



STYRDOKUMENT FÖR MÖRRUM HOCKEY UNGDOM

”Den blå tråden”

Uppdaterad 2013-08-25



Innehållsförteckning

1.	<u>Inledning</u>	3
2.	<u>Organisation ungdomssektionen</u>	4-5
3.	<u>Övergripande mål och riktlinjer föreningen</u>	6
4.	<u>Träningsgrupper 2013/2014</u>	7
5.	<u>Tre kronor Hockeyskola</u>	8
6.	<u>Riktlinjer för träningsgrupper och varje lagenhet</u>	9-15
7.	<u>Juniorverksamheten inom Mörrum Hockey</u>	16
8.	<u>Principer för istidsfördelning</u>	17
9.	<u>Lagplanering</u>	18
10.	<u>Riktlinjer ledare</u>	19
11.	<u>Riktlinjer introduktion nybörjare samt upp/nedflyttning av spelare</u>	20
12.	<u>Riktlinjer för sammanslagning av träningsgrupper</u>	21
13.	<u>Seriespel ungdomslagen säsongen 2013/2014</u>	22
14.	<u>Cuper</u>	23-25
15.	<u>Samverkan med skolor</u>	26
16.	<u>Riktlinjer fysträning/off ice</u>	27-28
17.	<u>Riktlinjer och policydokument för spelare</u>	29-30
18.	<u>Riktlinjer arbetsfördelning inom lagenheterna</u>	31
19.	<u>Att tänka på som förälder inom Mörrum Hockey</u>	32
20.	<u>Föräldragruppen inom Mörrum Hockey Ungdom</u>	33
21.	<u>Riktlinjer lagkassor</u>	34-35
22.	<u>Tränare tillsättning och tränare Mörrum Hockey Ungdom säsongen 2013/2014</u>	36-37
23.	<u>Utrustning inom Mörrum Hockey</u>	38-39
24.	<u>Resor för lagen inom Mörrum Hockey</u>	40-41
25.	<u>Att tänka på vid skador, sjukdom, hygien och kost</u>	42-43
26.	<u>Deltagar/medlemsavgifter Mörrum Hockey Ungdom 2013/2014</u>	44



Detta är Mörrum Hockey Ungdom

Mörrum Hockey har idag ca 220 spelare från Tre Kronor Hockeyskola upp till J18. I verksamheten finns ca 70 ungdomsledare. Verksamheten bedrivs i stort sätt året runt i och med sommarträning och sommarhockeyskola. Is säsongen startar upp i augusti och håller på tom mars månad. Under is säsongen arrangerar även föreningen ca 7-9 ungdomscuper (säsongen 2013/2014 7 st. cuper, U8-U14) med deltagande lag från södra Sverige men vi har även gästande lag från bl.a. Danmark. Vid dessa cuper beräknas ca 70 lag delta, innefattande ca 1500 spelare.

För de allra yngsta hockeyintresserade finns Tre Kronor Hockeyskola, där vi varje år har 35-50 nybörjare. Under is säsongen har föreningen 11 lag i seriespel, J18-U10.

Under vecka 32 genomför Mörrum Hockey sommarhockeyskola, vilken riktar sig både till egna spelare samt spelare från andra föreningar. Varje år deltar ca.140-150 barn under denna vecka under ledning av ca. 40-50 ledare och funktionärer.

För att det skall bli enklare att jobba med vår ungdomshockey har detta dokument tagits fram. Detta även för att föräldrar skall ta del av hur våra lagenheter bedrivs samt att våra tränare skall få ett styrmedel att jobba efter.

Vi använder oss av Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm, till grund för våra riktlinjer inom träning och utveckling.

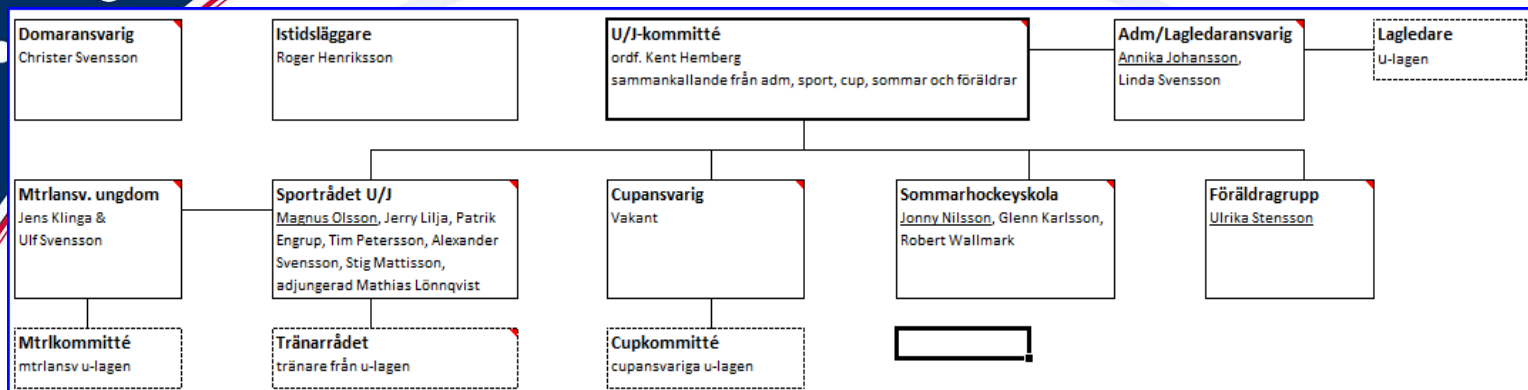
Den sträcker sig från Tre Kronor Hockeyskola och upp till A-pojkar.

Inför varje säsong är det viktigt att ledare/spelare/föräldrar får information om vår syn på verksamheten och de målsättningar och riktlinjer vi arbetar efter. Vi ber er därför, ledare, spelare och föräldrar, att läsa igenom detta material och välkomnar er till Mörrum Hockey och en ny hockeysäsong.

Mörrum Hockey U/J



Översikt Mörrum Hockey Ungdomsorganisation



Mörrum Hockey Ungdomssektion

Ungdomskommittén

U/J-kommitté: Mörrum Hockey Ungdom/Junior ledningsgrupp, en tydlig ansvarsfördelning i arbetsgrupperna nedan. Ca 10 möten om året. Länk mellan ungdom/junior och huvudstyrelse.

Ungdomsansvarig	Kent Hemberg	kent.hemberg@astrazeneca.com
Repr. Sportrådet U/J	Magnus Olsson	magnus.olsson@telenor.com
Repr. Sommarhockey	Jonny Nilsson	jonny-nilsson@telia.com
Repr. Cupverksamheten	Vakant	
Repr. Adm/lagledare	Annika Johansson	lj.montage@telia.com
Repr. Föräldragruppen	Ulrika Stensson	ulrika.stensson@culinar.se
Adjungerad	Linda Svensson	kansli@morrumhockey.se

Sportrådet U/J

Sportrådet U/J: Ansvarar för sport och tränarfrågor för U/J-lagen. Har till uppgift att säkerställa att den idrottsliga verksamheten följer verksamhetsplanen samt arbeta för en god samverkan med skolor i kommunen.

Sammanställande	Magnus Olsson	magnus.olsson@telenor.com
Spelarinvent./J-strategi	Tim Pettersson	petersson.tim@hotmail.com
Spelarinvent.	Alexander Svensson	alexander.svensson05@hotmail.com
Skolor/Juniorer	Stig Mattisson	stig@ohrstedtsfarg.se
Juniorer	Patrik Engrup	patrik.engrup@utb.karlshamn.se
Fys/Föräldrakontakt	Jerry Lilja	jerry.lilja@technetsyd.se
Yngre åldrar	Rickard Nylin	rickard.nylin@jitech.se
Utbildningsansvarig	Roger Henriksson	roger@32an.se
Adjungerad A till A	Mathias Lönnqvist	mathias.lonnqvist@metallchemie.se



Fortsättning från föregående sida.

Mtrlansvariga ungdom: består av 1-2 från U/J-kommittén utsedd representant/er. Mtrlkommittén består av en materialare från respektive åldersgrupp. Sammankallande är materialansvarig som också har budgetansvar. Kommittén har ca. två möten per säsong. Materialansvariga beslutar om inköp av material enligt fastställd budget och i samråd med materialkommitté, tränare/sportrådet. Mtrlansvariga är också ansvarig för skötsel av föreningens slipmaskiner och att samtliga av föreningens materialare får utbildning inom och/eller utom föreningen. De är även ansvariga för förrådstilldelning. Budget disk/förankras i U/J-kommitté och därefter i styrelsen genom ordf U-kommitté

Materialansvarig	Jens Klinga	jensklunga@telia.com
Materialansvarig	Ulf Svensson	ulf.svensson@elcom.se

Cupansvarig

Cupkommittén: består av minst en från U/Jkommittén utsedd cupansvarig samt en representant från respektive åldersgrupp. Cupkommittén har till uppgift att säsongsplanera, organisera, budgetera och följa upp resultaten av föreningens cuper. De ansvarar för cuparrangemang som inkomstkälla.

Samman kallande	Vakant
-----------------	--------

Sommarhockey skola

Sommarhockey skola gruppen: har till uppgift att säsongsplanera, organisera, budgetera och följa upp resultaten av föreningens sommarhockey skola. De ansvarar för sommarhockey skola som inkomstkälla. Budget disk/förankras sedan i U/Jkommitté och därefter i styrelsen genom ordf U/J-kommitté

Samman kallande	Jonny Nilsson	jonny-nilsson@telia.com
	Glenn Karlsson	globe@telia.com
	Robert Wallmark	wallan@live.se

Adm/Lagledare

Adm/Lagledaransvariga: Ungefär 2-3 gånger årligen sammankallar, lagledaransvarig från U/J-kommittén, till lagledarträff för samtliga lagledare U/J-lagen. Denna grupp arbetar bl.a. fram arbetsbeskrivning tillsammans med lagledarna för adm arbete i U/J-lagen. Lagledarnas bollplank och lagledarfrågor in ungdomssektionen

Samman kallande	Annika Johansson	lj.montage@telia.com
	Linda Svensson	kansli@morrumhockey.se

Föräldragruppen

Föräldragruppen: För att skapa tillhörighet, sprida arbetet, engagemanget och ansvaret bland föräldrar finns Föräldragruppen. Det är en arbetsgrupp med minst en förälder per åldersgrupp. Ansvarar för att information når ut till alla föräldrar i laget. Fungerar som länk mellan ledare och föräldrar. Hörsammar förslag från föräldrar och tar upp dessa med ungdomskommittén.

