



## Policy

2022-08-19

### *Avesta BK:s samt Skogsbo SK:s gemensamma föreningspolicy*

### ***Glädje & Gemenskap, Trygghet & Respekt, Vilja & Engagemang***

Idén med Avesta BK: s, nedan kallat ABK: s, och Skogsbo SK: s, nedan kallat SSK: s verksamhet är att utbilda varje spelare/individ på bästa möjliga sätt. Varje spelare har sin egen utvecklingskurva och det är ABK:s/SSK:s mål att optimera kurvan för varje spelare/individ.

Vår policy anger inom vilka ramar våra verksamheter bedrivs för att vi ska nå de mål och visioner som finns hos våra föreningar. Policyn består av ett antal riktlinjer som klargör hur vi agerar i olika situationer.

Vi erbjuder åldersanpassad och nivåanpassade utbildningar indelade i tre nivåer.

- Barnperiod → U13
- Ungdomsperiod U14→U15
- Utvecklingsperiod U16→A-lag

Barnperioden fokuserar på lek, glädje och allas möjlighet att kunna delta utifrån sin egen utveckling. Träningar och matcher ska bedrivas på barnens villkor, vilket innebär att vi försöker anpassa oss till individens färdighetsutveckling.

Ungdomsperioden ökar fokus på kunskap avseende såväl teknik som spel. Vi fortsätter att bereda plats för alla som vill spela ishockey men med ökad fokus mot prestation. Med prestation avses, till skillnad från resultat, i första hand spelarens attityd, inställning och förmåga att ta till sig träning och match och därigenom höja sin kapacitet.

Utvecklingsperioden ökar successivt fokus på lagets prestation, det vill säga här tillkommer förväntan på att spelarna tillsammans ska kunna sätta laget, och lagets prestation först. Förmåga att omsätta träning på föreningens spel ide´ till match och att fungera som ett lag.

### **Riktlinjer**

#### **Grundläggande synsätt**

Ishockeyn är en av de mest tekniskt komplicerade idrotter som finns. Det är både ofrånkomligt, naturligt och vanligt att utvecklingsnivån varierar kraftigt mellan spelare i samma ålder. I enlighet med Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer och med syfte att ge alla spelare möjlighet att utvecklas optimalt ska vi bedriva en utbildning anpassad till varje individs utvecklingsnivå. Denna ambition går som en röd tråd genom flertalet av punkterna nedan. "Så många som möjligt, så länge som möjligt" är en strävan i arbetet med aktiviteterna som bedrivs.

I de punkter som presenteras nedan ger vi riktlinjer för hur vi ska agera i olika situationer där målsättningen är att optimera varje spelares utbyte av träning och match. Vi är medvetna om att spelare utvecklas olika fort och att skillnaden i utveckling inom en åldersgrupp kan skilja mycket både mellan spelare vid en tidpunkt och mellan spelare över tid. Vår grundsyn är emellertid att spelare i första hand ska tillhöra sin åldersgrupp trots att spelare mognar och utvecklas i olika takt och vid olika tidpunkter. Tillhörigheten i åldersgruppen ger en social samhörighet då det ofta är klasskamrater och lekkamrater i samma ålder som umgås både på och utanför is.

Nedan angivna riktlinjer syftar till att förklara för spelare, tränare, ledare och föräldrar ABK:s/SSK:s grundläggande syn på den sportsliga verksamhet som bedrivs i våra föreningar samt att ge vägledning i de frågor som ställs till tränare och ledare.

### **Begrepp och definitioner**

- **Glädje & Gemenskap**

Vi vill att alla våra medlemmar ska känna glädje, gemenskap och må bra. Alla ska kunna utvecklas oavsett ambition och nivå. Vi ska utveckla och utbilda hela människan inte bara spelaren, både på och utanför isen. Alla ska kunna känna stolthet att representera föreningen.

- **Trygghet & Respekt**

Föreningen arbetar aktivt med fair play. Vi har en välkomnande miljö med positivt och inkluderande samtalsklimat. För att skapa trygghet och respekt för alla involverade i föreningen har vi nolltolerans mot all form av kränkning och diskriminering.

- **Vilja & Engagemang**

Vi vill att alla som representerar föreningen bidrar med aktiv närvaro, delaktighet och stort ansvarstagande både på och utanför isen. Tillsammans har vi vilja och engagemang att utveckla föreningens verksamhet.

