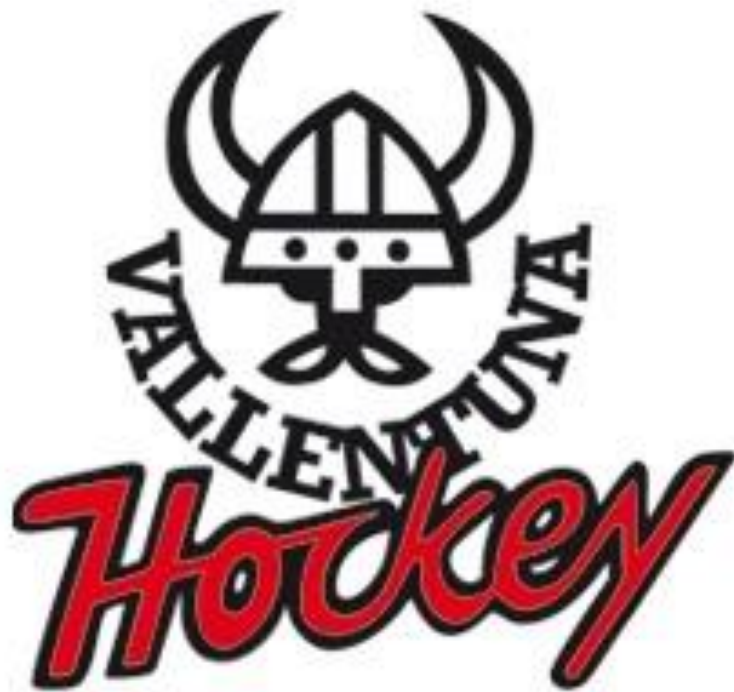


VALLENTUNA HOCKEY



MED HJÄRTA & VILJA,

SEDAN 1947

Innehållsförteckning

3. Syfte & Mål

Vision

4. Värdegrund

Hjärta & Vilja

Förväntningar på ledare

5. Värdegrund

Förväntningar på spelare

Förväntningar på föräldrar

6. Ledare

Träning

Lagtillhörighet

7. Träning mellan åldersgrupper

Seriespel

8. Cuper

Övergångar - Avsiktsförklaring

9. Respektive Årskull

Hockeyskolan

Flickor C

U9

10. Respektive Årskull

U10-U12

Flickor B

11. Respektive Årskull

Flickor A

U13-U14

12. Respektive Årskull

U15-U16

DamJunior

13. Respektive Årskull

J18-J20

Senior - Herr & Dam

14. Stil & Profil

Arbetsinsatser för föreningen

15. Selectverksamhet

Skola

Alkohol, tobak & Droger

Sexuella övergrepp

Syfte & Mål

Att bedriva ishockeyverksamhet för barn, ungdomar och vuxna med fokus att fostra duktiga ishockeyspelare och goda samhällsmedborgare.

Ungdom:

- Skapa ett livslångt intresse för ishockey och VBK, barnen som lämnar vår förening ska ha fått en positiv bild av ishockey i allmänhet och VBK i synnerhet.
- Kompletta lagstege pojkar & flickor
- Så många spelare som möjligt tar plats i VBK J18 /DamJunior.
- Spelare som ej tar plats i VBK J18 ska fortsätta spela i J18:2 om så finns i föreningen alternativt i närliggande förening

Junior:

- Kompletta lagstege Herr & Dam
- Högsta regionala nivå i både J18 och J20
- Så många spelare som möjligt tar plats från J18 → J20 → Herrlag
- Så många spelare som möjligt tar plats från DamJ → Damlag

Senior:

- Herrlag på nationell nivå. (HockeyEttan)
- Så många spelare som möjligt i våra seniorlag är fostrade i vår Junior- och/eller ungdomsverksamhet.
- Väl förankrat Damlag på högsta regionala nivå

Vision

”Vi vill vara en ishockeyförening där spelare och ledare trivs, utvecklas och mår bra. Med hjärta och vilja skapar vi en verksamhet som föder ett livslångt intresse för ishockey och VBK.”