Samman kallande	Ulrika Stensson	ulrika.stensson@culinar.se
-----------------	-----------------	--



Dessa mål och riktlinjer vill vi i Mörrum Hockey att alla i föreningen följer och arbetar efter:

- Följer sportsliga och ekonomiska mål som föreningen tagit fram.
- Håller en god ekonomi samt arbetar för att skapa bra förutsättningar och uppnå sportsliga framgångar.
- Kombinerar en bred social verksamhet och samtidigt kunna framhäva en bra elitinriktning. Genom bredd och spets inriktning fostra spelare till vårt eget A-lag.
- Lära ungdomar ärlighet, noggrannhet och punktlighet.
- Fostrar ungdomar till goda kamrater och förebilder såväl på som utanför planen och i skolan.
- Lära spelare att träna rätt, leva ett sundare liv samt motverka mot doping, mobbing och rasism.
- Spelare skall ha respekt för regler och medmänniskor.
- Verka för och i en drogfri miljö. Mörrum Hockey accepterar inte mobbing, skadegörelse eller droger. Om detta inte efterföljs så kan man bli avstängd från spel och träning.
- Som spelare, ledare och förälder skall man ge föreningen ett gott anseende utåt.
- Att genomföra tränar- och ledarutbildningar för att hålla en hög nivå på våra tränare/ledare. Föreningen skall genomföra föräldrautbildningar under säsongen.
- Mörrum Hockey skall verka för att rekrytera domare från egna led.
- Skapa en god atmosfär för att på olika vägar finansiera verksamheten, vilket innebär en hel del ideellt arbete av ledare, spelare och föräldrar, i syfte för att få en bra balans i ekonomin.
- Föreningen vill också att en god kontakt och dialog skapas mellan spelare, ledare, föräldrar och förening, tillsammans skapar vi en stark föreningskänsla genom hela föreningen.
- Samtliga inom Mörrum Hockey, spelare, ledare och föräldrar följer regler och respekterar domarens beslut. Ge dem stöd istället för att skälla på dem.
- Anpassar spelare tidigt till nivåanpassad träning. Nivåanpassad träning kan även medföra spel och träning i äldre samt yngre lag.
- Samtliga spelare i Mörrum Ungdom Hockey måste få chans till att utvecklas under säsongen.
- Föreningen skall utbilda föräldrar i sekretariats arbete med tidtagning, protokoll samt utvisningar.
- Tränare och ledare skall få klara styrmedel för att kunna arbeta med lagen.
- Att våra ledare har utbildning samt erfarenhet inom hockey.
- Föräldraträffar genomförs under säsongen med löpande information genom föräldragruppen.
- Genomföra tränar och ledar träffar 4-5 gånger om året.
- Utvidga arbetet med Sisu och använda dem i utbildningar för utveckling av föreningen.
- Att marknadsföra Mörrum Hockey både som spelare, ledare och förälder.
- Jobba aktivt för att behålla spelare och ledare inom föreningen, även när de slutat.
- Att skapa ett livslångt intresse för sporten ishockey.



Träningsgrupper

Huvudregeln i Mörrum Hockey Ungdom är att man spelar i den åldersklass som man tillhör. Om man är aktuell att spela i en annan åldersklass ska berörda tränare föra denna diskussion tillsammans med sportrådet U/J. Det är sportrådet som sedan tar det formella beslutet om spelaren får spela/träna i annan åldersklass. Att spela/träna i annan åldersklass innebär att spelaren är utlånad till den andra åldersklassen. Det kan vara för en längre eller kortare period av säsongen. Grundtillhörigheten är alltid den egna åldersklassen. Den spelare som spelar i annan åldersklass ska alltid vid behov delta i verksamheten i den rätta åldersklassen, förutsatt att det är i enlighet med bestämmelserna för serierna och beviljade dispenser. De utbildningsmässiga och sportsliga målsättningarna styr spelarens representation. Vid behov tas dessa beslut tillsammans med berörda tränare och sportråd. Spelare betalar säsongavgiften till Mörrum Hockey baserat på var lagtillhörigheten är vid säsongstart.

Under säsongen 2013/2014 har Mörrum Hockey följande träningsgrupper:

- | | |
|-------------------------|--|
| Tre kronor hockey skola | - för nybörjare och spelare födda 2007 och senare (pojkar och flickor) |
| E-pojk/U8 | - spelare födda 2006 (pojkar och flickor) |
| D2-pojk/U9 | - spelare födda 2005 (pojkar och flickor) |
| D1-pojk/U10 | - spelare födda 2004 (pojkar och flickor) |
| C2-pojk/U11 | - spelare födda 2003 (pojkar och flickor) |
| C1-pojk/U12 | -spelare födda 2002 (pojkar och flickor) |
| B-pojk/U13 | - spelare födda 2001 (pojkar och flickor) |
| A-pojk/U14,U15,U16 | - spelare födda 2000, 1999 och 1998 |
| Juniorer/J18 | - spelare födda 1997, 1996 samt yngre som bedöms klara av J-spel |



Tre Kronor Hockeyskola

Alla skall känna sig välkomna till Tre Kronors Hockeyskola samt få en bra och positiv start i Mörrum Hockey.

Spelarna kommer att få träning i grunderna skridsko åkning samt klubb/puckhantering men där tyngdpunkten ligger på skridskoåkning.

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och roligt samt utvecklande.

I hockeyskolan får spelaren grunder för att kunna spela vidare i ungdomslagen.

Man kommer under säsongen få påhälsningar utav våra A-lags spelare på deras träningar.

Under säsongen kommer man arrangera 2 st speldagar som avslutas med korv och dricka.

Lära barnen ta hänsyn samt visa respekt för kamrater och ledare.

Ett ispass per vecka som är förlagt till helgtid samt en istid när Väggarinken i Karlshamn är öppen.

Nybörjare för säsongen börjar på lilla banan där fokus ligger på spel och lek.

Spelare som börjar tidigare än sin åldersgrupp och besitter mognad skall om den önskar följa med gruppen upp i lagen även om spelaren inte har rätt ålder.

Genom samarbete med Sparbanken i Karlshamn så finns det möjlighet att kunna låna " prova på paket " detta för att kunna ge så många som möjligt chansen att prova att spela hockey i Mörrum Hockey.



Mörrum Hockey E-pojk (U-8)

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Lagen bildas detta år direkt när säsongen börjar.

På träningar och matcher så växlar man positioner så att spelarna får testa på de olika positionerna som finns.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålags spel.

Är det någon som har bestämt sig för t.ex. målvakt så ska den spelare få chansen till att vara målvakt dock skall spelaren vara med på samtliga skridskoövningar.

Spelarna fostras så de kan hantera både vinster och förluster.

Isträning börjar i oktober och man tränar en gång i veckan som är förlagt till helgtid, när sedan Väggarinken är öppen tillkommer det 1 st ispass i veckan.

Teknikslingor skall genomföras som ett kunskaps prov och se vad spelarna har lärt sig.

Man deltar i Mörrum Hockeys egen cup, anmäler om det finns spelare 2 st lag. Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper.



Mörrum Hockey D1-pojk (U-9)

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puck teknik men även smålags spel. Alla skall spela lika mycket (om man själv vill).

Målvakter spelar lika mycket på matcher.

Prova olika positioner i laget och börja förstå de olika positionerna och uppgifter i femman.

Man spelar i Tvären Cup i Blekinge och har 2-3 st anmälda lag, vid behov kan man låna spelare från U10 som behöver mera speltid samt från U-8 som besitter mognad.

Spelarna fostras så de kan hantera både vinster och förluster.

Är det någon som har bestämt sig för t.ex. målvakt så skall den spelare få chansen till att vara målvakt dock skall spelaren vara med på samtliga skridskoövningar. Teknikmärket genomförs under året för att se vad spelarna har utvecklat, det anses som ett kunskapsprov.

Isträning börjar i september och man tränar 1-2 ispass i veckan på lilla banan, när sedan Väggarinken är öppen tillkommer det 1 st ispass i veckan.

Man deltar i Mörrum Hockeys egen cup, anmäler om det finns spelare 2 st lag.

Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper.



Mörrum Hockey D2-pojk (U10)

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålags spel.

Man anmäler 2 st lag i Blekinge serien och här finns möjlighet att kunna ge extra speltid till spelare från U-11 som behöver mer matchtid. Även möjlighet att låna spelare från U-9 som besitter mognad. Matcherna skall betraktas som spelarutveckling dock ej förväxlas med träning och man skall inte bara jaga vinster utan alla spelare måste få chans till att utvecklas.

Spelarna skall fostras så de kan hantera både vinster och förluster. Prova olika positioner i laget och börja förstå positionerna och uppgifter i femman. Isträning börjar i september och man tränar 1 ispass i veckan på lilla banan och 1 st. på stora banan, när sedan Väggarinken är öppen tillkommer det 1 st. ispass i veckan. Här kommer även off-ice träning att introduceras som består utav enklare övningar. Förklara och visa vikten av att börja använda teknikkula och skottramp. Teknikslingor skall genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig. Man deltar i Mörrum Hockeys egen cup, anmäler 2 st. lag, behövs det spelare så lånar man från U-9. Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper.

Som spelare skall man klara av att knyta sina skridskor själv .

Individuella samtal kommer att introduceras med spelarna under denna säsong.



Mörrum Hockey C2-pojk (U-11)

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålags spel.

Spelets grunder och placeringar börjar man arbeta mera med. Seriespel i Småland inleds och om tillräckligt med spelare finns anmäls 2 st. lag, och om möjligt placera lagen i 2 olika grupper.

Alla som deltar på träning och visar bra engagemang skall beredas matcher under säsongen, en bra träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid. Engagemanget som spelaren visar bedöms utav tränaren. Alla spelar lika mycket när man är med på matcher.

