiner för den som känner oro för något barn verksamt i föreningen.

Trygghetsrådet

Styrelsen för Härryda HC har utsett ett trygghetsråd dit du kan anmäla oro för ett barn. Det är också trygghetsrådet du ska kontakta om du vill anmäla en ledare, spelare eller förälder som uppträder kränkande eller på annat sätt bryter mot detta styrdokument. På Härryda HC:s hemsida finns kontaktuppgifter till föreningens trygghetsråd.

Anmälan mot ledare

Om du vill anmäla en ledare för olämpligt uppträdande ska du kontakta trygghetsrådet som utreder och dokumenterar händelsen. Eventuella beslut om konsekvenser tas av styrelsen.

Anmälan mot förälder

Om du vill anmäla en förälder för olämpligt uppträdande ska du kontakta lagledaren för det aktuella laget. Om lagledaren inte känner sig bekväm med situationen så lämnas ärendet över till trygghetsrådet som utreder och dokumenterar. Eventuella beslut om konsekvenser tas av styrelsen.

Anmälan mot en spelare

Om du vill anmäla en spelare för olämpligt uppträdande ska du kontakta lagledaren eller huvudtränaren som utreder händelsen genom att samtala med de inblandade var för sig. Vårdnadshavare informeras om händelsen. Vid upprepade eller grova förseelser kan avstängning från träning och matchspel under en veckas tid bli aktuellt. Vid grövre förseelser görs anmälan till polis eller socialtjänst.

Oro för att ett barn far illa

Barn som far illa eller riskerar att fara illa är ett gemensamt samhällsansvar. Om du känner oro för att ett barn inom föreningen far illa kan du göra en anonym orosanmälan till kommunens socialtjänst. Du kan också kontakta föreningens trygghetsråd.



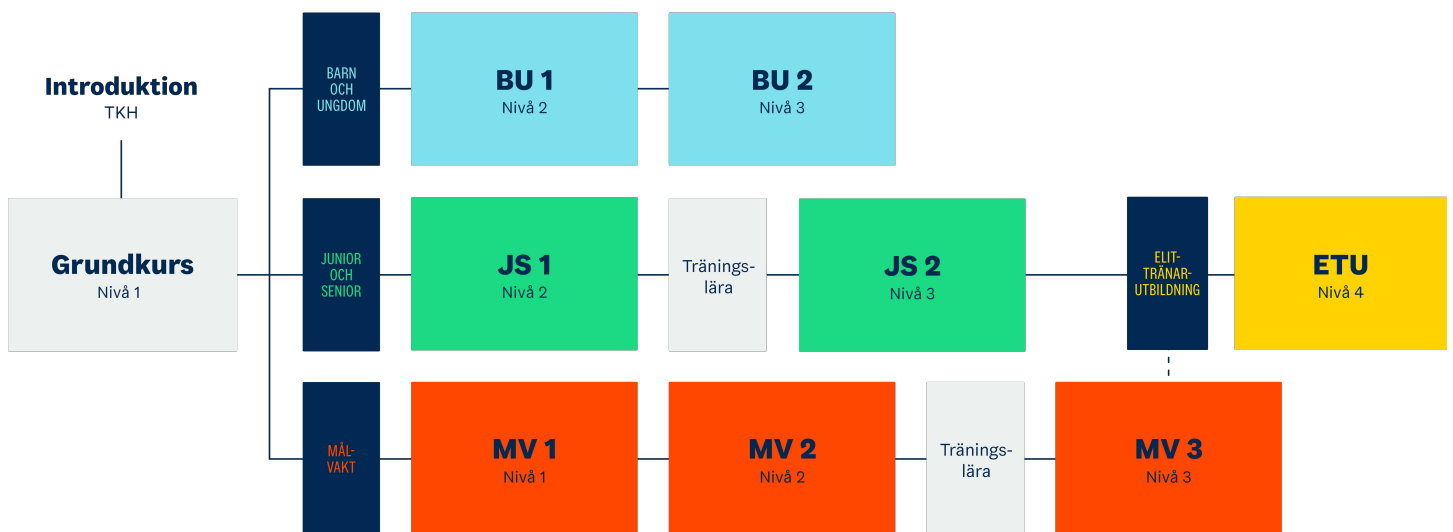
Förväntningar

Dina förväntningar på Härryda HC

Härryda HC ska vara en ishockeyförening med verksamhet där alla känner sig välkomna och där alla ges möjlighet att utveckla sina förmågor som ishockeyspelare utifrån sina egna förutsättning.

- All verksamhet i Härryda HC bedrivs i enlighet med föreningens styrdokument.
- Härryda HC erbjuder spelare en bra verksamhet som ger varje individ goda möjligheter att utvecklas som ishockeyspelare utifrån sina egna förutsättningar.

- Härryda HC har välutbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang för alla spelare i laget.
- Härryda HC strävar efter en jämställd verksamhet där pojkar och flickor får samma möjligheter att spela ishockey.
- Föreningens ledare ska vara utbildade i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets krav och riktlinjer. Ambitionen är att flera isledare utöver huvudtränaren ska vara utbildade.