- **Träningsflit**

Träning ger färdighet och i en sådan tekniskt krävande idrott som ishockey är hög träningsnärvaro en förutsättning för att ta till sig kunskap och utvecklas i takt med sin grupp. Träningsflit ska i alla åldrar premieras vid urval till match. För att kvalificera sig för deltagande i match krävs en närvaro som över tid ligger på minst 60 %. Den som inte har en 60-procentig närvaro har ingen automatisk rätt att spela lika många matcher som den spelare som alltid tränar, skillnaderna bör dock inte vara alltför stora i "Barnperioden". Vi ska även visa förståelse för spelare som vill syssla med andra idrotter än ishockey i barnperioden samt utvecklingsperioden.

- **Alla spelar lika mycket upp t.o.m. U15**

Vi tolkar denna regel på följande sätt; Alla spelare som har tillräcklig träningsnärvaro ska spela lika många matcher och alla spelare uttagna till match ska spela lika mycket under match. Dock äger tränaren rätt till att, fr.o.m U9 tillfälligt låta spelare som visar bristande

inställning/attityd spela mindre. Det är dock av största vikt att tränare som väljer att låta spelare vila med denna motivering tydligt exemplifierar när individen brustit i detta.

- **Aktiv coaching fr o. m U13 → U15**

Detta ger tränare rätt att från och med U13 (sista 5 min), U14-U15 (sista 10 min). I jämna matcher låta vissa spelare spela mer i syfte att försöka uppnå ett för laget bättre prestation. Till detta hör även möjligheten att i slutskedet av en match ta ut målvakt och sätta in en extra utespelare. Allt detta i utbildning syfte för spelarna att vänja sig vid att sätta lagets prestation framför sin egen.

- **Aktiv coaching U-16 → A-lag**

Detta innebär att tränare tar ut det laget som denna bedömer kan uppnå den bästa prestationen för laget. Tränaren har rätt att tillämpa aktiv coaching under matchen. Detta innebär således att denne låter vissa spelare få spela mer och andra mindre i syfte att uppnå en så bra prestation för laget som möjligt

- **Nivåanpassning U11→**

Tränaren har rätt att anpassa laguttagningar i förhållande till motstånd och sammansättning av femmor i förhållande till medspelare. Syftet är att för laget uppnå en så jämn match som möjligt och för individen erbjuda en så jämbördig omgivning som möjligt. Detta kan i viss utsträckning användas fr.o.m. U11, men får aldrig gå ut över principen alla spelar lika mycket.

- **Inställning/Attityd**

I en lagsport som ishockey bygger lagets resultat på att alla har en bra inställning och gör sitt bästa i alla lägen, träning som match. Spelaren bidrar till en bra laganda genom att visa en bra attityd mot lagkamrater, ledare, motståndare och domare, både på och utanför isen. Det är vår bestämda uppfattning att tränare från U9 upp till och med A-lag kan låta spelare spela mindre eller stå över matcher om de uppvisar bristande inställning och attityd. Det är dock av största vikt att tränare som väljer att låta spelare vila med denna motivering tydligt exemplifierar när individen brustit i detta.

- **Att vinna matcher**

Att vinna är viktigt, men det är inte alltid viktigast. Seger ger stolthet och glädje och gör att individen sätter högre värde på tillhörigheten i sin hockeygrupp. Segrar ger dessutom ett kvitto på utvecklingen i förhållande till andra klubbar och bidrar verksamt till att bygga det självförtroende som är nödvändigt för att spelare ska våga spänna bågen för sin egen utveckling. Att ibland tillåtas fokusera på seger och resultat är ett viktigt led i all idrottslig utbildning eftersom seger och resultat är en omistlig del av idrotten.

Ett för långt drivet resultatattänkande riskerar dock att hämma vissa spelares utveckling. Balansen mellan resultat och alla spelares rätt till deltagande och utveckling är barn- och ungdomsidrottens största svårighet. Vi försöker att skapa denna balans genom att upprätthålla skillnaden mellan Barn/ungdomshockey och hockey i Utvecklingsperioden. Upp till och med U15 är allas rätt till deltagande alltid viktigare än resultatet.

- **Nivåanpassad träning och match**

Tom U12 tränar individen i första hand med sin egen åldersgrupp. Avsteg kan göras om särskilda skäl föreligger och ungdomsansvarige har deltagit i sådant beslut. Utifrån den enskilda individens behov ska det finnas möjlighet att komplettera sin träning med yngre eller äldre ålderslag. Skaderisken skall alltid bedömas i dessa lägen då tacklingar sker från U 12.