Tränaren utser vilka som skall spela men man tar ut så många spelare som möjligt.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning dock ej förväxlas med träning.

Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster.

Målsättning är att alltid ha kul och vinna med vilken laguppställning man än har samt att man skall alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Förklara och visa vikten av att använda teknikkula och skottramp.

Isträningen börjar i september men kan förekomma även något pass i augusti.

Man kommer att träna 2-3 ispass i veckan och de är fördelade på både Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken. Teknikslingor skall genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig. Man deltar i Mörrum Hockeys egen cup, anmäler 2 st. lag, behövs det spelare så lånar man från U10. Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper men det skall anmälas till Sportråd U/J vilka cuper samt när man åker.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.



Mörrum Hockey C1-pojk (U-12)

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålags spel. Spelets grunder arbetar man vidare med och man spelar i Smålands serie. Alla som deltar på träning och visar bra engagemang skall beredas matcher under säsongen, en bra träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid. Engagemanget som spelaren visar bedöms utav tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang.

Tränaren utser vilka som skall spela men man tar ut så många spelare som möjligt.

Matcherna skall betraktas som spelarutbildning dock ej förväxlas med träning.

Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster.

Målsättning är att alltid ha kul och vinna med vilken laguppställning man än har samt att man skall alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Förklara och visa vikten av att använda teknikkula och skottramp.

Tacklingar är tillåtet från C1(U12) om inte distriktsförbunden bestämmer annat.

Isträningen börjar i september men kan förekomma även något pass i augusti.

Man kommer att träna 2-3 ispass i veckan och de är fördelade på både Lilla banan, Stora banan samt Väggarinken. Under säsong så genomförs 1-2 off-ice träningar per vecka.

Teknikslingor skall genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Man deltar i Mörrum Hockeys egen cup, anmäler 2 st. lag, behövs det spelare så lyfter man upp spelare från laget under.

Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper men det skall anmälas till Sportråd U/J vilka cuper samt när man åker.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Gruppen börjar aktivt arbeta mera med teoriarbeten för att utveckla spelarna.

Sommarträning börjar i maj och här arbetar man efter föreningens styrdokument för sommarträning, man inför också tester på spelarna för att dokumentera den fysiska statusen på spelaren.



Mörrum Hockey B-pojk (U-13-U14)

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puck teknik men även smålags spel. Spelets grunder arbetar man vidare med och man spelar i Smålands serie. Alla som deltar på träning och visar bra engagemang skall beredas matcher under säsongen en bra träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid. Engagemanget som spelaren visar bedöms utav tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang. Matchning av laget, är ej tillåtet i B2, i B1 är matchning av laget tillåtet de sista 15 minuterna om tränare anser detta. Tränaren ska även förklara för spelare vad som gör att man får mindre speltid.

Tränaren utser vilka som skall spela men man tar ut så många spelare som möjligt.

Matcherna skall betraktas som spelarutbildning dock ej förväxlas med träning.

Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster. DM spel är målsättningen att vinna och här tar tränaren ut de som han anser är bäst kvalificerade till att klara av detta, tränaren har även full möjlighet att matcha laget om han anser detta behövs. Men spelarna skall veta förutsättningarna innan man åker på DM.

Målsättningen är att alltid utvecklas som spelare. Lagets målsättning skall vara att vinna med vilken laguppställning man än har samt att man skall alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Isträning börjar i augusti och man tränar 2-3 ispass samt 2-3 off-ice pass i veckan, träningar kan förekomma både på lilla banan samt Väggarinken.

Tekniklingor skall genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Man deltar i Mörrum Hockeys egen cup, behövs det spelare så lyfter man upp spelare från laget under. Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper men det skall anmälas till Sportråd U/J vilka cuper samt när man åker.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Gruppen arbetar aktivt med teori arbeten för att utveckla spelarna där kost, respekt och selfförståelse ingår.

Sommarträning börjar i skiftet april/maj och här arbetar man efter föreningens styrdokument för sommarträning, man inför också tester på spelarna för att dokumentera den fysiska statusen på spelaren.



Mörrum Hockey A-pojk (U15-U16)

Vår grund som vi följer är Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm för att göra träningen meningsfull och utvecklande.

Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik och spelförståelse.

Spelets grunder arbetar man vidare med och man spelar i Smålands serie eller Skåne.

Alla som deltar på träning och visar bra engagemang skall beredas matcher under säsongen, en bra träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid.

Engagemanget och kunnande som spelaren visar bedöms utav tränaren.

Konkurrens situation mellan målvakter, men träning och inställning skall tillgodoses och samtliga skall beredas spel under året men dock inte lika mycket.

Tränaren utser vilka som skall spela men man tar ut så många spelare som möjligt, här kan det innebära att man får mindre speltid och det måste spelaren samtidigt acceptera. Matchning av laget är tillåtet om tränaren anser detta behövs. Tränaren skall även förklara för spelare vad som gör att man får mindre speltid. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning dock ej förväxlas med träning. Spelarna skall fostras till att kunna hantera både vinster och förluster.

DM spel är målsättning att vinna och här tar tränaren ut de som han anser är bäst kvalificerade till att klara av detta, tränaren har även full möjlighet att matcha laget om han anser detta.

Men spelarna skall veta förutsättningarna innan man åker på DM.

Isträning börjar i augusti och man tränar 3-4 ispass samt 3 off-ice pass i veckan, träningar kan dock planeras i grannkommunerna vid behov av istid. Målsättningen är att alltid utvecklas som spelare. Lagets målsättning skall vara att vinna med vilken laguppställning man än har samt att man skall alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Man deltar i Mörrum Hockeys egen cup, behövs det spelare så lyfter man upp spelare från laget under. Laget har även möjlighet att anmäla sig till andra cuper men det skall anmälas till Sportråd U/J vilka cuper samt när man åker.

Teknikslingor skall genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Gruppen arbetar aktivt med teoriarbeten för att utveckla spelarna där kost, respekt och spelförståelse ingår.

Sommarträning börjar i skiftet april/maj och här arbetar man efter föreningens styrdokument för sommarträning, man inför också tester på spelarna för att dokumentera den fysiska statusen på spelaren.



Juniorverksamheten i Mörrum Hockey 2013/2014

Juniorverksamhet är oerhört viktig för att på sikt nå våra sportsliga ambitioner i föreningen. Svenska Ishockeyförbundet och "Hockeyettan" inför nu en s.k. elitlicens. För att få en elitlicens krävs det bl.a. en ekonomisk stabilitet, en fungerande organisation, men också en aktiv ungdoms och juniorverksamhet. Föreningen är också övertygad om att en satsning på våra juniorer på sikt ger oss bättre förutsättningar att nå våra mål för representationslaget.

Vi vill med vår juniorverksamhet skapa förutsättningar för att utbilda skickliga ishockeyspelare med en stark träningskultur, vinnarmentalitet och som i alla sammanhang ses som goda förebilder för våra yngre spelare och vår förening. Spelarna i våra juniorlag skall målmedvetet arbeta med att utveckla sin skridskoåkning, teknik, skott, fysik och spelförståelse. Med en individuell utvecklingsplan för varje spelare vill ge möjligheten att göra steget från junior till senior ishockey så litet som möjligt. Vår långsiktiga målsättning är att vårt representationslag skall innehålla en stomme med egna produkter och att vi varje år kan ge möjligheten att minst en spelare tar en plats i vårt representationslag! Målsättningen är tuff i dagens konkurrenskraftiga DIV 1, men vi är övertygade om att det är möjligt att nå inte minst med tanke det samarbete vi nu har tillsammans med gymnasiet på Vaggaskolan.

Principer och rutiner för istidsfördelning

Principerna för istidsfördelning beslutas av styrelsen och hänger samman med de utbildnings- och sportsliga mål som beslutas av sportråden i samråd med tränarna inför varje säsong. Följande utgångspunkter ligger till grund för fördelningen av istider träningar (seriematcher läggs i första hand på från förbunden rekommenderade tider). Istidsansvarig i Mörrum Hockey säsongen 2013/2014 är Roger Henriksson. Om man inte tänkt använda tilldelad istid meddelas detta istidsansvarig snarast möjligt för ett så effektivt utnyttjande av tiden som möjligt:

Tre Kronor Hockeyskola

Tider lördagar förmiddag/morgon. Minst en istid per vecka.
Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

E-pojkar (U8)

Tider vardagar 16-17. Tider helger 8-18. Minst en-två istider per vecka (inkl träning/match).
Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

D-pojkar (U9)

Tider vardagar 16-17. Tider helger 8-18. Minst en-två istider per vecka (inkl träning/match).
Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

D-pojkar (U10)

Tider vardagar 16-17. Tider helger 8-18. Minst två-tre istider per vecka (inkl träning/match).
Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

C-pojkar (U11-U12)

Tider vardagar 16-20. Tider helger 8-20. Minst två-tre istider per vecka (inkl träning/match).
Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

B-pojkar (U13-U14) (under säsongen 2013/2014 endast U13 i denna träningsgrupp)

Tider vardagar 17-21. Tider helger 10-21. Minst tre-fyra istider per vecka (inkl träning/match).
Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken

A-pojkar (U15-U16) (under säsongen 2013/2014 ingår även U14 i denna träningsgrupp)

Tider vardagar 17-22. Tider helger 10-21. Minst tre-fyra istider per vecka (inkl träning/match).
Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken. Även grannkommun i brist på istider

Juniorer

Tider vardagar 18-22. En tid per vecka kan sluta efter 22. Tider helger 10-21. Minst fyra istider per vecka (inkl träning/match). Stora och lilla banan Jössarinken samt Väggarinken. Även grannkommun i brist på istider



