



Stockholms bästa plantskola – för alla.

Föreningen arbetar med en Vision ”Stockholms Bästa Plantskola – för alla”, vilket betyder att vi vill ta hand om alla som är intresserade av ishockey.

Innehåll

Hemmaplansmodellen – Järfälla HC.....	3
Att vara ledare i Järfälla HC.....	4
Att vara föräldrar i Järfälla HC.....	6
Att vara spelare i Järfälla HC	7
Likabehandlingsplan	7
Sport	8
Ålderstillhörighet.....	8
Nivåanpassning.....	8
Laguttagning.....	8
Matchning och Toppning.....	8
Målvakter	9
Hockeyskolan.....	9
Hockeyskolan DEL 1.....	9
Hockeyskolan DEL 2.....	9
Hockeyskolan DEL 3 – uppstart av lagverksamhet.....	9
U9-U10 (D-Block).....	10
U11-U12 (C-Block)	11
U13-U14 (B-Block)	12
U15-U16 (A-block)	13
Juniorer (J18/J20)	14
A-lag.....	14
Blind Icehockey.....	14
Bilaga 1: Järfälla HC likabehandlingsplan	15

Hemmaplansmodellen – Järfälla HC

Hemmaplansmodellen är framtagen av Svenska ishockeyförbundet och ska genomsyra verksamheten i Sveriges alla ishockeyföreningar. Hemmaplansmodellen bygger på forskning och beprövad erfarenhet och syftar till att ge alla spelare möjlighet att lära sig färdigheter inom tekniska, taktiska, fysiologiska och psykosociala delar. För att möjliggöra detta måste tränare, föreningar och föräldrar tillsammans vara med och skapa dessa miljöer som tillsammans utgör vår hemmaplan. Hemmaplansmodellen är en vägvisare för tränare, föreningar och föräldrar med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

Att komma in i hallen ska vara som att komma till sitt andra hem. Och när det krävs – sitt första. En plats anpassad efter varje individs unika förutsättningar, skapad för att ge de bästa resultaten i flera dimensioner. Med rätt verktyg, kunskap och stöd kan vi skapa den platsen.

Forskning visar värdet av den psykosociala aspekten, i att känna sig hemma, för att på bästa sätt lära sig tekniska, taktiska och fysiologiska färdigheter.

Modellen bygger på fyra principer:

- Sätt människan i fokus
- Ge alla chansen att utvecklas
- Anpassa träning och match efter målgrupp
- Bedriv en allsidig träning

Hemmaplansmodellen kommer att genomsyra Järfälla HC verksamhet. Det betyder att vi tillsammans är viktiga i arbetet att skapa den miljö som vi vill att våra utövare ska verka i.

Sätt människan i fokus

Att skapa relationer är en av ledarens viktigaste uppgifter. Ditt sätt att vara sätter prägel på miljön inom vilken individerna ska utvecklas i som människor, atleter och ishockeyspelare. Ledaren har en avgörande roll för hur spelarnas intresse och motivation till att spela ishockey utvecklas. Genom att engagera dig och genuint intressera dig för varje individ bygger du relationer som på djupet kan göra avtryck i en spelares liv – och som kan finnas kvar långt efter att hockeykarriären tagit slut.

Din roll som förebild är oerhört viktig, därför är det av stor vikt att låta ord och handling gå i linje. Spelarna gör som du gör, inte som du säger. Ledare inom Järfälla HC ska verka för att skapa den bästa möjliga miljön där varje enskild spelare känner sig välkommen, sedd och trygg vilket är förutsättningar för att skapa ett livslångt intresse för ishockey och de bästa möjligheterna till individuell utveckling.

Ge alla chansen att utvecklas

Barn och ungdomar utvecklas i olika takt med perioder av ömsom stora utvecklingssteg varvat med plåtår av stagnation och ibland till och med tillbakagång. Därför är det oerhört viktigt att alla spelare ges likvärdiga möjligheter att utvecklas oavsett vilka färdigheter de för stunden visar upp.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller helt enkelt har lagt ner mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Det betyder inte att de är större talanger än andra barn inom ishockeyn.

Att göra permanenta nivåindelningar baserade på spelarnas färdigheter är direkt dumt i tidig ålder. Dels är risken uppenbar att det skapar en resultatorienterad miljö där man måste vara duktig tidigt, istället för en miljö som fokuserar på individens långsiktiga utveckling. Dels tenderar man att dela in gruppen baserat på deras fysiska och biologiska mognad. I Järfälla HC ska alla hockeyspelare känna sig välkomna och delaktiga i verksamheten. För ledare handlar det mycket om att bidra till att skapa en miljö där varje enskild spelare känner att alla har samma förutsättningar och alla får det stöd som krävs för att utvecklas så mycket som möjligt.