För att stimulera varje individs utveckling.

Så kan det finnas behov av förflyttning mellan träningsgrupper alt. skapa utrymme för extra träning för spelare.

Att ta hänsyn till vid beslut om förflyttning/extra träning är:

- Spelarens fysiska mognad och möjlighet att tillgodogöra sig extra träning
- Spelarens speltekniska mognad
- Spelarantalet i respektive grupp/lag
- Spelarens inställning och attityd

Det är viktigt att tränarna har en löpande kommunikation sinsemellan för att finna lämplig anpassning för varje spelare enligt ovan nämnda kriterier. Tränaren i den mottagande gruppen är ansvarig för att kontrollera att anpassningen är lämplig.

Spelarantalet i respektive träningsgrupp kan också innebära att förflyttning mellan träningsgrupper är nödvändigt för att träningarna/matcher skall kunna genomföras på ett bra och givande sätt. Även detta måste ske i samsyn med inblandade tränare/föreningansvarige på samma sätt som ovan för att varken begränsa individens utveckling eller lagets möjlighet till att genomföra träningar/matcher, för att lyckas med detta är planering och kommunikation viktigt.

Skulle det uppstå problem med samsynen mellan tränare/föreningansvariga, så lyfts frågan till sportgruppen för beslut.

- **Inlåning av spelare (detta gäller ungdomslagen)**

De fall något av ABK/SSK's lag skall behöva låna spelare och detta ej omfattas av kriterierna om uppflyttning respektive nedflyttning t ex vid cupspel så skall detta i första hand ske med spelare inom den egna föreningen. Inlåning av spelare utifrån kan endast göras efter godkännande av föreningssansvarige eller Sportgruppen.

- **Nya spelare**

*Alla är välkomna att spela ishockey i ABK/SSK!* En ny spelare får spela match i sin åldersgrupp när ansvarig tränare för åldersgruppen har bedömt att spelaren är mogen för uppgiften och har utbyte av att spela.

- **Andra idrotter**

Vi har förståelse för att spelare sysslar med flera idrottsgrenar och respekterar att sommaridrotter kan gå före. Dock i Utvecklingsperioden ställs krav på viss närvaro för fystester och liknande.

## Ambition för träning och matcher

Nedanstående ambition är riktvärden som inte alltid kan uppnås med organiserad träning.

AKHS står för Avestaklubbarnas Hockeyskola och bedrivs i SSK:s regi, det betyder att verksamheten från AKHS t o m U13 går under SSK och från U14 upp till A-lag är i ABK. Steget till ABK kan variera beroende på antalet spelare i aktuell åldersgrupp.

Säsongen på is pågår från september-mars (för AKHS oktober-mars)  
Under vår- och sommarmånaderna kan viss barmarksträning arrangeras.

### Barnperioden → U13

Barnperioden inleds med 1-2 ispass per vecka för att i slutet av perioden innehålla 2-3 ispass/vecka. Detsamma för cuper med målet om 1-2 cuper/säsong i början för att utökas till 2-3 cuper/säsong i slutet av perioden.  
Ingen off is träning förekommer i barnperioden AKHS.

### Ungdomsperioden U14 → U15

Ungdomsperioden innehåller 2-4 ispass/vecka. Målsättning 2-3 cuper per säsong.  
Off is 1-3 gånger/vecka.

### Utvecklingsperiod U16 → A-lag

Utvecklingsperioden innehåller 3-5 ispass/vecka. Off is 2-3 gånger/vecka.  
Målsättning 1-3 cuper per säsong.

## Riktlinjer för spelare, tränare och föräldrar

### *Spelare*

- **Får riktiga förutsättningar för sin ishockey**  
Innebär att det finns utbildade ledare och en planering för säsongen med verksamhet som stimulerar spelaren till deltagande. Spelaren får även återkoppling på sitt deltagande avseende både ishockeyutveckling och uppträdande.
- **Blir behandlad med värdighet från sin omgivning**  
Varje spelare blir sedd och får återkoppling från ledarna. Inom gruppen hanteras omgående alla händelser som uppfattas avvika från denna policy. Särskilt bör framhållas att föreningen tillämpar en nolltolerans mot alla former av mobbing och droger!
- **Har roligt**  
Vi bedriver verksamhet för att ge spelare möjlighet till en personlig utveckling inom ishockeyn. Vår utgångspunkt är att detta blir enklare om vi tillåter oss att ha roligt under tiden. Det innebär att bland annat ledare är särskilt observanta på situationer där spelare inte verkar trivas.