Mörrum Hockey Ungdom

Mörrum Hockey lagplanering inför säsongen

Lagenhet : _____

Isträning börjar : _____

Cuper: _____

Cup målsättning: _____

Team Building: _____

Teori hockey : _____

Teori, respekt, kost: _____

Sommarträning: _____

Off-ice: _____

Serie: _____

Målsättning under säsong: _____

Övrigt: _____

Mörrum Hockey Tränare och Ledare

- Var väl förberedd inför match och träning .
- Uppträd lugnt och sportsligt i alla situationer.
- Förklara och motivera beslut för spelare.
- Behandla dina spelare med respekt. Engagera dig i varje spelare och lyssna på deras synpunkter.
- Var tydlig och tydliggör målet/syftet med varje övningsmoment för dina spelare.
- Tillse att Mörrum Hockey Ungdom styrmedel efterföljs.
- Informera och engagera kontinuerligt föräldrar i olika funktioner.
- Hitta saker som stärker spelarnas självförtroende.
- Undvik att skrika ut information från båset, kan tolkas på olika sätt.
- Att tänka på: som du uppträder så uppträder laget.
- Kritisera aldrig en domare.
- Hitta glädjeämnen i varje byte – oavsett resultat.
- Skapa glädje samt en bra moral i laget och framhäv föreningskänslan.
- Kräv total koncentration på uppgiften av alla inom laget. (inkl ledare)
- Ge feedback, tips och råd till spelarna.
- Kritisera inte först utan framhäv först det positiva.
- Var lyhörd och flexibel i ditt ledarskap.
- Var ett föredöme både på och utanför isen.
- Tränare/Ledare har ansvar över vad som händer i omklädningsrummet.
- Uppflyttning/nedflyttning skall skötas på ett bra sätt och samtliga berörda skall få information.
- Tränare/Ledare får under inga omständigheter försöka att "ragga" spelare från våra grannklubbar. Samtliga föreningar i Blekinge har skrivit under på detta.
- Tränaren lämnar in en säsongsplanering vad de planerar att göra under säsongen.
- Som ledare på isen är det hjälmtvång.
- Tränare och ledare i Mörrum Hockey måste vara medlemmar i föreningen.

Upp och nedflyttningar samt nybörjare

Nybörjare

Nya spelare som inte har spelat hockey tidigare kommer att starta i Tre Kronor Hockeyskola för nybörjare. Om spelaren har en äldre ålder som nybörjare bedömer ansvarig tränare, i den träningsgruppen spelaren befinner sig i, när spelaren besitter mognad för att lyftas upp till nästa grupp. Målsättning är att spelaren kommer att flyttas upp i rätt nivå snarast möjligt i den mån detta går, detta i dialog mellan föräldrar, spelare och tränare.

För att påskynda och möjliggöra en uppflyttning av spelare krävs det även att spelare samt föräldrar visar egen vilja till utveckling genom att använda sig av allmän åkning samt ta till vara på eventuella extra träningar som tränaren anser spelaren behöver för att komma i kapp sin ålders grupp. En nybörjare har möjlighet att delta i U-9 tvärens spel samt Blekinge U-10 serie om tränaren anser spelaren klarar av detta.

Uppflyttning

För spelare som kommit längre i sin hockeyutveckling än jämnåriga kommer det att ges möjlighet att träna och spela i en högre åldersklass. Det behöver ej vara permanent, utan avgöres från fall till fall. Vid en permanent uppflyttning skall alltid sportrådet ungdom vara delaktig i beslut. I ett sådant beslut tas även hänsyn till hur spelarens inställning till omgivningen samt mognaden för uppgiften är. En dialog mellan tränare, spelare, föräldrar och sportråd ungdom hålls innan beslut fattas.

Nedflyttning

Om en spelare ligger efter i sin hockey utveckling jämfört med sina jämnåriga, skall spelare beredas möjlighet att träna men även om seriesystemet tillåter kunna spela matcher med en lägre åldersklass. Detta beslut skall ej vara permanent utan avgöres från fall till fall. Spelare och föräldrar måste se detta som en möjlighet till att stimulera spelarens utveckling på en nivå som passar bättre. Detta syftar också till att komma i kapp sina jämnåriga spelare. Tränare i de berörda lagen håller en bra kontakt mellan varandra samt med spelare och föräldrar. Beslut angående flyttning får ej göras utan Mörrum Hockey Ungdom sportråds medverkan.



Sammanslagning av tränings- och match grupper

När det finns få spelare i ålders grupper så kan sammanslagning av träningsgrupper ske. Målsättning skall vara att det är ca. 25 spelare på isen.

Sammanslagningar kan också ske när det ej är åldersanpassade lag som t.ex. A och B pojkar. Inom grupperna A och B pojkar blir det mera nivåanpassade lag, detta för att kunna utveckla spelarna mera efter hur långt de ligger i sin utveckling. Detta ligger också till grund för att kunna planera vilka serier lagen kommer att tillhöra. Beslut fattas utav sportråd U/J och i samverkan med aktuella tränare.

Cupspel däremot, inom A och B pojkar, finns möjlighet att åka på egna åldersinriktade cuper om så önskas, med tränarens beslut.

Grundläggande övningar inom Mörrum Hockey Ungdom

Skridsko teknik

Puckföring

Passnings teknik

Skott teknik

Balans övningar

Motorik träning

Tävlingsformer

Staffetter

Smålags spel



Seriespel för ungdomslagen 2013/2014

Föreningens ungdomslag ska delta i seriespel från U10 och uppåt. Yngre spelare, U9, deltar i Blekinge Ishockeyförbunds sammandragningar sk. Tvären Cup. Beslut om anmälan till serietillhörighet fastställs i samband med Mörrum Hockey Ungdoms seriemöte. Deltagare på mötet ska vara två representanter från sportråd U/J, huvudtränare från respektive lag säsongen som gick och huvudtränare från respektive lag säsongen som kommer. Dessa möten hålls i maj månad. Anmälan till Smålands Ishockeyförbund sker en vecka in i juni, anmälan till Skånes Ishockeyförbund sker en vecka in i augusti, för specifika datum hänvisas till respektive ishockeyförbund. Samverkande i sportråd U/J ansvarar för att anmälan kommer förbunden tillhanda i rätt tid, samt att hålla ungdomsansvarig i Mörrum Hockey informerad under arbetets gång.

Juniorer: 1 st lag i J18 div 2 Småland

A-pojkar: 1 st lag i U-16 div 1 Skåne
1 st lag i A2:2 Småland

B-pojkar: 1 st lag i B1:2 Småland
1 st lag i B2:2 Småland
1 st lag i U-14 Div 1 Skåne

C-pojkar: 2 st lag i C1 Småland
2 st lag i C2 Småland

D-pojkar: 1 st lag i U-10 Blekinge
2 st lag i Tvären Blekinge



Cuper rekommendationer och föreningens cupverksamhet

Mörrum Hockey arrangerar årligen ett 10-tal egna ungdomscuper. För säsongen 2013/2014 ser planering och rekommendationer ut enligt följande:

Mörrum Hockey har under 10 års tid arrangerat hockeycuper i alla åldrar från U8 upp tom Juniorer, många av lagen återkommer år efter år. Vi har besökande lag från hela södra Sverige men även lag från Danmark, Tyskland och andra delar av norra Europa har deltagit genom åren som gått. Mörrum Hockey förväntas delta med minst ett lag i varje cup. Cuperna bemannas av Mörrums egna lag och dess cupansvariga. För mer rutiner och ansvarsfördelning kring cupverksamheten se nedan. Mörrum Hockey arrangerar säsongen 2013/2014 cuper från U8 upp tom U14.

U8	6 jan 2014	(2 egna lag)
U9	21 dec 2013	(2 egna lag)
U10	26 dec 2013	(1 eget lag)
U11	30 dec 2013	(2 egna lag)
U12	27-28 dec 2013	(2 egna lag)
U13	6-7 sep 2013	(1 eget lag, 2 egna lag om det saknas lag utifrån)
U14	4-5 april 2014	(1 eget lag, 2 egna lag om det saknas lag utifrån)

Rekommendationer för ungdomscuper utöver seriespel och inkl egna cuper

D-pojkar – 2 dag cuper per säsong. Max 10 mils radie.

C-pojkar - 2-3 cuper per säsong. Dagcup och helgcup.

B-pojkar – 2-3 cuper per säsong. Dagcup och helgcup.

A-pojkar - 2-3 cuper per säsong Flerdagarscuper Representationsturneringar.

Juniorer – 1-2 cuper per säsong. Flerdagarscuper Representationsturneringar

Klubbens cupbidrag 2013/2014

Mörrum Hockey lämnar varje säsong ett cupbidrag till ungdomslagen för att användas till anmälningsavgifter till cuper. Lagen ansöker själva om cupbidraget av sportrådet U/J. Alla cuper ska godkännas av sportrådet U/J, sportrådet meddelar sedan kansliet vilka datum lagen är på cup för planering av tex kioskbemanning vid A-lagsmatcher. Bidragen varierar beroende på ålder, se nedan:

Team U8 födda 06	2000 kr	Team U13 födda 01	4000 kr
Team U9 födda 05	2000 kr	Team U14 födda 00	4000 kr
Team U10 födda 04	3000 kr	Team U15 födda 99	4000 kr
Team U11 födda 03	4000 kr	Team U16 födda 98	4000 kr
Team U12 födda 02	4000 kr	Juniorer	ej beslutat



Checklista/ansvarsfördelning Ungdomscuper Mörrum Hockey

Berörs: Kansli, Domaransvarig, Matansvarig, Cupansvarig (=föreningens cupansvarig), Lagens cupansvariga, aktuellt hemmalag med föräldrar och ledare, U-kommitté, Sportråd U/J, Ungdomsansvarig, Marknadschef, Ungdomsdomare, Vaktmästare, Istidsläggare

- **Beslut om vilka cuper samt speldagar** – Ungdomskommittén Rådgivande – Sportråd ungdom samt istidsläggare
- **Ekonomi/Budget** – Ungdomsansvarig tillsammans med cupansvarig föreningen
- **Istider** – Cupansvarig har en tidig dialog med istidsläggare, Roger Henriksson, om lediga cupdagar och tider. Så snart cuperna är spikade meddelar sedan cupansvarig istidsläggaren för publicering i kalender och dialog med kommun och vaktmästare
- **Inbjudningar** – Tas fram av Föreningens Cupansvarig tillsammans med klubbchef/marknadschef
Spridning/marknadsföring – Cupansvarig, stöd av Kansli, Marknadschef
Förväntas hjälpa till – Varje enskilt lag, Kansli, Föräldrar, Föreningen, Klubbchef
- **Hemsida samt cuponline** – Föreningens Cupansvarig Stödfunktion – Kansli
- **Anmälningar** – Kansli, tar emot och skickar ut anmälningsbekräftelser samt följer upp inbetalningar av anmälningsavgifter och deltagaravgifter. Tar även emot och sammanställer önskemål om boende.
Kansli meddelar cupansvarig när anmälningar kommer in.
Kansli publicerar på hemsida
Föreningens Cupansvarig publicerar på cuponline och uppdaterar berörda hemmalag (lagens cupansvariga, lagledare, tränare) om anmälningsläget