Värdegrund

Vallentuna Hockey - Med Hjärta & Vilja, sedan 1947

Hjärta

I VBK är alla välkomna och vi behandlar varandra och alla vi möter med respekt. Vi har en positiv och inkluderande miljö där vi ser och bekräftar varandra. Vi gläds med varandras framgång och stöttar våra medspelare vid motgång. Vi är stolta över att representera VBK och hjälps åt att lyfta fram positiva händelser i föreningen. Oavsett roll är vi alla en del av Vallentuna Hockey och en representant för föreningen.

Vilja

Vi vill skapa en långsiktig utveckling hos våra spelare, vi skapar goda vanor tidigt i karriären och har förståelse för nyttan av det. I VBK gör vi alltid vårt absolut bästa och vi uppmuntrar glädjen och lusten att vilja lära sig mer. Vi har tålamod och tillit till våra ledare och spelare, utveckling tar tid. Vi är ödmjuka och nyfikna inför nya sätt som kan utveckla oss som spelare, ledare, lag och förening.

Förväntningar på ledare

Våra ledare skall vara förebilder för spelarna, på och utanför isen

- Ha tålamod, fokus på att utveckla dina spelare.
- Var lyhörd och bekräfta alla individer
- Var lojal med föreningen
- Visa respekt till alla du möter i samband med ishockeyn
- Vi jobbar med ett utbildande ledarskap - använd positiva förstärkningar i kommunikationen med spelare.
- Ledarens roll är att vara där för spelarens skull och hens utveckling
- Följ föreningens policy och värdegrund

Förväntningar på spelare

Våra spelare tar ansvar för sin egen och gruppens utveckling

- Var noggrann och fokuserad vid träning och match
- Stötta och uppmuntra dina medspelare
- Var goda representanter för föreningen.
- Leva efter fair play & respekt, gentemot med-, motspelare, domare, ledare och funktionärer.
- Skapa och leva efter goda vanor, i träning, vila & kost
- Följa föreningens policy och värdegrund

Förväntningar på föräldrar

Våra föräldrar bidrar till att ge spelare och ledare möjlighet att bedriva verksamheten

- Ha tålamod. Ishockey är en komplex idrott, utveckling tar tid.
- Visa domare, funktionärer och motståndare respekt
- Var stöttande och uppmuntrande gentemot spelare och ledare
- Hjälpt ditt barn att skapa goda vanor
- Hjälpt ditt barn att förstå att fokus ska ligga på utveckling och inte resultat.
- Respektera att omklädningsrummen är spelarnas och ledarnas utrymme.

Ledare

Varje ungdomslag ska ha 1-2 huvudtränare och 1-2 assisterande tränare. I de yngre åldrarna är det rekommenderat att även ha hjälptränare i den omfattning truppstorleken kräver det. Alla våra huvudtränare ska vara utbildade på den nivå som Svenska Ishockeyförbundets utbildningsstege kräver alternativt ha påbörjat kursstege med målet att så snabbt som möjligt vara behörig det lag hen tränar. Föreningen betalar huvudtränarens utbildningar, vid max ett tillfälle per säsong.

I varje lagorganisation ska det också finnas 1-2 lagledare, 1-2 materialare och 1 kassör. Övriga funktioner som kan tillsättas är exempelvis matchservice-, sekretariat-, cup-, webb- & sponsoransvarig.

Alla våra tränare, lagledare och materialare skall uppvisa godkänt utdrag ur belastningsregistret.

Två tränare/lag tillsätts av Sportsligt ansvarig i föreningen.

Träning

Vi tror på en verksamhet där utbildningen trappas upp stegvis och att det är viktigt att träna på rätt saker i rätt tid. Ska du bygga ett hus behöver du först sätta grunden ordentligt och därefter skalet, och så vidare in i minsta detalj. På samma sätt tror vi att vi utvecklar ishockeyspelare bäst, genom att de första åren fokusera på grunderna individuellt och stegra detta till en mer avancerad nivå. Därefter kommer komplexiteten i lagspelet där varje detalj behöver övas på.