- **Andra idrotter**

Barn och ungdomar mår bra av att utvecklas av att pröva olika idrotter. Föreningen uppmuntrar därför spelare till att pröva olika idrotter och respekterar att andra idrotter har företräde under sin säsong.

- **Idrott kontra skola**

Ishockeyn kan för många vara en del av livet under en begränsad tid. Kunskapen från skolan ska vare en grund att stå på hela livet varför skolarbete ALLTID har företräde framför ishockeyn när kollisioner uppstår.

- **Aktivt deltagande**

Ett aktivt deltagande förutsätter att spelaren kommer i tid till träning/aktivitet och är förberedd genom att ha rätt utrustning. Vidare förutsätts att spelaren är koncentrerad/fokuserad och lyssnar på tränarnas instruktioner. Under själva passen vill vi få en utbildningssituation där spelaren har förståelse för varför träningen ser ut som den gör och vad syftet med träningen är. Det är ledarens ansvar att före, under och efter träning ge återkoppling till spelarna för att på så sätt stimulera till aktivt deltagande.

- **Mängdträning / skridskoåkning**

Grunden för allt ishockeyspel, skridskoåkning, kan med fördel tränas upp genom mängdträning. Inom ABK och SSK finns stora möjligheter till friåkning på egen hand vilket uppmuntras. Detta gäller framför allt under barn- och ungdomsperioden.

- **Utrustning**

Tillsammans med föräldrar svarar spelaren för att utrustningen är fungerande och lämpad för spelaren. När det gäller skridskor säkerställer föreningen att de slipas om bara spelaren själv säger till, i tid, om att slipning behövs.

- **Äter rätt kost som stöd för träning och match**

Rätt kost och god sömn i tillräcklig omfattning är en viktig del av ett aktivt idrottande. Föräldrar och spelare ansvarar tillsammans för att spelaren får den kost som krävs för att tillgodogöra sig och orka med träningar och matcher på ett bra sätt. Vid lämpliga tillfällen kan föreningarna tillhandahålla kostråd.

- **Äldre tjänar som förebilder**

Äldre spelare tjänar som förebilder för de yngre och ska därför vara beredda att medverka vid de yngres träningar. Yngre spelare bör regelmässigt se äldre spelares matcher för att lära sig mer om spelet. Det samma gäller för spelare som blir förflyttade till en högre åldersgrupp, dessa skall vara förebilder för sina kamrater och medspelare i samma åldersgrupp.

## *Ledare.*

- **Grundläggande krav**

Alla ledare i föreningarna inklusive styrelsen skall uppvisa utdrag ur belastningsregistret inför varje ny säsong.

- **Utbildning**

Alla ledare ska ha utbildning för uppdraget i form av Svenska Ishockeyförbundets grundkurs.

Ansvariga tränare ska ha de utbildningar som är rekommenderade av Svenska ishockeyförbundet.

- **Träningsinriktning**

Alla tränare arbetar utifrån de riktlinjer som finns i Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm.

- **Internutbildning**

Våra tränare deltar i föreningarnas interna tränarmöten. Samt vi besök av förbundets ishockeykonsulent.

- **Förebilder**

Alla tränare och ledare i föreningarna ska vara ett föredöme för spelarna. Ledare och tränare håller tider, är öppna med information, är förberedda till träning och match, samt uppträder som vuxna goda föredömen i alla situationer.

- **Skapar förutsättningar**

Föreningarna har som mål att utveckla enskilda spelare till den högsta nivå som spelaren vill nå. Det är därför inte lagets resultat som ska värderas utan de enskilda spelarnas utveckling. Som tränare är det ofta lagets prestation i form av framgångar, vinster som premieras. Det är dock vår uppfattning att om vi istället fokuserar på spelarnas utveckling kommer även det att leda till goda prestationer för laget. En god lagprestation behöver inte med automatik mätas i segrar utan ska även kunna ses som att enskilda spelare och laget klarar att följa instruktioner och behärska det spel som man tränat för.

- **Uppmärksam**

Inför varje träning och match samlas spelare och ledare/tränare. Under träning/match får samtliga spelare i möjligaste mån återkoppling på sitt agerande på isen.