- **Boende/frukostar** – Kansli sköter bokning, sköts sedan av lagens cupansvariga, tex nycklar, kontroll av övernattningslokal i samma skick som före cup, servering av frukost (förslagsvis i Vipen), etc
Stödfunktion – Matansvarig, Kansli
- **Bokning av domare** – Cupansvarig, detta görs så snart cuperna är spikade genom domaransvarig Christer Svensson (kontaktuppgifter, se hemsidan). Lagens cupansvariga uppdaterar sedan domaransvarige med antal matcher och komplett spelschema så snart detta fastställts.
- **Mat** – Lagens cupansvariga ansvarar för att mat beställs (all mat inkl frukt och ev frukostar). All mat och frukt bokas genom klubbens matansvarige Ann Karlsson. Dialog mellan lagets cupansvarige och Ann för att stämma av gränslinjer. Ann sköter kontakten med matleverantören. Frukostar serveras i klubblokal eller viplokal.
 - 1) Cupansvarig meddelar Ann när cuperna är spikade
 - 2) Lagens cupansvariga tar ny kontakt med Ann när vi vet att cupen blir av, dock senast en månad före cupstart. Uppskattar även då ett deltagarantal
 - 3) Lagens cupansvariga meddelar Ann slutlig kvantitet senast 12 dagar före cupstart
- **Priser** – Typ av priser enligt budget, beslutas av ungdomskommitté tillsammans med cupansvarig
Lagens cupansvariga meddelar antal medaljer och lagpriser till Kansliet, som sedan beställer detta, senast 10 dagar före cupstart.
Pris utdelning, lagens cupansvariga
- **Spelschema** - Lagens cupansvariga, detta upprättas så snart cupen är fulltecknad
Föreningens Cupansvarig meddelar när cupen är full och att det är dags att upprätta spelschema
- **Bemanningsschema cupdagarna (inkl sekretariat och onlinerapportering samt ishallens bildskärmar)** - Lagens cupansvariga
- **Laguppställningar** - Kansliet skickar ut login cuponline till samtliga lagledare för lagen som deltar, lagen lägger sedan själva in laguppställningar direkt i cuponline
- **Lotteri/Lagkassa** - Lagets cupansvariga/lotteriansvariga/lagkasseansvariga
- **LiveArena** - Samtliga matcher ska sändas under nästa säsong. Mörrumslagen utser själva ansvariga som sköter filmningen



Samverkan med skolor

Inför skolstarten HT-2013 startade Mörrum Hockey, ett samarbete tillsammans med Vägga Gymnasieskola i Karlshamn, som målsättning att vidareutveckla kombinationen för dig som både studerar och spelar ishockey.

Vår målsättning är att du ska kunna utvecklas både som elev, genom att studera dina favoritämnen och intressen, samt erbjudas träning på hög nivå med fokus på dina individuella sidor som ishockeyspelare.

Mörrum Hockey spelar idag i en av Sveriges bästa division 1-serier. Vi har som målsättning att på sikt bli ett stabilt topplag med möjlighet till positivt kval varje år. Under säsongen 2013/2014 kommer vi att spela med ett J18-lag i div 2 småland. Ambitionen är att utveckla juniorverksamheten och inom de närmaste åren spela i högre divisioner samt att ha både ett J18-lag samt ett J20-lag i seriespel.

Din träning och utveckling kommer att bedrivas av Mörrum Hockeys bäst utbildade tränare. Fokus kommer vara på dig som spelare och vad just du kan träna på för att utvecklas. Våra, precis som dina mål, kommer att vara att skapa förutsättningar för dig att bli en blivande seniorspelare.

När du kombinerar dina gymnasiestudier med hockey erbjuder vi:

- Under skoltid, 2 träningspass. (utöver ordinarie lagträning)
- Individuell spelarprofil och coachsamtal
- Högklassiga och välutbildade tränare
- Kost & träningslära
- Etik & moral

Väggaskolan är kommunens egen gymnasieskola. Skolans vision är att kunna erbjuda Sveriges bästa gymnasieutbildning - för alla elever varje dag! På Väggaskolan har eleverna möjlighet att skaffa sig en gedigen utbildning och samtidigt utveckla sina intressen inom exempelvis musik, konst, naturvetenskap, miljö, IT, språk, eller yrkesämnena. På de flesta yrkesprogrammen finns även lärlingsutbildning. Gymnasieskolan erbjuder större delen av det nationella programutbudet. Ambitionen är att utveckla idrott & hälsa långsiktigt inom Vägga Gymnasieskola.

Mörrum Hockey samarbetar även med Karl-Oskar skolan och Norrevångskolan

Fysträning i Mörrum Hockey Ungdom del 1.

- Omfattning:** Riktlinjen inom fysträning inom Mörrum Hockeys regi och följande grupper som A-pojk, B-pojk, C-pojk och D-pojk. Det avser både fysträning under sommarperioden och under hockeysäsong.
- Syfte:** Syftet med styrdokumentet är att utsedda fystränare skall bedriva en homogen och likriktad fysträning och att ungdom tillsammans ska sträva mot samma fysiska målsättning. Vidare fungera som ett stöd vid olika uppkomna situationer.
- Allmänt:** All fysträning skall vara allsidig, varierande och ge en positiv attityd till träning. Fyspassens upplägg/innehåll ansvarar respektive fystränare för. Fokus bör läggas på "grov fys" och tävlingsmoment. Med "grov fys" menas obekväma fys t.ex. hinderbana, backträning, terränglöpning bära däck etc. för att få bort det bekväma hos spelarna. Med tävlingsmoment menas med att locka fram vinnarskallarna i spelarna. Med andra ord både utveckla de fysiska och psykiska delarna hos spelarna. Vidare skall stor del läggas på teknik och rätt utförande för att på så vis minska risken för skador p.g.a. av felaktig teknik. Hopp uppifrån och ner ger t.ex. en för hög belastning på skelett som ej är färdigvuxna och skall således undvikas fram tills att man genomgått puberteten. Lagspelandet av olika slag som t.ex. innebandy, rugby och droppboll utvecklar speluppfattning och brukar dessutom uppfattas som rolig träning. Om man använder sig av tester är det viktigt att förmedla syftet med dessa. Syftet får ej vara att jämföra spelarna mot varandra eller att ha en "godkänd-nivå" utan endast ha till mål att följa upp den enskildes utveckling. Man skall sträva att fyspassen ska vara så nivåanpassat som möjligt. Man tränar inte för andra utan man tränar för sig själv och gruppen. Nivåanpassning kommer därför att ske över och inom grupperna.
- D-pojkar:** Fysträningen skall i första hand bedrivas som lekövningar en gång per vecka under hockeysäsong i samband med ett ispass. Målsättningen är att spelare i denna ålder ska få förståelse att hockey inte enbart är is.
- C-pojkar:** Fysträningen inriktar sig på balans, koordination och rumsuppfattning. MAQ-övningar för att träna teknik inför kommande styrketräning. Målsättning är att på denna nivå så skall fysträning vara helt naturligt moment för spelarna. Sommarträning bedrivs en till två gånger i veckan och under hockeysäsong en till två gånger per vecka.

Fysträning i Mörrum Hockey Ungdom del 2

- B-pojkar:** Fortsatta övningar i balans, koordination och rumsuppfattning. Styrkeövningar med betoning på bål och ryggstyrka. Teknikinlärning benböj och styrkefrivändningar med anpassad belastning påbörjas. Konditionsträning mot både uthållighet och snabbhet. Fystester kan genomföras för att få individuella referenspunkter. Sommarträning bedrivs två till tre gånger per vecka och under hockeysäsong en till två gånger per vecka.
- A-pojkar:** Styrkeövningar med anpassad belastning fortsatt mot bål och ryggstyrka men även övriga kroppen. Rörlighets övningar. Konditionsträning mot uthållighet blandas med korta intervaller. Pulsmedvetenhet såtillvida att man skall förstå sammanhanget mellan puls och träning och kunna ta pulsen på sig själv. Man kan nu börja lägga allt större ansvar på egen träning på spelarna själva. På denna nivå är fystester obligatoriska (fys-kort) och helst fystester som team lagen använder. Sommarträning bedrivs tre till fyra gånger per vecka och under hockeysäsong två till tre gånger per vecka.
- Följder:** Det står fystränare helt fritt att åsidosätta en eller flera spelare som ej bedriver fyspasset med korrekt inställning, fuskar eller är störande mot annan spelare. Tränarna är till för spelarna och inte tvärtom. Alla träningar bedrivs av egen drivkraft/vilja från spelare. Åsidosätts spelare meddelas respektive förälder om anledningen.
- Värmning:** Uppvärmning skall inte förknippas med fyspass. Uppvärmning är en självklarhet innan ett fyspass eller ispass. Strävan skall vara att samtliga spelare genomför uppvärmning själva eller två och två. Fyspass bör ej läggas innan ispass utan direkt efter för att få bäst effekt. Fystränare skall även utbilda spelarna i stretching.
- Gymmet:** Tillgång till gymmet har endast A-pojkar, två och två efter genomförd utbildning av fystränare.
- Externt:** Fystränarna kommer att använda sig av extern hjälp vid vissa träningar och vid eventuella teknikträningar.
- Slutord:** Den som tränar mest blir oftast bäst! Därför kan aldrig träning vara en bestraffning. Undvik därför att utdela armhävningar eller situps som straff. Detta föder en negativ inställning till träning.