Förväntningar på dig som på spelare

Att vara spelare i Härryda HC bygger på glädje, kärlek till spelet ishockey och en vilja att bli en bättre ishockeyspelare.

- Som spelare försöker du alltid uppträda ödmjukt. Det innebär att du är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar.
- Du kämpar och gör ditt bästa på träningar och på matcher.
- Som spelare i Härryda HC uppträder du på ett trevligt sätt mot alla människor du möter runt ishockeyn såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, domare och funktionärer.
- Vid alla aktiviteter med Härryda HC passar du tider och du lyssnar på ledarna.
- Du sköter om din egen utrustning och det material du får från Härryda HC.
- Ditt skolarbete går före ishockeyn. Föreningen förväntar sig att du sköter skolan på ett bra sätt samt respekterar lärare och klasskamrater.

Förväntningar på dig som förälder

Som förälder/vårdnadshavare är du en mycket viktig del av vår verksamhet och utan ditt engagemang så vore verksamheten omöjlig. Du skapar förutsättningar för barnen och ungdomarna att bedriva sin meningsfulla idrott på bästa sätt.

- Du är positiv, uppmuntrar, stöttar och därmed stärker ditt barn.
- Du respekterar att det är ledarna som håller i träningar och matcher.
- Du låter barnen vara självständiga i samband med träning, match och cuper.
- Genom att betala medlemsavgiften accepterar du vårt styrdokument.
- Du deltar aktivt på klubbens informationsträffar.
- Du visar respekt mot alla du träffar i samband med ditt barns idrottande, såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, domare och funktionärer.
- Du vårdar ditt språk.

Förväntningar på dig som ledare

Som ledare är du föreningens viktigaste resurs för att skapa en verksamhet av högsta klass. Du är en förebild som ledare och människa för våra ungdomar, både på och utanför isen.

- Alla är olika och har olika förutsättningar. Som ledare ser du varje individ och dennes behov.
- Oavsett vilken roll du har så har du alltid ett ansvar att vara förberedd till lagets aktiviteter.
- Alla ska känna ditt genuina engagemang för Härryda som förening, ditt lag och dina spelare. Du pratar i positiva ordalag om allt föreningen gör och sprider energi.
- Du pratar med andra och inte om andra. Du pratar med barnen och ser alla våra spelare.
- Du vill utvecklas i din roll och är nyfiken på att lära dig nya saker som stärker ditt ledarskap och din förmåga att ge barnen och ungdomarna en ännu bättre vardag i vår verksamhet.
- Du håller dig informerad om föreningens riktlinjer och styrdokument.
- Du deltar aktivt på klubbens informationsträffar och ledarutbildningar, vilket är en förutsättning för att gå på förbundets träffar.
- Du visar respekt mot alla du träffar i samband med ditt barns idrottande, såsom lagkamrater, ledare, motståndare, föräldrar, publik, domare och funktionärer.
- Du vårdar ditt språk.



Allmän information

Styrelsen

Styrelsens uppdrag är att bereda olika frågor, förvalta de beslut som årsmötet fattat, leda föreningens arbete samt att representera föreningen i olika sammanhang. Styrelsen tillsätts enligt stadgarna. Styrelsen ska arbeta för en jämn fördelning mellan kvinnor och män samt att inget lag är överrepresenterade i styrelsen.

Sponsorer

Sponsring är en betydande intäktskälla för Härryda Hockey. För att bibehålla detta krävs engagemang från samtliga medlemmar. Samtliga sponsorintäkter faktureras av Härryda Hockeys kansli. Om någon sponsor vill rikta sin sponsring mot en specifik del av Härryda Hockeys verksamhet skall detta godkännas av styrelsen.

Medlems- och träningsavgifter

Härryda HC har som målsättning att ha så låga träningsavgifter som möjligt, så att alla ska kunna ha råd att spela ishockey. Betalning för barnets hockeyspel sker dels genom medlems- och träningsavgifter samt ideella insatser, såsom att tjänstgöra i ishallens café och bistå vid arrangemang av cuper. Genom att betala träningsavgiften och göra de åtagande som ligger inom föräldrainsatser så får ditt barn tillhandahålla försäkring, träning samt matcher. Syskon betalar reducerad träningsavgift.

Försäkringar

Alla spelare i Härryda HC omfattas av en licensförsäkring och ungdomsförsäkring genom Svenska Ishockeyförbundet. Spelare är olycksfallsförsäkrade under matcher, träningar och resor till och från desamma. Även ledare och funktionärer är försäkrade genom RF:s Grundförsäkring (K 62510). Försäkringen ger endast ett grundläggande skydd och föreningen uppmanar alla aktiva att även teckna en privat olycksfallsförsäkring.

Lagkassa och lagsponsorer

Varje lag rekommenderas att ha ett eget bankkonto för sin lagkassa. Det är tillåtet att lagen hittar egna sponsorer, men innan kontakt tas med eventuell sponsor ska styrelsen informeras.

Representationskläder

Vid matcher och cuper som föreningslaget deltar i så skall spelare bära Härryda hockey kläder alternativt neutrala kläder som ej relateras till andra hockey-verksamheter i Sverige.