Vi nivåanpassar träningen för gruppen och nivåindelning inom gruppen kan förekomma i vissa övningar där det behövs, för att alla individer ska få rätt stimulans. Det är viktigt att indelningarna är rörliga för att motverka onödiga grupperingar.

Lagtillhörighet

Vi är övertygade om att barn och ungdomar mår bäst när de känner en stark tillhörighet till sitt lag och för att känna den tillhörigheten är det avgörande att personen får träna och spela matcher med sina lagkamrater. Vår utgångspunkt är att alla spelare tillhör den åldersgrupp hen är född i. Avsteg från detta kan göras och sker då på initiativ från Huvudtränare och/eller Sportsligt ansvarig. Beslut tas sedan alltid i samråd med spelarfamilj. Sportsligt ansvarig är alltid delaktig i beslut.

Träning mellan åldersgrupper

Här delar vi in verksamheten i olika delar. Vi tror att det är olika för en åttaåring kontra en femtonåring.

I U9-U10 lämnar vi det öppet för alla som vill träna extra, att träna uppåt i åldrarna. Givetvis enligt överenskommelse mellan lagledningarna i respektive lag. De spelare som önskar träna nedåt gör det enligt överenskommelse med respektive lagledningar.

I U11-U13 tillämpar vi en modell som kallas 5-3-1 för de spelare som vill träna mer än med sitt eget lags träningar. Den innebär att vi gör en nivåindelning där de som tränarna anser har kommit längre i sin utveckling får träna oftare med det äldre laget, de som ej kommit lika långt tränar mer sällan med det äldre laget. För träning med yngre lag vänder vi på siffrorna, vilket betyder att de som inte har kommit så långt i utvecklingen tränar fler gånger nedåt osv. Modellen är naturligtvis för dem som vill träna mer, de som inte vill träna mer än med sitt eget lag behöver inte göra det. Från och med U14 är det tränarna i respektive lag, i dialog med spelaren, som bedömer vilka som mår bra av att träna mer, antingen uppåt eller nedåt.

På flicksidan bestäms indelningar och träning mellan åldersgrupperna av Tränarna och Sportchef, i dialog med spelaren.

Seriespel

Vi spelar Stockholm Hockey Cup och följer dess regelverk. Anmälan av lag till seriespel görs i samråd mellan lagledning och sportsligt ansvarig.

Cuper

För att hålla nere kostnaderna för att spela ishockey i Vallentuna Hockey har vi en rekommendation av antalet cuper/säsong per spelare.

FC-FB + U9-U12, 2-3 cuper/säsong. Förslagsvis en på hösten och en på våren.

FA + U13-U16, 3-4 cuper/säsong. Förslagsvis 1-2 två på hösten och 1-2 på våren.

Alla spelare som tillhör laget ska erbjudas lika många och likvärdiga cuper som övriga lagkamrater.

Lagens ambition ska vara att ha en lagkassa som står för cupavgifterna, utan att föräldrar behöver betala in pengar.

Föreningen rekommenderar alla våra lag att undvika privata och oftast dyrare cuper och istället söka sig till förenings- och förbundsdrivna turneringar.

Övergångar - Avsiktsförklaring

Vallentuna Hockey följer den Avsiktsförklaring som gäller för alla föreningar med ungdomslag i Stockholm Hockey Cup. Den innebär att det är förbjudet att direkt kontakta spelare i andra föreningar utan att en dialog är upprättad mellan föreningarnas sportchefer. Vid en eventuell övergång sker det just genom dialog mellan föreningarnas Sportchef eller Ordförande. Alla frågor rörande nya spelare till vår förening eller spelare som vill lämna vår förening hänvisas till Sportsligt ansvarig i Vallentuna Hockey.

Respektive årskull:

Hockeyskola

Hockeyskolan bedrivs en gång/vecka mellan oktober och mars. Barnen är välkomna från och med det året de fyller fem år. Inga förkunskaper krävs för att vara med.

Fokuset ska ligga på att väcka ett intresse för ishockey och på ett lustfyllt sätt lära barnen grunderna i skridskoåkning.