Detta förväntas av spelare i Mörrum Hockey

- Behandla dina kompisar som du själv vill bli behandlad både på fritid och inom Mörrum Hockey.
- Gör alltid ditt bästa.
- Ställ ej för höga krav på dig eller dem som är runt dig själv.
- Kom alltid väl förberedd till träning och match, tänk på att dagen innan spelar stor roll hur väl förberedd du blir.
- Ställa upp och respektera föreningens samt lagets regler och policy.
- Stötta varandra i såväl med som motgångar.
- Använda ett vårdat språk, tala ej kränkande om eller med någon.
- Lyssna och respektera ledare i föreningen.
- Vara medveten om att du representerar föreningen även utanför isen till exempel i skolan, eller på fritiden.
- Respektera domslut oavsett om det är rätt eller fel.
- Varje spelare i Mörrum Hockey tar konsekvenser av sitt eget handlande.
- Hjälp och stötta spelare, även i yngre åldrar. Tänk på att du är en förebild för dem.
- Håll rent och snyggt och städa efter dig.
- Du sköter och är aktsam om såväl din egen utrustning som klubbens material.
- Spelare i Mörrum Hockey Ungdoms lag skall skriva på ett policy dokument.



Policy dokument för spelare i Mörrum Hockey Ungdom

- Jag är alltid ödmjuk över mina egna prestationer.
- Jag mobbar aldrig, varken i Mörrum Hockey Ungdoms regi, ej heller i skola eller på fritid.
- Jag vet att lagets totala insatser går före enskilda insatser. (laget före jaget)
- Jag gnäller aldrig på mina lagkamraters insatser eller misstag.
- Spela tufft men aldrig spela för att skada någon.
- Jag är medveten om att jag representerar laget och föreningen när vi är på match, cup eller andra ishockeyaktiviteter t.ex. sommarhockeyskola och uppför mig därför både positivt på och utanför plan.
- Jag sköter och är aktsam både med min egen samt föreningens material/utrustning.
- Respekterar föreningen, ledare, tränare och lagkamrater genom att:
 - I god tid meddela om jag skall resa bort.
 - Meddela tränaren om jag ej kan träna eller spela match.
 - Är ombytt i god tid till träning samt match och har gjort uppvärmning om ledare sagt detta.
 - Lyssnar och spelar/tränar efter tränarens anvisningar.
 - Ej åker och skjuter efter signal på träning.
 - Lämnar skridsko för slipning i god tid.
- Skötsamhet utanför planen är en förutsättning för att lyckas på planen. Detta innebär då att:
 - Jag uppför mig som en god representant för min klubb i samhället.
 - Tar avstånd för alkohol, droger och tobak.
 - Sköter mitt skolarbete på bästa sätt.
 - Sköter sömn och kost för att kunna utvecklas som spelare.

Jag som spelare känner till och accepterar innehållet i föreningens policy dokument. Jag är också fullt införstådd med att om jag uppträder ojuste eller bryter mot våra regler kommer jag att kunna stängas av från match eller träning. Lagets ledare i samspråk med sportrådet ungdom avgör vilket straff som utdöms i relation till förseelsen.

Mörrum den _____

Spelare _____

Målsman _____

Ledare _____



Arbetsfördelningen inom ledarstaben i lagen.

- Tränare :** Ansvarar och planerar samt leder träningar och matcher för laget. Ansvarar för att närvarokort fylls i och lämnar över detta till kansli, eventuellt registrera närvaron direkt, digitalt, i LOK-stödssystemet. Behöver ej göra detta själv men tränaren är ansvarig för att det blir gjort. Hjälper till att hålla ordning och reda i omklädningsrum. Lämnar in en säsongsplanering för gruppen när säsongen börjar.
- Lagledare:** Framföra/sprida information till berörda parter, tömmer postfack som finns på kansli. Stämmer av med kansli angående bussresor. Tar emot och besvarar matchinbjudningar samt även anmäler laget till cuper efter anmodan av tränaren. Skriver matchprotokoll till matcher samt rapporterar till förbund. Kontrollerar även om domare är bokade till matcher samt visar gästande lag till omklädningsrum. Hjälper till i omklädningsrummet.
- Material ansv.:** Tar ut och kvitterar gemensam lagutrustning inför säsongsstart samt ser till att utrustning återlämnas i samma skick efter säsong. Sköter match/träningströjor, vattenflaskor, puckar, sjukvårdsväska samt övrig utrustning som hämtas ut. Ansvarar för lagets skridskor slipning. Hjälper till att hålla ordning och reda och att det ser bra ut när lagen lämnar omklädningsrummet både vid hemma som borta match.
- Cupansvarig:** Ansvarar för lagets åtagande inför cuper. Vid egna cuper skapar cupansvarig en grupp som ansvarar för arbetsfördelningen för att få det så bra som möjligt. Lagets cupansvarig kommer även att ingå i föreningens cuporganisation.
- Sekr. & kioskansv:** Sammansätter sekretariat och kiosk till lagets matcher och ser till att de bemannas, ser till att uppsatta personer kommer.
- Web ansvarig:** Uppdaterar lagets hemsida med information och sköter utskick till spelare/föräldrar. Kiosklistor som kansliet sammansätter läggs upp på lagets sida samt skicka ut påminnelse till föräldrar.
- Ansvarig LIVEARENA:** Under säsongen 2013/2014 ska samtliga ungdomslag som spelar seriespel samt samtliga av Mörrum Hockeys egna cuper sändas på LIVEARENA. En person utses från respektive lag att ansvara för detta.



Föräldrar i Mörrum Hockey Ungdom

Tänk på att era barn idrottar på sina villkor och inte era.

Beröm ert barn både i med som motgång.

Uppmuntra alla spelare och inte bara din/dina egna barn.

Var positiv som förälder, tänk på vad ni säger hemma. Barn tar med sig det som sägs till matcher/träningar. Verka för god lagmoral.

Hjälp ditt barn att tåla både segrar och förluster.

Uppmana till allmän-åkning samt spontan idrott.

Respektera domarens beslut.

Var ett föredöme under matcher/träningar. Ställ upp så mycket som möjligt, ert barn vill detta även om de inte säger det.

Vid träningar/matcher så sköts laget utav tränaren och ledare. För att ge dem bäst förutsättningar och möjligheter så skall inga föräldrar vara i bås eller omklädningsrum om inte tränaren har bitt om det.

Efter match eller träning, vänta tills killarna/tjejerna kommer ut från omklädningsrummet, låt laget få den extra tiden de begär.

Heja på laget i positiv bemärkelse och var inte negativ mot egna eller andra lag.

Respektera tränare/ledare och försök att inte påverka dem under matcher och träning.

Tränare/Ledare gör ett mycket bra arbete men hjälpen behövs även från er.

För att kunna bedriva en förening genom ideella insatser så krävs det ett stort

föräldraengagemang, för att nämna några uppgifter där hjälp behövs, kiosk, sekretariat på egna och andras cuper(fler dagars) samt bilkörning till matcher och träning som måste genomföras.

Som förälder skall man aldrig ge sitt barn pengar när de gör mål, detta vinner ingen på utan redogör för dem att en passning eller räddning är lika viktigt.

Ge era/ert barn rätt föresättningar med både vara i god tid samt tänka på att de får rätt mängd sömn och mat.

Fråga alltid hur matchen var och inte bara efter resultatet.

Visa respekt för det arbete som föreningen lägger ner.

Kom ihåg att det viktigaste är att ditt barn trivs och tycker det är roligt tillsammans med kompisar och vänner.

Föräldragrupp finns inom föreningen, detta är ett forum för er föräldrar.



Föräldragruppen inom Mörrum Hockey Ungdom

Föräldragruppen har som uppgift att vara en förmedlande länk mellan förening och föräldrar i respektive åldersgrupper samt medverka vid planering och genomförande av förenings aktiviteter. Några utav aktiviteterna som man är med och planerar, och även hjälper till vid, är t.ex. bytardag, derbydag, cuper samt ungdomsavslutning.

Man förmedlar och arbetar med synpunkter både i och för U-kommittén men även mellan föräldrar och i föräldragruppen.

Gruppen består utav 1 eller 2 representanter från varje lagenhet.

En gruppansvarig väljs inför varje ny säsong och möten genomförs 2-3 ggr i kvartalet. Den gruppansvarige/sammankallande blir även kallad till U-kommitténs möten, ca 10-12 ggr/året. Alla möten protokollförs och efter justering så sätts protokollen i pärm på kansliet.

Föräldragruppen 2012/2013:

Samman kallande:	Ulrika Stensson	ulrika.stensson@culinar.se
Juniorer:		
A-pojkar(00-99-98):	Stefan Svensson	skalman_stefan@hotmail.com
B-pojkar (-01)	Maria Nyberg Sofia Johansson	nybergmaria@live.se sofia@semEra.se
C1-pojkar (-02):	Martina Persson Charlotta Olsson	martina.persson@ltblekinge.se charlotta.olsson@enklaelbolaget.se
C2-pojkar (-03):	Rickard Dahl Fredrik Ovesson	rickard.dahl@gmail.com fredrik.ovesson@telia.com
D1-pojkar (-04):	Roger Sellrup Mikael Kellander	roger.sellrup@telia.com marknad@morrumhockey.se
D2-pojkar (-05):		
E-pojkar (-06):		



Riktlinjer för hantering av lagkassor i Mörrum Hockey Ungdom

Lagkassor är vanligt förekommande i föreningar. Insamling till en gemensam lagkassa ger större möjligheter för alla spelare att följa med på cuper och teambuilding aktiviteter för laget. Tränarna informerar vid första föräldramötet för säsongen vilka cuper och teambuilding aktiviteter man vill genomföra under säsongen. Man presenterar även en uppskattning om vad detta kan kosta.

Föräldrarna beslutar sedan gemensamt om insamling till en lagkassa och hur insamling skall ske. Man utser även en kassör om sådan inte redan finns. Lagkonto bör finnas med anslutet bankgiro för att undvika att man hanterar kontanter.

Det är frivilligt att delta i insamlingsaktiviteter till lagkassan men den förälder som väljer att inte vara med i lagkassan måste klart och tydligt meddela detta till lagets kassör innan ett visst datum som föräldramötet bestämmer. Det beslutet gäller hela säsongen. Är man med i lagkassan så följer man det man gemensamt har bestämt.