Målvaktsutrustning

C-D-grupp:

Klubben tillhandahåller två målvaktsutrustningar per åldersgrupp i C- och D-grupp. Kontakta styrelsen vid behov av fler utrustningar. Dessa lånas ut av klubben till de spelare som vill stå. Dessa kan vid behov cirkulera i laget om flera vill stå. Utrustningen, som innehåller benskydd, plock, stöt, hjälm och klubba, återlämnas när säsongen är slut. Övrig utrustning får spelaren köpa själv.

A-B-grupp:

För Junior-, A- och B-grupp reduceras målvaktens träningsavgift. Det aktuella avdraget presenteras med övriga avgifter på hemsidan. Spelaren köper själv den utrustning hen vill spela med. Målvakterna äger själva sin utrustning.



Lagens ansvar

Lagens arbetsuppgifter finns detaljerat beskrivet för lagledare och uppdateras löpande. Dessa uppgifter inkluderar bland annat ansvar för cuper, camper, café och föreningsförsäljningar. De kommer på sikt läggas upp på föreningens hemsida.

Café

Grupperna U18, A-B-C-D ansvarar för att bemanna ishallens cafeteria under säsongen. Som förälder är du skyldig att tjänstgöra på de cafépass som du får dig tilldelad av gruppens caférepresentant. Förälder som har rollen som huvudtränare eller lagledare samt förälder som innehar post i styrelsen, sportchef, ungdomsansvarig är undantagen från skyldigheten att bemanna caféet. Respektive lag kan besluta om undantag för övriga lagfunktionärers skyldighet att tjänstgöra i caféet. För den förälder som vill finns även möjlighet att hyra in personal från

Cafeteriapoolen. Mer information finns på föreningens hemsida.

Cuper & camper

Inom varje arrangerande lag utses en cup-representant som ansvarar för genomförandet. Vid klubbens övriga arrangemang, tex lovcamper, tillsätts arbetsgrupp och bemanning efter behov.

Spelarövergång

Härryda Hockey skall inte aktivt värva ungdomsspelare (D,C,B,A) från andra hockeyklubbar. Vid övergångar till/från Härryda Hockey skall ungdomsansvarig involveras på ett tidigt stadium. Vi följer de överenskommelser som klubbarna i Göteborgs ishockeyförbund gemensamt tagit fram.



Sportslig organisation

Härryda HC:s sportsliga organisation består av föreningens sportsligt ansvariga. Dessutom har föreningen en ungdomsansvarig som ansvarar för alla ungdomslag, en junioransvarig som ansvarar för juniorlagen samt en senioransvarig med ansvar för föreningens seniorverksamhet. Varje lag i Härryda HC ska vid säsongstart ha en ledarstab som minst består av, men inte begränsas till, en huvudtränare, två assisterande tränare, en lagledare samt två materialförvaltare.

Föreningens sportsligt ansvariga

Den sportsliga verksamheten i Härryda HC leds av sportchef och ungdomsansvarig. Dessa har som uppdrag att utveckla den sportsliga verksamheten i föreningen. De båda rollerna tillsätts av Härryda HC:s styrelse och jobbar därmed på mandat från styrelsen.

Huvudtränare

Huvudtränaren har ansvaret för det som händer på isen, vilket inbegriper planering av träning, coachning under matcher samt laguttagningar. Vidare ingår ansvaret för att laget följer föreningens styrdokument och riktlinjer för träning och match. Huvudtränaren sköter de sportsliga kontakterna gentemot Härryda HC och föreningens sportsligt ansvariga.

Lagledare

Lagledaren har det övergripande ansvaret för respektive lag. I rollen ingår koordinering av aktiviteter kring laget och att hålla koll på att de andra rollerna fungerar. Lagledaren är ansvarig för att information når andra ledare, föräldrar och spelare i laget. Hen ansvarar för att information och kommunikation sköts gentemot de sportsligt ansvariga och styrelse. Lagledaren är ansvarig för sitt lags lagkassa, men varje lag rekommenderas att utse en ansvarig kassör. Vid cuper ska lagledaren finnas tillgänglig för att leda och assistera övriga ledare.

Assisterande tränare och isledare

En assisterande tränare ska ihop med huvudtränaren planera träning samt match. Alla tränare har som uppgift att tillsammans med huvudtränaren planera och genomföra fysträning och ispass. Isledarna assisterar övriga tränare och tar exempelvis ansvar för en station på isen.

Materialförvaltare

Materialförvaltaren är ansvarig för det material som laget tilldelas av Härryda HC och ansvarar för att det råder ordning och reda i lagets gemensamma förvaringsutrymmen. Materialförvaltaren är ansvarig för tvätt och underhåll av gemensamt material, liksom att rutiner kring skridskoslipning upprättas och efterföljs.



Träningsfilosofi

Träningsvolym

Härryda HC följer Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer gällande träningsvolym för respektive åldersgrupp. Träningsmängden är anpassad för att ge individen rätt förutsättningar att utvecklas till en framtida elitspelare.