Den äldsta kullen i Hockeyskolan (U8) bildar under våren lag och tränar från och med då två gånger/vecka.

Flickor C (U9-U11)

Flickor C har i snitt 2-3 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på individuell utveckling av tekniska grunder i skridskoåkning, klubbkontroll samt spel.

Fysträning kan bedrivas under issäsong i samband med isträningar, Träning som rekommenderas är olika former av koordinations-, rörlighets- & balansövningar samt bollspel.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Inga närvarokrav för att bli uttagen till matchspel.

U9

U9 har i snitt 2-3 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på individuell utveckling av tekniska grunder i skridskoåkning, klubbkontroll samt spel.

Fysträning kan bedrivas under issäsong i samband med isträningar, Träning som rekommenderas är olika former av koordinations-, rörlighets- & balansövningar samt bollspel.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Inga närvarokrav för att bli uttagen till matchspel.

U10

U10 har i snitt 3 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på individuell utveckling av tekniska grunder i skridskoåkning, klubbkontroll samt spel.

Fysträning kan bedrivas under issäsong i samband med isträningar, Träning som rekommenderas är olika former av koordinations-, rörlighets- & balansövningar samt bollspel.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Inga närvarokrav för att bli uttagen till matchspel.

Flickor B (U11-U13)

Flickor B har i snitt 4 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på individuell utveckling i skridskoåkning & klubbkontroll samt spel.

Fysträning kan bedrivas under försäsong och vid i snitt 1 tillfälle/vecka under issäsong.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Inga närvarokrav för att bli uttagen.

U11

U11 har i snitt 4 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på individuell utveckling i skridskoåkning & klubbkontroll samt spel.

Fysträning kan bedrivas under försäsong och vid i snitt 1 tillfälle/vecka under issäsong.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Inga närvarokrav för att bli uttagen.

U12

U12 har i snitt 4 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på spel, individuell utveckling i skridskoåkning & klubbkontroll samt grundläggande spelförståelse.

Fysträning kan bedrivas under försäsong och vid i snitt 1 tillfälle/vecka under issäsong

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Inga närvarokrav för att bli uttagen.

Flickor A (U12-U15)

Flickor A har i snitt 4-5 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på grundläggande spelförståelse, lagspelet samt individuell utveckling i skridskoåkning och klubbkontroll.

Fysträning ska bedrivas under försäsong och vid i snitt 1-2 tillfällen/vecka under issäsong.

Spelarna ska vara helt lediga från lagverksamhet minst 2 dagar/vecka.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Inga närvarokrav för att bli uttagen.

U13

U13 har i snitt 5 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på spelets taktiska grunder och lagspelet samt individuell utveckling i skridskoåkning och klubbkontroll.

Fysträning ska bedrivas under försäsong och vid i snitt 2 tillfällen/vecka under issäsong.

Spelarna ska vara helt lediga från lagverksamhet 2 dagar/vecka.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Kravet på närvaro ökar, ett rekommenderat riktvärde är 75 %. Frånvaro pga annan idrott räknas som närvaro.

U14

U14 har i snitt 5 tillfällen/vecka (inklusive matcher). Fokuset ska ligga på spelets taktiska grunder och lagspelet. Individuell träning i skridskoåkning och klubbkontroll ska också förekomma.

Fysträning ska bedrivas under försäsong och vid 2-3 tillfällen/vecka under issäsong.

Spelarna ska vara helt lediga från lagverksamhet 2 dagar/vecka.

Matchning är inte tillåtet, alla uttagna spelare ska, i den mån det går, spela lika mycket. Kravet på närvaro ökar, ett rekommenderat riktvärde är 75 %. Frånvaro pga annan idrott räknas som närvaro.

U15

U15 har i snitt 5-6 tillfällen/vecka. Fokuset ska ligga i lagspelet och detaljer i spelet, individuell träning i skridskoåkning och klubbkontroll ska också förekomma.

Fysträning ska bedrivas under försäsong och vid i snitt 3 tillfällen/vecka under issäsong.