Laget bestämmer själva om det skall finnas säljkrav. Om man beslutar om säljkrav så bör kravet sättas på en rimlig nivå.

Väljer man som förälder att inte vara med i lagkassan så betalar man in sin andel (avgifterna/kostnaderna delat med det antal spelare som finns i laget) av eventuella anmälningsavgifter och deltagaravgifter till cuper och teambuildingaktiviteter. Betalning skall ha skett innan ett visst datum som meddelas av lagledare annars följer man inte med.

Det som beslutas kring lagkassan måste dokumenteras så att även föräldrar som inte är med på mötet kan ta del av vad som har sagts. Ex på vad som bör vara med:

- Vad man samlar till
- Vilket datum som man måste meddela om man inte vill vara med i lagkassan
- Hur insamlingen skall ske
- Eventuella säljkrav

Lagkassan bör så långt det är möjligt användas under säsongen. Detta för att de spelare som är med och samlar in till lagkassan också skall få vara med och ta del av den. Mindre del kan sparas för sommaraktiviteter eller om man vet att en anmälningsavgift skall in till en tidig höstcup.

Lagkassan måste redovisas för alla föräldrar när det är föräldramöte. Ansvarig kassör redovisar då vad som har kommit in, vad pengarna har använts till och vad som finns kvar.



Fortsättning riktlinjer lagkassor

Tillkommer det en ny spelare under säsong så får den spelaren ta del av befintlig lagkassa och är med vid framtida insamlingar. Samma sak om en spelare flyttas över till annat lag. Om en spelare slutar så stannar hans/hennes andel kvar i laget. Om däremot **hela laget** skulle upphöra så betalas lagkassan ut till de i laget som är aktiva spelare vid tillfället, dvs betalt medlemsavgiften för den säsongen.

När två lag från olika åldersgrupper slås samman för att träna och spela ihop så behåller varje lag sin lagkassa. Insamling till årets säsong görs gemensamt och delas lika mellan lagen. Vid cup så betalar respektive lag sina cupavgifter för sin åldersklass och från sin lagkassa. Detta innebär att det som eventuellt är kvar vid säsongens slut tar det laget med sig till nästa år.

Obs viktigt att skilja på sponsring och insamling till lagkassa. All sponsring ska gå igenom föreningens marknadsansvarige. Sponsring sker till föreningen (ej enskilda lag), fördelning av föreningens resurser beslutas gemensamt av styrelsen. För mer info kring sponsring, kontakta föreningens marknadsansvarige.

Vid våra egna cuper finns möjlighet att tjäna pengar till lagkassan, dock får inte detta stå i konkurrens med befintlig cupverksamhets intäkter. Befintlig cupverksamhets intäkter tillfaller ungdomsverksamheten och i detta ingår ordinarie kioskverksamhet med bla kaffe, godis, läsk, korb och hamburgerförsäljning. Matservering i form av luncher, middagar, kvällsmål och frukostar till deltagande lag spelare och ledare.

Vid oklarheter kontakta cupansvarig i föreningen



Tränartillsättning och tränare inom Mörrum Hockey Ungdom säsongen 2013/2014

För tränartillsättning ansvarar föreningens sportrådet U/J. Sammankallande sportråd U/J tillsätts av styrelsen i Mörrum Hockey. Tränarkontrakten ska undertecknas av respektive tränare, sammankallande sportråd U/J, samt Ordf i Mörrum Hockeys styrelse. Sammankallande i sportråd U/J kan inte tillsätta sig själv som tränare, detta ska godkännas av sportrådet. Kontraktet ska i sådana fall undertecknas av Ungdomsansvarig och Ordf i Mörrum Hockeys styrelse. Från A-pojkar och uppåt ska föräldratränare undvikas så långt ekonomin tillåter, eller om ingen annan anses lämpligare för uppdraget.

Juniorer (J18):

Michael Thoresten
Patrik Engrup
Martin Ingvarsson

A-pojkar (U16/U15/U14):

Wilmer Viippola
Jens Keller
Rasmus Johansson

D1-pojkar (U10):

Marcus Johansson
Jonas Henriksson

B-pojkar (U13):

Stefan Pettersson
Robert Wallmark
Christian Andersson
Joakim Hansson

D2-pojkar (U9):

Rikard Nylin
Karl Andersson
Ola Olsson

C1-pojkar (U12):

Kalle Stahmann
Magnus Olsson
Fredrik Svensson

E-pojkar (U8):

Fredrik Gummesson
Fredrik Ekeflod
Johan Älmeliden

C2-pojkar (U11):

Mattias Nilsson
Ola Sellrup
Marcus Johansson
Peter Johansson

Tre Kronor Hockeyskola:

Marcus Northfell
Sidde
Ola Sellrup
Janne Larsson
Emil Danielsson



Övriga tränare/materialansvariga inom Mörrum Hockey Ungdom säsongen 2012/2013

Fystränare:

- 1 Jerry Lilja
- 2 Roger Henriksson
- 3 Anders Elmgren
- 4 Anders Blomqvist
- 5 Christer Bengtsson
- 6 Mikael Karlsson
- 7 Jörgen Nielsen

Målvaktstränare:

- 1 Christoffer Johansson

Tekniktränare:

Teoriansvarig:

Materialansvariga:

- 1 Jens Klinga
- 2 Ulf Svensson

Sjukvårdsmaterial:

- 1 Martin Johansson martin13206@hotmail.com



Mörrum Hockey Ungdom material

Vid inköp utav utrustning för spel i Mörrum Hockey Ungdom

- Byxor:** Färgen skall vara blå, målvakter kan ha problem och hitta byxor i blå färg och för de som inte hittar i blå färg så är det svarta som gäller.
- Hjälm:** För lag som spelar i serieverksamhet gäller blå hjälmar.
- Damasker:** Färg blå, från B-pojkar så är det både vita och blå damasker beroende på vilket matchställ som används.
- Klubbor:** Tänk på att det inte är den dyraste klubban som är bäst utan köp en klubba som har rätt storlek och flex för din ålder. Prata med din tränare så får du hjälp.
- Skridskor:** Tänk på att inte köpa för hårda skridskor, utan köp en skridsko som är byggd för rätt ålder.
- Guide:** Länk till storleks guide:
http://www.coachescorner.nu/Pages/pdf/BBBaffisch_2007_08webb.pdf
- Bytardag:** Datum för denna dag år 2013 blir den **24 aug (bagageloppis)**, här kan man hitta mycket fina saker till en bra kostnad. Det behövs inte alltid nya saker för att bli en bra hockeyspelare.
- Mtrlvård:** Viktigt att sköta sina "grejor", dels för hälsan men även så utrustningen håller.

Ledare och spelare i varje lag ska vårda och sköta material på sådant sätt att det ej slits i onödan. Detta gäller såväl lagets som klubbens gemensamma material. Behov av lagmaterial ska ske skriftligen till de av klubben utsedda huvudansvariga materialförvaltarna i Mörrum Hockey Ungdom i samband med den årligen återkommande materialinventeringen. Inga inköp för föreningens räkning får göras av lagens materialansvariga som avser ungdomssektionen utan detta ska ske genom de av klubben utsedda huvudansvariga materialförvaltarna i Mörrum Hockey Ungdom. Samtliga inköp ska ske via Intersport, Karlshamn.

Klubbmaterial

Mörrum Hockey Ungdom lånar ut följande material:

Spelare i Tre Kronor Hockeyskola kan låna komplett hockeyutrustning genom klubbens samarbete med Sparbanken i Karlshamn. För övriga lag gäller:

Se nästa sida



- * Matchtröjor: Blå hemmatröja, vit bortatröja enligt gällande designprogram
- * Träningströjor
- * Målvakts benskydd (standardmodeller) U8-U12
- * Plockhandske och stöt (standardmodeller) U8-U12
- * 1 sjukvårdsväska per lag i seriespel
- * Puckar
- * Konor, Pyloner
- * Tränarhjälpmedel såsom, tidur, taktiktavla, visselpipa

Matchställ

Varje lag ska sköta sina matchställ. Detta innebär att man ska tvätta och laga dem vid behov. Om man behöver komplettera sitt matchställ ska materialansvarige i klubben kontaktas. Vid säsongen slut och innan överlämnande av matchställ ska detta tvättas och lagas samt inventeras i antal och storlek. Inventeringslista ska överlämnas till nästkommande lag.

Målvakter

Föreningen handhåller utrustning till målvakter upp till U-12 (C1)
Benskydd, plockhandske, klubbhandske, MV Tröja och magplatta
Föreningen ser till att materialet hela tiden är uppdaterade och i bra skick.
Varje målvakt håller eget ansvar över utrustningen under säsongen med hjälp av lagens materialansvariga samt föräldrar.

Målvaktsutrustning för äldre målvakter från U-13 (B-pojk) får bekosta sitt material själva men har möjlighet att få ett bidrag till att åka på målvakts camp mot uppvisande utav kvitto efter inköp utav benskydd, plock och klubbhandske. Ersättningen som de får är 40 % av beloppet på inköp av ovanstående, dock max 2500 kr (juniorer 5000 kr) (ca. vad en två dagars camp kostar). Sportrådet och målvakt ska hålla en dialog innan camp så föreningen vet var och när spelaren ska åka.



Resor för lagen i Mörrum Hockey Ungdom

Mörrum Hockey reser i stor omfattning till och från matcher och träningar. Därför är det naturligt att vår förening tar ett aktivt ansvar och verkar för en långsiktigt hållbar miljö och en ökad trafiksäkerhet. Det är därför styrelsens förhoppning att denna policy ska kännas som en vänlig omtanke på vägen.

Vid persontransporter ska i första hand anvisat bussbolag användas (se rutiner och upphandlat bussbolag längre ner), i andra hand personbilar. Buss ska alltid användas vid transporter som överstiger 100 km enkel resa, föreningen står för busskostnader i samband med seriespel. Samåkning med andra lag inom föreningen ska eftersträvas. Vid Cuper och träningsläger där laget är borta flera dygn kan 100 km regeln överstigas om övriga regler vid personbilstransporter efterlevs.