Hög aktivitet

Under träningar med Härryda HC strävar vi alltid efter att ha en aktivitetsgrad som är minst 70 procent. Hög aktivitet är lika med mycket repetition. Spelare som repeterar mest har förutsättning att också utvecklas mest. Vi bygger våra träningar med stationer så att vi kan få hög aktivitet och många repetitioner för våra spelare.

Rätt innehåll i träningen

För att möjliggöra utveckling av spelarens färdigheter är det viktigt att träna på rätt saker. Varje övningsval och moment ska ha ett syfte och ett tydligt tema så att vi alltid vet vad vi tränar på.

Träningen ska vara utmanande, men inte för svår och det gäller att vi följer utvecklingstrappan både på is-övningar och vid off-ice träning. Målet för träningen är att låta spelaren lyckas. Det stimulerar till att prova nya saker.

Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm är föreningens ledstjärna för att hitta rätt övning för aktuell ålder.

Noggrannhet i utförandet

Härryda HC:s ledare ska instruera, stötta, utmana och tillrättavisa spelaren. Individen ska känna att ledaren ser honom eller henne och är engagerad i att han eller hon gör rätt. Rätt utförande är avgörande för god teknik. Genom ledare som bidrar till att skapa goda vanor stimuleras spelarna till att alltid vara noggranna.

Goda vanor

En god struktur och goda vanor under föreningens olika samlingar är avgörande för att uppnå en god kvalitet på verksamheten och för att möjliggöra individuell utveckling som ishockeyspelare. Utifrån denna ambition finns flera saker som ledare och spelare tillsammans arbetar med i vardagen.

- Spelare och ledare ska vara ombytt och klara för genomgång i omklädningsrummet (10-15 minuter innan lagen beträder is). Tränarna byter om med spelarna.
- Spelare ska iakttaga visseldisciplin. Detta innebär samling direkt efter avblåsning och att inga skott eller motsvarande får förekomma därefter.
- Vatten dricks vid vattenpaus. • Alla spelare ska ges förutsättningar att lära sig att ta instruktion. Detta ställer krav på spelarna att koncentrera sig och att vara uppmärksamma.
- Träningarna ska bestå av många upprepningar och ett färre antal övningar. Detta göra att spelarna snabbt kommer igång och vet vad dom ska göra.
- Tränarna ska alltid ha hjälm påtagen när de är på is.
- Alla ska alltid ha skridskoskydd på när skridskorna sitter på fötterna utanför isen. Detta är en säkerhetsfråga.
- Erfarenhetsöverföring från lag till lag ska ske minst 2 ggr per år.

Multi-idrottande

I Härryda Hockey ser vi positivt på multi-idrottande. Forskningen visar att en bred kunskapsbank av olika idrotter skapar bättre idrottsmän och -kvinnor samt att de får möjligheten att skaffa fler kompisar.



Nivåanpassning

Barn utvecklas i olika takt, vilket innebär att det under större delen av barn- och ungdomsåren kommer att finnas stora utvecklingsmässiga skillnader i åldersgruppen. Ambitionen med nivåanpassning är att lära ut ishockey på den nivå där varje barn kan ta emot det och därigenom utvecklas. Nivåanpassning sker huvudsakligen inom ramen för den egna åldersgruppen genom individuellt anpassade övningar. Nivåanpassning innebär inte en intern uppdelning i A- och B-lag.

Upp- och nedflyttning av spelare

I särskilda fall kan en spelare permanent flyttas upp till en äldre åldersgrupp eller ner till en yngre. Dessa förflyttningar kan endast ske efter en noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. Beslut tas av de sportsligt ansvariga efter samråd med berörda tränare, spelare och föräldrar.

- Utvärdering av spelarens permanenta upp- eller nedflyttning görs inför varje säsong. Barnets bästa ska alltid stå i centrum.
- Spelare som flyttats upp eller ned tränar och spelar som regel enbart med den nya åldersgruppen. Detta gäller såväl tränings-, serie- som cupspel. Beslut om undantag kan fattas av huvudtränaren i spelarens ordinarie åldersgrupp.
- Spelaren ska betala den medlems- och träningsavgift som gäller för den nya åldersgruppen.

Träning med annan träningsgrupp

Som en del i en spelares utveckling kan han/hon få delta på träning med en annan träningsgrupp. Möjligheten att träna med annan åldersgrupp ska erbjudas spelare som uppvisar en tydlig vilja och närvaro på egna träningar. Denna bedömning görs enbart av spelarens ordinarie huvudtränare. Möjligheten till träning med annan åldersgrupp ska fördelas jämt mellan alla spelare som anses aktuella. Löpande dialog med ansvariga huvudtränare i den mottagande träningsgruppen ska ske för att säkerställa att det fungerar tillfredsställande.

Ett träningspass med annan träningsgrupp ersätter ett av spelarens ordinarie träningspass med sin träningsgrupp. Spelaren tränar således inte dubbelt på is utan byter ut sitt is- och fyspass mot ett annat is- och fyspass i en åldersgrupp över eller under sin ordinarie. Ett sådan byte sker med fördel de dagar de aktuella åldersgrupperna har träning efter varandra. Ansvarig huvudtränare i aktuell åldersgrupp tar beslut om hur många extra spelare som kan erbjudas att delta under träningen.