## *Föräldrar*

- **Din roll som idrottsförälder.**

Det är inte alltid lätt att vara idrottsförälder, du ska engagera dig, men inte för mycket. Genom att stödja på rätt sätt gör du ditt barns idrottande möjligt. Däremot mår inget barn bättre eller presterar bättre genom att känna krav och press.

Du är ditt barns största förebild. Det gäller även på matcher och tävlingar. Uppträd som åskådare som du tror att ditt barn vill att du ska uppträda. Tänk också på att inte tala illa om andra inför ditt barn.

- **Stöd**

Föräldrar stöttar spelare och ledare så att verksamheten kan bedrivas enligt föreningarnas policy. Särskilt gäller att föräldrar ska fokusera på att se till att spelarna kommer förberedda och i tid till alla aktiviteter. Själva ishockeyutbildningen ska överlåtas på föreningens tränare och ledare. Vi är medvetna om att föräldrar har synpunkter på den verksamheten som bedrivs. Dessa synpunkter bör i första hand tas upp med föreningsansvarige eller sportgruppen. *-Att tänka på, om ni vill ha ett bra svar. Ställ en bra fråga vid ett lämpligt tillfälle*

- **Policyn i föreningarna**

Denna policy skall finnas i sin senaste version på föreningarnas hemsida. Detta dokument kan ge svar på många av de frågor som en förälder eller spelare har och ska därför gås igenom på upptaktsmötet. Men det finns alltid tid, om frågor eller funderingar uppkommer, möjligheten att ta upp dom med föreningsansvarige eller sportgruppen.

- **Aktiviteter**

Föräldragruppen per varje lag organiserar och deltar i de aktiviteter som föräldrarna ansvarar för i föreningarna. Dessa aktiviteter är vitala för att föreningarnas verksamhet ska kunna bedrivas på ideell basis. Det handlar om att stötta verksamheten i den egna åldersgruppen men även om att stötta föreningen i stort. Exempel på aktiviteter är att hjälpa till med sekretariatet, kiosken, ismaskin, försäljning, arrangera cuper, m m.

- **Föräldrafri zon**

Under issäsong ombeds föräldrar att inte vistas i korridoren utanför omklädningsrummen annat än vid hämtning och lämning av sina barn. Detta för att låta tränare och spelare skapa en frizon där ishockey och det som ingår står i fokus.

### *Uppträdande i allmänhet*

Ishockey är en sport med mycket fart och många spännande situationer som väcker känslor och engagerar både föräldrar, ledare, spelare och publik. ***Det är viktigt att tränare, föräldrar och publik uppvisar ett sunt och trevligt uppträdande vid träningar och matcher såväl hemma som borta.*** Ledare och spelare ska uppträda som föredömen på och utanför banan i både med- och motgång. Detta innebär t ex att hålla god ton både till motståndare och funktionärer oberoende av matchutgång.

**Domare ska visas respekt för det svåra arbete de utför. Det är inte minst viktigt gentemot alla duktiga, men många gånger unga, föreningsdomare.**

Om spelare eller tränare på ett tydligt sätt uppvisar att denne bryter mot riktlinjerna ovan kommer föreningen genom föreningsansvarige eller sportgruppen att kalla till enskilt samtal för att diskutera händelsen. Vi upprepade överträdelser kan styrelsen besluta om att spelaren/tränare/ledaren om bestraffning alternativt uteslutning ur föreningen.

Vi anser oss ha rätt att avvisa publik/föräldrar som uppenbart uppvisar bristande inställning till spelare/ledare/domare som befinner sig på eller på sidan av isen.



### **Vi stöttar varandra!**

Alla spelare/ledare/tränare/föräldrar förväntas stötta varandra i syfte att skapa en trevlig miljö i och om kring ishockeyn. Detta kan t ex innebära följande:

- Vi hälsar på varandra när vi kommer till ishallen
- Vi går på varandras matcher och hejar
- Vi ställer upp på de av styrelsen fastslagna aktiviteterna
- Vi återkopplar saker som vi tycker funkar bra till ansvariga samt att vi ger förslag till förbättringar till ansvariga om vi ser att det finns möjlighet till detta
- Vi förstår att de allra flesta i denna förening ställer upp på ideell basis och är tacksamma för deras engagemang

**Vi i ABK samt SSK ser fram emot ett trevligt och roligt samarbete med Er spelare/ledare/tränare och föräldrar.**

Avesta BK



Sara Bergström  
Ordförande

Skogsbo SK



Rolf Laki  
Ordförande