Spelarna ska vara helt lediga från lagverksamhet minst 1 dag/vecka.

Alla uttagna spelare ska spelas kontinuerligt under matcherna, matchning kan förekomma i numerära över- och underlägen samt i slutet av matcher.

Närvaro räknas och är en förutsättning för uttagning till match. Rekommenderat riktvärde är 80 %.

Deltagande i andra idrotter uppmuntras fortfarande men ett större krav på planering krävs.

U16

U16 har i snitt 5-6 tillfällen/vecka. Fokuset ska ligga i lagspelet och detaljer i spelet, individuell träning i skridskoåkning och klubbkontroll ska också förekomma.

Fysträning ska bedrivas under försäsong och vid i snitt 3 tillfällen/vecka under issäsong.

Spelarna ska vara helt lediga från lagverksamhet minst 1 dag/vecka.

Alla uttagna spelare ska spelas kontinuerligt under matcherna, matchning kan förekomma i numerära över- och underlägen samt i slutet av matcher.

Närvaro räknas och är en förutsättning för uttagning till match. Rekommenderat riktvärde är 80 %.

Deltagande i andra idrotter uppmuntras fortfarande men ett större krav på planering krävs.

Damjunior (U15-U18)

DJ har i snitt 5-6 tillfällen/vecka. Fokuset ska ligga i lagspelet och detaljer i spelet, individuell träning i skridskoåkning och klubbkontroll ska också förekomma.

Fysträning ska bedrivas under försäsong och vid i snitt 2-3 tillfällen/vecka under issäsong.

Spelarna ska vara helt lediga från lagverksamhet minst 1 dag/vecka.

Alla uttagna spelare ska spelas kontinuerligt under matcherna, matchning kan förekomma i numerära över- och underlägen samt i slutet av matcher.

Närvaro räknas och är en förutsättning för uttagning till match. Rekommenderat riktvärde är 80 %.

Deltagande i andra idrotter uppmuntras fortfarande men ett större krav på planering krävs.

J18-J20

Seniorförberedande verksamheten för hockeyspel på svensk elitnivå.

J18-J20 har i snitt 6 tillfällen/vecka. Fokus ligger fortsatt på utveckling men med mer fokus på prestation och resultat. Fokuset i träning ska ligga på att förbereda sig för matchspel. Större vikt läggs på individens mentala och fysiska utveckling.

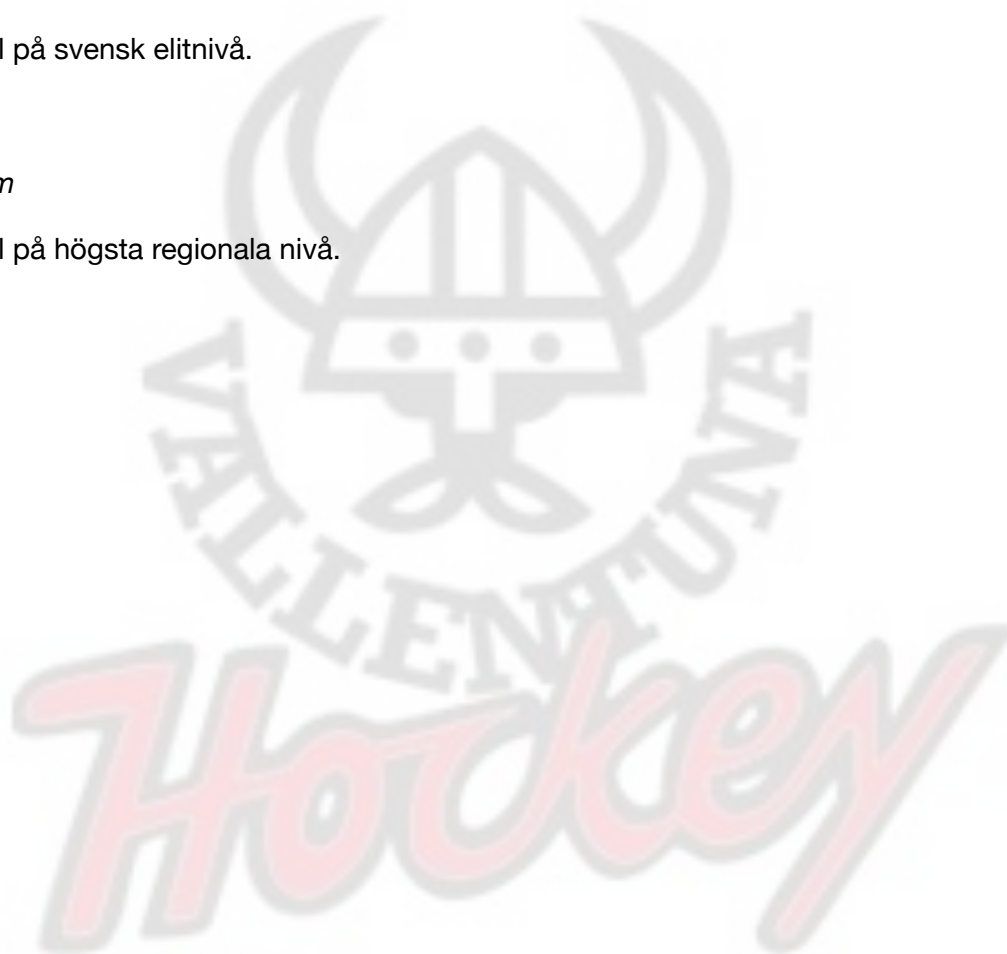
Matchning förekommer och uttagningar till match görs av tränare.