Merträning

Merträning nedåt till yngre åldersgrupp är vid behov tillåtet i alla åldrar. Merträning uppåt till äldre åldersgrupp är tillåtet från B1 och äldre grupper. Målet är att minst 50% av laget ska vara redo att träna upp.

Målvakter får träna extra om lagen ovanför/under har behov av målvakter på träning.

U18 kan behöva fyllas på med spelare på match och träning. Denna möjlighet ges, vid behov från U18, till de som bedöms klara av det. Spelarna ska roteras för att fler ska få möjlighet.



Laguttagningar

Utveckling & ambition

Härryda Hockeys barn- och ungdomsverksamhet bygger på sammanhållning och syftar till samhörighet. Matcherna är ett led i spelarnas långsiktiga utveckling och fokus ligger på att kämpa som ett lag, känna glädje med att spela ishockey och att alla i laget ges samma möjligheter att delta. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå. Strategin för barn- och ungdomsverksamheten bygger på föreningens värdegrund och inriktningen att bedriva breddverksamhet inom ishockey.

Ambitionen är att alla spelare ska vara redo för klivet upp till nästa grupp när säsongen är slut. Detta innebär till exempel att alla spelare ska ges chansen att prova box och/eller powerplay. Byten skall hållas korta. Alla spelare skall ges ungefär lika långa byten. Spelare som ej respekterar detta kan få stå över ett eller flera byten.

Laguttagningar

Se laguttagningstabell på nästa sida.

D-, C-, B-gruppen samt A1-2

Alla spelare som har sin ordinarie tillhörighet till den aktuella åldersgruppen ska beredas samma möjlighet att delta på matcher, oavsett om det rör tränings-, serie- eller cup-matcher. Antal kallelser till match räknas, tackar man nej är det inte självklart att få en ersättningsmatch.

Spelare som permanent flyttats upp eller ned till en annan åldersgrupp än sin egentliga åldersgrupp (se nedan) kan enbart i undantagsfall bli uttagen att spela med sin egentliga åldersgrupp. Detta sker enbart i mån av plats, då spelare med ordinarie placering i den aktuella åldersgruppen alltid har företräde.

Träningsnärvaro får inte utgöra grund för laguttagning, men kan diskuteras med de sportsligt ansvariga vid problem.



Om gruppen behöver delas upp i flera lag är ambitionen att dessa lag ska vara sportsligt jämna. Detta gäller till exempel om gruppen är för stor för att kunna spela som ett lag i seriespelet eller om gruppen, till följd av bestämmelser kring truppens storlek, behöver delas upp på olika cuper. Våra ledare strävar efter att hitta cuper som är på rätt nivå för gruppen som helhet. Om spelare måste ställas över en match på grund av för stor trupp ska ett rullande schema tillämpas.

Underåriga spelare kan, i mån av plats, bli uttagna till matcher, men spelare i aktuell åldersgrupp har företräde. Spelare som spelar upp skall ej spela ned.

Tillägg för B & A1-2

Spelarnas träningsnärvaro utgör en del av huvudtränarens bedömning inför laguttagningen. Hänsyn tas också till spelarens uppförande, multi-idrottande och uppträdande på och vid sidan av planen. Samtliga spelare i åldersgruppen ska informeras om hur laguttagning sker och spelarna ska kontinuerlig informeras om vad de behöver förbättra för att bli aktuella vid kommande laguttagningar.

Tillägg för A1-1, U18 samt U20

Uttagning av laget baseras på sportsliga grunder. Spelarnas träningsnärvaro utgör en del av huvudtränarens bedömning inför laguttagningen. Hänsyn tas också till spelarens uppförande och uppträdande på och vid sidan av planen. Samtliga spelare i åldersgruppen ska informeras om hur laguttagning sker och spelarna ska kontinuerlig informeras om vad de behöver förbättra för att bli aktuella vid kommande laguttagningar. Dubbling mellan A1-2 och A1-1 kan tillämpas men om någon även dubblas till U18 skall hen ej spela A1-2.

Dock skall samtliga spelare förberedas för att vara redo för steget upp efterföljande säsong.

Övriga Aktiviteter

För aktiviteter där alla spelare inte samtidigt har möjlighet att delta så som knattematchen i Frölunda för U9, ska närvarostatistik tillämpas. Lottning kan tillämpas om det är lika mellan spelare vid den nedre gränsen av närvaro.

Laguttagningstabell

	D2	D1	C2	C1	B2	B1	A1-2	A1-1	U18	U20
Seriematcher	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
Cupmatcher	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
GP-pucken	1	1	1	1	1					
Nordic Trophy, GIC					1	3				
GIF, U16 SM-kval							3	3		
Träningsmatcher	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4

- 1) Samtliga spelare i laget kallas till lika många matcher. Vid 2 lag skall det vara sportsligt jämna lag. För cuper skall samtliga få möjlighet till lika många likvärdiga cuper.
- 2) Alla skall få möjlighet att spela lika mycket matcher/cuper. Vid 2 lag får viss nivåanpassning ske.
- 3) Nivåanpassning får ske med minimum 15+2 spelare ur egna laget.
- 4) Bästa laget spelar. Ledarna tar ut specifika spelare



Matchningspolicy

Matchning

Med matchning och toppning menas en match-situation där en eller flera individer ges mer speltid. Grundinställningen i Härryda Hockey Club är att matchning och toppning i unga år motverkar utvecklandet av samhörighet inom laget.