När personbilar används ska följande regler gälla:

Planera resandet i så god tid att hastighetsgränserna ej behöver överskridas
Antalet passagerare får ej överstiga registreringshandlingens tillstånd
Nyktra och drogfria förare
Krockkudde på förarplatsen
Trepunktsbälten ska finnas och användas av samtliga passagerare
Bilen ska ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck
Säker körning förutsätter att trafikregler/bestämmelser följs

När personbilar används bör följande regler gälla:

Bilen bör ha en tjänstevikt över 1000 kg
Vi ser gärna att ni de bilar som används vid föreningstransporter bör uppfylla kraven för fyra stjärnor i Euro NCAPs tester (European Car Assessment Programme)
Bör uppfylla 1989 års avgaskrav
Samtal i mobiltelefon bör undvikas under färd alternativt att sk. handsfreeutrustning används



Rutiner för bussresor

Gäller ALLA i Förening Mörrum Hockey

Vi har inför kommande säsong 2013/2014, valt att samarbeta med Sölvesborgs Taxi. Detta medför vissa rutiner. Alla resor i Mörrum Hockeys namn ska ske genom Sölvesborgs Taxi. Precis som tidigare är det minst 10 mil enkel resa samt att det är seriematch som beviljas från föreningen. Oklarhet & frågor: Ungdoms ansvarig Kent Hemberg 0709677849

Vid lediga platser i bussen kan föräldrar/anhöriga åka med i bussen mot en kostnad av 100:-/pers & resa. Tränare/lagledare ansvar att samla in pengar och redovisa till kansliet.

Precis som tidigare ligger det i varje lags tränare/ledare att kontakta kansliet (Linda) med datum och tider. Även löpande ändringar. Kansliet (Linda) i sin tur bokar buss åt Er.

Efter varje avslutad bussresa ska ansvarig tränare/ledare skriva under ett kvitto underlag

- Skriv upp lagets namn
- Busschaufför fyller i mil & tim antal
- Stäm av och skriv under.

Chauffören sparar underlag till kommande fakturering.

Alla resor BOKAS genom Linda & Kansliet.

Kontaktperson Sölvesborg Taxi:

Bertil Nilsson 0456- 185 00 alt bertil@solvesborgstaxi.se

TAXI 		SÖLVESBORGS TAXI Tel. 0456 - 185 00, Fax 0456 - 138 90 Industrivägen 19 294 39 SÖLVESBORG		TAXIKVITTO	
ORGANISATIONSNUMMER		REKORDS NAMN		Bryss Boktryckari	
REKORDS NAMN		RESA FRÅN		Nexövägen 11	
RESA FRÅN		TILL		294 35 SÖLVESBORG	
TILL		STRÄCKA		Tel. 0456 - 104 62	
STRÄCKA		TAXA		Fax 0456 - 104 47	
KM		VÄNTETID		Vi utför alla slag av:	
KRONOR		KRONOR		REKLAM - AFFÄRS-	
ÖRE		ÖRE		och FAMILJETRYCK	
MOMS INGÅR MED		MIN		PROGRAMBLAD, TIDSKRIFTER,	
KRONOR		ÖRE		Spec. kuvert, 4-färgstryck	
ÖRE				Digitaltryck	
				Snabbtryck	
				Snabba leveranser och låga priser	
				Almanackor	
				Kopiering sv. & 4-färg	
				pappersfärdig	
KVITTERAS		Sölvesborg 20			
TAXI NR		FÖRARE			
KUNDENS NOTERINGAR					
KUNDENS NOTERINGAR					
KUNDENS NOTERINGAR					

Saker att tänka på vid skador, sjukdom, hygien och kost.

- Infektion:** När man tränar förbättras vårt immunförsvar. Vid hårdare träning kan den dock försämrans om inte kroppen får tid för återhämtning. Mycket sömn är viktigt (minst 8 tim sammanhängande). Smitta sprids framför allt genom kontakt. Det är därför mycket viktigt med handhygien. TVÄTTA händerna. Generellt kan man säga att man inte ska anstränga sig med en infektion i kroppen, här kommer några riktlinjer:
Ansträng dig inte om du har feber eller ont i halsen.
Ansträng dig inte om du känner sjukdomskänsla, typ att du känner dig trött och hängig vid en vanlig förkylning.
Är du snuvig, förkyld, utan sjukdomskänsla kan du träna lite lugnare tills det går över. Vila minst en dag efter att febern har gått ur kroppen. Vid infektion som kräver penicillin skall den sjuke vara hemma tills man är feberfri, dock minst 3 dygn för att förhindra att smittan sprider sig till lagkompisar. Vid körtelfeber måste läkarkontakt tas innan träning återupptas.
- Mat & dryck:** Fysisk träning leder till kvarstående ökad energiomsättning. All träning kräver alltså ökat energi intag(mera mat) även de dagar man inte tränar. Man bör äta 2-3 tim före match och träning. Cirka 30 min innan match/träning bör man fylla på glykogendepåerna ytterligare genom att exempelvis ta sig en smörgås eller frukt och vatten. Efter träning/match behöver man inom 15 min ge kroppen lite extra proteiner och kolhydrater. VATTEN före och efter match/träning kan du inte få för mycket av.
- Skador:** Lårkaka är vanligt. Denna åkomma är viktig att handlägga riktigt för att förkorta tiden för läkning. Direkt efter smällen lindras låret med elastisk binda och benet läggs i högläge. Bindan ska sitta på cirka 10-12 tim. Därefter vilar man benet från ansträngningar under 2-5 dagar beroende på hur kraftig tacklingen var och hur spelaren känner.
Skott på fot/ben. Här gäller det inte att snöra upp skridskon utan låta den vara snörast närmaste timmen för att minska svullnaden och därmed smärtan.
Hjärnskakning är en allvarlig påverkan på vår hjärna. En hjärnskakning kan läka utan att ge några men. Det krävs dock att handläggningen är bra. Därför skall alltid läkare kontaktas vid minsta misstanke på hjärnskakning.
- Hygien:** Viktigt att man sköter sin hygien vid träning/match för att undvika både sjukdommar, infektioner, eksem mm. Dagens utrustningar går också att tvätta, rådfråga vid inköp av utrustning.

Som förälder i Mörrum Hockey Ungdom, lär känna ditt barns skade/sjuk problem i tid.

<u>Skada</u>	<u>Symptom</u>	<u>Åtgärder</u>
Höft/knä	Hälta. Smärta vid aktivitet.	Låt läkare undersöka.
Blödning i lårmuskel	Ont och stel efter slag.	Hårt bandage 20 min, stadigt Bandage till smärtfrihet.
Feber	Ont i kroppen . "Hängig "	Avstå träning, feberfri 2 dygn
Mässling	Hög feber, snuva, halsont , hosta Ögonirritation, ljusskygg, utslag.	Ingen träning på 2 veckor.
Vattkoppor	Lätt feber, huvudvärk, trötthet Röda fläckar, blåsor, klåda.	Ej träna före krustor fallit av.
Röda hund	Snuva, huvudvärk, värk i lymfkörtlar i nacken. Ljusrött utslag först i ansikte.	Ej träning så länge symtom kroppen, illamående, ömhet.
Påssjuka	Sjukdomskänsla. Måttlig bakom käkarna.	Ej träna så länge symtom som feber, svullnad , ömhet.
Magsjuka	Illamående , kräkningar.	Ej träna så länge symtom finns som diarre, feber. Vid långvarighet kontakta läkare.
Huvudvärk	Ofta i samband med infektion men även vid för lite vätska.	Vila från träning och om det är återkommande, uppsök läkare.
Hjärnskakning	Illamående , kräkning , yrsel	Uppsök läkare .



Deltagar/Medlemsavgifter säsongen 2013/2014

Grupp	Medlems- + deltagaravgifter	Lottkrav, se mer info nedan	Sista betalningsdag
Hockeyskolan (nybörjare)	150 + 200 = 350 kr	-	131030
U7	150 + 600 = 750 kr	1 st julkalender	131030
U8	150 + 700 = 850 kr	1 st julkalender	131030
U9	150 + 1525 = 1675 kr	1 st julkalender	131030
U10	150 + 2050 = 2200 kr	1 st julkalender	130930
U11	150 + 2250 = 2400 kr	1 st julkalender	130930
U12	150 + 2250 = 2400 kr	1 st julkalender	130930
U13	150 + 2450 = 2600 kr	1 st julkalender	130930
U14	150 + 2450 = 2600 kr	1 st julkalender	130930
U15	150 + 2850 = 3000 kr	1 st julkalender	130930
U16	150 + 2850 = 3000 kr	1 st julkalender	130930
J 18	150 + 3250 = 3400 kr	1 st julkalender	130930

Familjemedlemskort kostar 450 kr och då dras det ifrån 150 kr från deltagar/medlemsavgiften per aktivt barn.

Tränare, materialansvariga och lagledare skall vara medlemmar (medlemsavgift 200 kr) i föreningen. Sista betalningsdagen av medlemsavgiften för ledare är samma som för laget man är verksam i.

Lotter

Möjlighet att sälja 2 st. Bingolotter från U9 per spelare för att minska sin avgift, Lotterna säljs mellan V40-V13. Avgiften minskar då med 750 kr, ange i så fall detta på inbetalningskortet.

Inför varje säsong fylls ny bingolottblankett i för att stämma av med lotteriansvarig kring pågående eller kommande prenumeration. Blankett finns på kansliet

OBS! Det går inte att köpa sig fri från 1 st. julkalender, vilket samtliga spelare från U7 till J-lag skall sälja.

Fler än ett aktivt barn i föreningen

Max 500 kr rabatt som dras av/kvittas på det yngsta syskonets medlemsavgift.

Betalning

Deltagar/Medlemsavgift och lotter betalas in till bankgiro 5410-5234.

Vid betalning glöm ej ange: namn, personnummer, adress samt telefonnummer.

Kiosker/Sekretariat/Cuper/Rockfestivalen

Från U9 och uppåt ingår också bemanning kiosker under A-lagsmatcherna . Dessutom ingår också bemanning av kiosk och sekretariat under lagens egna cuper och ungdomslagets egna seriematcher.

OBS! Vid uteblivande av tilldelade pass så får laget avdrag på sina cuppengar (500 kr/gång) samt blir ispass indragna för laget.