Senior - Herr

Tävlingsspel på svensk elitnivå.

Senior - Dam

Tävlingsspel på högsta regionala nivå.



Stil och Profil

Föreningen tillhandahåller:

- Utrustningsförråd till alla ungdomslag
- En plats i föreningens gemensamma förråd för t ex vattenflaskor och puckar

Laget tillhandahåller:

- Tränings- & Matchtröjor
- Puckar
- Sjukvårdsväska
- Vattenflaskor
- Taktiktavlor

Spelaren tillhandahåller sin egen utrustning. Föreningen samarbetar med Bauer och XXL Arninge, vi ser gärna att våra medlemmar använder deras material.

Vallentuna Hockey spelar med röda hjälmar, byxor, damasker och handskar. Vi rekommenderar våra medlemmar att välja material i röd färg när det är dags för nytt.

Ledare skall bära föreningens kläder i samband med cup, match och träning.

Arbetsinsatser för föreningen

Våra ungdoms- & juniorlag har vissa åtaganden mot föreningen.

Cirka 3-4 gånger/säsong har varje ungdomslag matchservice runt A-lagets matcher. Specifika instruktioner för detta finns i bilaga.

Våren som U13 till och med hösten som U14 har laget äggförsäljning. Specifika instruktioner för detta finns i bilaga.

J18 bemannar julgransförsäljning under December månad.

Selectverksamhet

Vi samarbetar inte med så kallad selectverksamhet. I övrigt följer vi Svenska och Stockholms Ishockeyförbunds rekommendationer kring detta, vid eventuell osäkerhet rådfråga sportsligt ansvarig i föreningen.

Skola

Skolan är en stor och viktig del för barnen. Den ska naturligtvis vara prioriterad. En viktig del för föreningens barn och ungdomar är dock att lära sig planera sitt skolarbete så att det finns utrymme för att både sköta sina studier och samtidigt kunna träna och spela ishockey på hög nivå.

Alkohol, tobak & droger

I samband med Vallentuna Hockeys verksamhet är bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller ledare och spelare såväl som föräldrar som bor med barnen på resor, cuper och i samband med matcher och träningar eller i andra sammanhang där du representerar föreningen.

Det är förbjudet för alla minderåriga i vår verksamhet att bruka tobak, alkohol och droger i samband med vår verksamhet.

Sexuella övergrepp

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot den utsatta personens vilja.

Vi använder oss av Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/dokumentbank/policies/policy-mot-sexuella-overgrepp-inom-idrotten.pdf?w=900&h=900>