Vinnarinstinkt utvecklas med ökad ålder och inte genom komponerandet av vinnande lag. Samhörighet ger trygghet och glädje och möjliggör för en breddverksamhet som på sikt generar fler junior- och seniorspelare i föreningen. Trygghet i gruppen skapar förutsättningar för att spelarna ska våga utmana sig själva och sina förmågor.

Detaljerad information i matchningstabellen.

Övrig information

GP-pucken

Föreningen står för anmälningsavgiften.

Nordic, GIC & GIF

Dessa cuper räknas som jämförbara. Lagen betalar dessa cuper själva.

U16 SM-kval

Förbundets korta serie med utslagning.

Matchningstabell

	D2	D1	C2	C1	B2	B1	A1-2	A1-1	U18	U20
Seriematcher	1	1	1	1	1	2	2	3	3	4
Cupmatcher	1	1	1	1	2	2	2	3	3	4
GP-pucken	1	1	1	1	2					
GIC, GIF, U16 SM-kval						3	3	3		
Träningsmatcher	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4

- 1) Ingen matchning får ske
- 2) Matchning får ske i boxplay, powerplay
- 3) Matchning får ske i boxplay, powerplay samt under matchens gång vid avgörande tillfällen
- 4) Matchning tillåten under hela matchens gång





Riktlinjer: Hockeyskolan

Hockeyskolan är den unga ishockeyspelarens första kontakt med vår förening. Till Hockeyskolan är alla barn som bor i Härryda kommun och Bollebygds kommun välkomna. Övriga barn är välkomna i mån av plats.

Åldersgrupper

Ålder 4-8 år. Indelat i 3 grupper

- Grupp 1 - Skridskoskola (ålder 4-8 år). I denna grupp startar alla nybörjare.
- Grupp 2 - Hockeyskolan yngre: Ålder 5-6 år
- Grupp 3 - Hockeyskolan äldre : Ålder 7-8 år

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten ska bygga på lek.

Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen ska via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar och lekar och barnen härmar. Aktiviteten ska vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående ska förekomma.

Varje ispass ska innehåll smålagsspel. Inga avbytare ska förekomma och spel ska ske i alla tre zonerna.

Använd pedagogiken Visa – öva – positiv feedback

Ledord för träningen

- Stationsövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa – öva – positiv feedback
- Varje ispass för Hockeyskolan ska innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet
- Nivåanpassa träningen för de båda grupperna
- Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Lära sig nya saker - skapa intresse
- Skapa goda vanor

Tränarna ska:

- Vara ombytta vid träning och ha på sig föreningens utvalda ledarkläder.
- Hjälpm med namn på ska vara påtagen.
- Planera, skriva ner och arkivera alla träningspass

Säsongspanering

- Träning en gång per vecka, uppdelat på Hockeyskolan yngre samt Hockeyskolan äldre.
- Inga Off-ice pass
- Cup i slutet av säsongen för Hockeyskolan äldre: Kållereds Isbjörnscupen betalas av föreningen.
- Ambition att arrangera 1-2 hemmamatcher per säsong.



Riktlinjer: D-gruppen

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten ska bygga på lek. Ge våra spelare grundläggande skridskoåkning för att klara att ta nästa steg i sin utveckling. Grunden i vår idrott är skridskoåkning.

Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen ska via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar och lekar och barnen härmar. Ge korta muntliga instruktioner och träna även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten ska vara hög, inga övningar med köer där barnen är stillastående ska förekomma.

Varje ispass ska innehåll smålagsspel. Använd flera zoner och undvik väntan i den mån det går.

Använd pedagogiken Visa – öva – positiv feedback.

Uppmuntra till ett klimat där barnen själva ställer frågor och börjar tänka själva.

Ledord för träningen

- Glädje!
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, undvik köer, stationsträning
- Visa och instruera – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Lära sig nya saker - skapa intresse

Säsongspanering

- Målsättningen är två ispass per vecka
- Uppmuntra till andra sporter
- Poolspelsmatcher (inklusive cuper)



Riktlinjer: C-gruppen

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Ge våra spelare grundläggande teknik för att klara vidare steg i sin utvecklingstrappa. Den motoriska inlärningen går till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen. Hela C1 ska vara redo för B-gruppen vid slutet av säsongen.

Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen ska via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning. Tränaren visar övningar och lekar och barnen härmar. Tränaren ger korta muntliga instruktioner och tränar även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten ska vara hög. Undvik i största möjliga mån övningar med köer där barnen blir stillastående.

Varje ispass ska innehåll smålagsspel. Använd flera zoner och undvik väntan i den mån det går.

Denna period är den så kallade motoriska guldåldern, träningen ska vara inriktad på teknikträning. Träning ska nivåanpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att ta nästa utmaning.

Kännetecknen för denna ålder:

- Ökad mottaglighet för avancerad motorisk träning
- Frekvens och snabbhetsträning ska prioriteras (även off-ice)

Kom ihåg!

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja tre till fyra år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning. Socialt och mentalt utvecklas barnen i snabb takt inom följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig

- Normer och regler skapar trygghet
- Individens behov bekräftelse

Använd pedagogiken

- Visa – öva – positiv feedback
- Rita (taktikavlan) – öva positiv feedback

Den positiva feedbacken ska uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar och vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Ledord för träningen

- Glädje!
- Fokus på skridskoåkningen
- Hög aktivitet, undvik köer, stationsträning
- Visa och instruera – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel

Säsongspanering

- Två till tre ispass per vecka
- Off-ice pass (aktivitet utanför isen, bollspel/lekar/stafetter i samband med isträning. Uppmuntra till andra sporter.
- Matcher (inklusive cuper, poolspel + seriespel)
- "Sommarträning" (maj till augusti) kan erbjudas med en till två tillfällen per vecka beroende på hur många som idrottar med andra sporter. Eventuell sommarträning beslutas från säsong till säsong. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter etc.

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Tävlings – utveckla vinnarmentalitet



Riktlinjer: B-gruppen

Målsättning

Öka intresset för sporten bland barnen och deras familjer. Verksamheten ska bygga på lek. Den motoriska inlärningen går till en mer avancerad nivå för att ta nästa steg i utvecklingen. Kontinuerlig träning för att stärka grundstyrkan med fokus på bål samt ben. I B-gruppen samlar vi också spelarna till teoripass där vårt spel och våra roller på isen diskuteras. Hela B1 ska vara redo för A-gruppen vid slutet av säsongen.

Träningssinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen ska via lustfyllda övningar skapa en miljö som stimulerar inlärning.

Tränaren visar övningar och lekar och barnen härmar. Tränaren ger korta muntliga instruktioner och tränar även barnen på att omsätta dessa instruktioner till att utföra övningar. Aktiviteten ska vara hög. Undvik i största möjliga mån övningar med köer där barnen blir stillastående. Varje ispass ska innehålla smålagsspel. Använd flera zoner.

Denna period är den så kallade motoriska guldåldern. Träningen ska därför vara inriktad på teknikträning. Träning ska nivåanpassas så att barnen får möjlighet att lyckas och känna stimulans att ta nästa utmaning.

Kännetecken för denna ålder:

- Barnen är mer mottagliga för avancerad motorisk träning
- Barnen börjar komma in i puberteten. Puberteten påverkar motoriken och för barnet kan det kännas som att "lära sig på nytt" om hen skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med. Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.
- Träning ska nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.
- Frekvens och snabbhetsträning ska prioriteras (även off-ice)
- Grundstyrka och rörlighet är viktigt att träna

Kom ihåg!

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja tre till fyra år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Socialt och mentalt utvecklas barnen i snabb takt inom följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individen behöver bekräftelse

Använd pedagogiken

- Visa – öva – positiv feedback
- Rita (taktiktavlan) – öva – positiv feedback

Den positiva feedbacken ska uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar och vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Ledord för träningen

- Stationsövningar och temaövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa och rita – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet

Ledord för verksamheten

- Träffa kompisar
- Glädje och gott kamratskap
- Tävling – utveckla vinnarmentalitet



Riktlinjer: B-gruppen

Säsongspanering

- Normalt tre ispass per vecka
- Off-ice pass under issäsong (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens)
- Teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, fairplay etc)
- Minst ett individuellt samtal under säsong.
- Seriematcher (inklusive cuper) "Sommarträning" (maj till augusti) med två tillfälle per vecka. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter, frekvens, snabbhet, grundstyrka etc.



Riktlinjer: A-gruppen

Målsättning

Stimulera våra spelare att välja ishockey som idrott och ge sig själva chansen att bli så bra ishockey-spelare som möjligt. Spelarna ska vara medvetna om vad som krävs för att ta nästa steg i juniorhockeyn. Ambitionen är att spelarna i A-gruppen kommer att vara förberedda för hockeygymnasium alternativt fortsätta sin utveckling i Härryda HC:s juniorverksamhet. Hela U16 (inte U15) ska vara redo för U18 gruppen vid slutet av säsongen.

Träningsinriktning

Barn präglas av sin omgivning och träningen ska byggas så att en miljö skapas för inläring via lustfyllda övningar. En hög koncentration och tävlingsmiljö.

Tränaren ger korta muntliga instruktioner och visar övningar genom att rita på taktiktavlan. Aktiviteten ska vara hög. Undvik i största möjliga mån övningar med köer där barnen blir stillastående.

Varje ispass ska innehålla spel.

Kännetecken för denna ålder:

- Frekvens och snabbhetsträning ska prioriteras (även off ice)
- Grundstyrka och rörlighet är viktigt att träna
- Barnen börjar komma in i puberteten. Puberteten påverkar motoriken och för barnet kan det kännas som att "lära sig på nytt" om hen skjuter iväg kraftigt i längd och tillväxtzonerna inte hänger med. Koordination och motorik repeteras i lugnt tempo.

Träning ska nivåanpassas så att spelarna får möjlighet att lyckas och känna stimulans för att anta nästa utmaning.

Kom ihåg!

Barnen utvecklas i olika takt och det kan utan tvekan skilja tre till fyra år i fysisk och mentalt utveckling mellan två barn födda samma år. Vårt mål är att ge alla möjlighet att utvecklas utifrån sin egen

utvecklingsnivå genom nivåanpassad träning och matchning.

Socialt och mentalt utvecklas barnen i snabb takt på följande områden:

- Samarbetsförmåga
- Rättvisa är viktigt
- Lagkänslan och känslan av tillhörighet är viktig
- Normer och regler skapar trygghet
- Individen behöver bekräftelse

Använd pedagogiken:

- Visa – öva – positiv feedback
- Rita (taktiktavlan) – öva – positiv feedback

Den positiva feedbacken ska uppmuntra barnen till att ställa frågor och vara nyfikna. Öppenhet och positivitet från ledaren skapar ett klimat där barnen vågar och vill ställa frågor och söka lösningar. Ledaren ställer frågor för att ge extra tankeenergi och medvetenhet.

Ledord för träningen

- Stationsövningar och temaövningar
- Hög aktivitet, undvik köer
- Visa och rita – öva – positiv feedback
- Varje ispass ska innehålla smålagsspel
- Skridskoåkningen är grunden i ishockeyspelet

Ledord för verksamheten

- Glädje och gott kamratskap
- Tävling – utveckla vinnarmentalitet
- Träna mer



Säsongspanering

- Normalt tre till fyra ispass per vecka
- Off-ice pass i samband med ispass (aktivitet utanför isen, grundstyrka, frekvens)
- Ett till två individuella samtal per spelare (vid minst ett av samtalen bjuds föräldrar in)
- Tre till fyra teoripass (vårt spel, roller med och utan puck, kost och träningslära, sätta mål etc)
- Seriematcher (inklusive cuper)
- "Sommarträning" (maj till augusti) med två till tre tillfällen per vecka. Innehåll vid träningen är bollspel, stafetter, uthållighet, frekvens, snabbhet, grundstyrka etc.



Riktlinjer: Målvakter

Allmänt

- Alla barn ska ges möjlighet att under D-gruppsåren prova på att spela målvakt på träning.
- Vid match anmäler spelaren sitt intresse.
- Prova på är viktigt för att förstå helheten i spelet.
- Ett rullande schema upprättas av lagledare eller ansvarig tränare.
- Ge våra målvakter lika mycket uppmärksamhet som utespelarna vid träning och match.
- En gång per vecka erbjuder vi målvaktsträning med utbildad målvaktsinstruktör.

Målvaktsträning

Härryda HC har målsättningen att var tredje vecka erbjuda träning med inhyrd målvaktstränare. Övriga målvaktsträningar sker med klubbens egna utbildade målvaktstränare.

Ordinarie lagträning

Till sina ordinarie lagträningar tar spelaren med sig de tips som målvaktsinstruktören givit vid målvaktsträningen.

Ansvarig istränare ska självfallet planera övningar så att även målvakterna stimuleras. Feedback till målvakten är viktig. Inom lagenheten finns en till två instruktörer som kopplas lite extra till våra målvakter. Dessa instruktörer instruerar även utespelarna.

Målvakterna deltar även på inledande skridsko- och teknikövningar. Det är viktigt att även målvakterna åker mycket skridskor. Vi uppmanar därför våra målvakter till att besöka friåkningsbanan och även andra isytor för att åka skridskor utan hel målvaktstrustning, det vill säga åka endast med skridskor, hjälm med galler, utespelarklubba, halsskydd och handskar. Detta för att träna skridskoåkning och puckföring.

Match

I samband med match ska målvakten få ta del av specifik genomgång och feedback före, under och efter match. Tränaren arbetar med att ge målvakten rutiner.

Förebild

Som både målvakt och utespelare uppmanar vi till att hitta en förebild som du kan titta på vid match. Som målvakt kan du lära dig mycket genom att se rörelsemönster och hur de agerar i olika situationer såsom närspel med mera.

Målvaktsstjärnan Henrik Lundqvist är naturligtvis en fantastiskt bra förebild. Vi tipsar även om att se Frölundas målvakter live i Scandinavium. Om möjligt placera dig så nära målvakten som möjligt där du kan se rörelser. Skriv ned det du ser och vad du kan ta med dig till din träning/match. Visa detta för din tränare och målvaktstränare.

Till spelarna!

Om målspelare du spelar både ute och i kommer du bli en bättre oavsett vilken position du senare bestämmer dig för. Nyckeln är att åka mycket skridskor samt förstå spelet.

Som målvakt har du minst tre tränare

- Målvaktstränaren
- Lagtränaren
- Dig själv Tävla!

Coacha dig själv på träningen och sätt upp egna mål. Räkna räddningar och tävla mot utespelarna.





IDROTT FÖR ALLA



Härryda Hockey Club • Idrottsvägen 1, 43832 Landvetter

info@harrydahockey.se • www.harrydahockey.se