Anpassa träning och match efter målgrupp

I träningen är det centralt att under barn- och ungdomsåren låta spelarna lära sig spelet genom att spela det. I vår verksamhet ska vi tävla mycket. Tävla för barn och ungdomar innebär att vi ska tävla i stunden, här och nu. Fokus på utövandet och inte på resultatet. För barn är match och tävling något som ofta uppskattas, däremot är resultatet ofta av mindre vikt. Tävla kan också vara att försöka vinna ett kampmoment, vara först till pucken, göra allt för att rädda pucken – helt enkelt att barnen gör sitt yttersta. Det hjälper dem också att växa, både som spelare och som människor. Tävling ska vara ett stort inslag i vår verksamhet och något som våra spelare ska lära sig är en viktig del av träningen.

I vår verksamhet ska vi lära våra spelare att tävla. Vi vill skapa förutsättningar där varje individ får den uppmuntran som krävs för att utmana sina gränser och få feedback för sina ambitioner snarare än prestationer.

Vi nivåanpassar träningen för att ge barn chansen att tävla på ”lika villkor”.

Bedriv en allsidig träning

Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Det är viktigt att spelarna ges möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det ännu viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning. Multi-idrottande ger en mer varierad träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är inte farligt att träna mycket – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

Att vara ledare i Järfälla HC

Viljan och drivet är helt avgörande för att en spelare ska lyckas som ishockeyspelare. För det krävs självbestämmande motivation, en inre drivkraft. Spelare ska välja att spela hockey för att just han/hon själv vill. Grunden är tre grundläggande psykologiska behov som vi människor har, autonomi, kompetens och tillhörighet. Om de tre förstärks i ishockeymiljön

ökar den så viktiga självbestämmande motivationen. Om en eller flera av dem inte förstärks så ökar risken för att den självbestämmande motivationen försvagas, och motsatsen, kontrollerad motivation, förstärks. Den positiva upplevelsen av ishockey försvagas.

De tre behoven är som ett näringsämne till välmående och utveckling.

- **Behov av autonomi** är det mest centrala av de tre behoven och betyder egentligen att spelaren upplever en egen kontroll, viljekraft och valfrihet i situationen. Grundregeln i självbestämmande motivation är just att spelaren ska uppleva självbestämmande och inte ha rädsla för negativa konsekvenser, känna sig pressad eller vara kontrollerad i idrottsmiljön.
- **Behov av kompetens** beskriver hur spelaren upplever sin förmåga att vara effektiv, bemästra och hantera miljön, men också att klara av relationer och utmanande uppgifter av egen kapacitet och kraft.
- **Behovet av tillhörighet** refererar till vår sociala tillhörighet och behov av att vara accepterade och känna gemenskap. För att autonomi och kompetens ska förstärkas maximalt behövs de sunda relationerna och den goda miljön. Om spelarna (och ledare samt föräldrar) känner sig trygga, välkomna och omhändertagna så är det enklare att koppla av och njuta av tillvaron.

Sannolikheten för att spelare med upplevd självbestämmande motivation presterar bättre över tid är god och ett klimat i föreningen som bidrar till det påverkar också spelarna att uppleva högre tillfredsställelse med sitt liv, högre självkänsla och mer positiva känslor än de gör i ett kontrollerande klimat.

Ledarens roll för att skapa ett klimat som främjar självbestämmande motivation kan inte underskattas. Lyckas ledarna vara med och påverka miljön så finns god dokumentation att prestationer påverkas positivt, självkänslan, uthålligheten och insatsen ökar samt spelare försöker efterleva mål och riktning i det man vill uppnå. Även psykologiskt välmående och ökad förmåga att hantera stress är sannolika effekter, liksom mindre risk att spelaren slutar.

Ledarna i Järfälla HC ska vara med och skapa kulturen i föreningsmiljön. Ledarna ska vara medvetna om hur strukturen och metodiken på tränings- och matchtillfällen bidrar till kvaliteten på lärandesituationen för spelarna, hur kvalitet och kvantitet i feedback påverkar spelarna och hur viktig relationerna som etableras till varje spelare är.

Ledare i Järfälla HC ska verka för att:

- Göra och säga saker som ökar spelarnas möjlighet att uppleva egen kontroll.
- Empatiskt se, erkänna och förstå spelarens perspektiv, känslor, förutsättningar och förmåga.
- Erbjuder spelarna valmöjligheter under träning och match och stödja spelarnas eget beslutsfattande samt ge tips vid behov.
- Ge meningsfulla förklaringar kring vad, hur och varför, samt hitta gemensamma mål.
- Sätta struktur genom tydliga riktlinjer, ge ramar och krav samt anpassade utmaningar.
- Ge feedback till spelarna på ett sätt som stimulerar lärande och utveckling.

I den andan har det transformativa ledarskapet utvecklats. Det är viktigt att som ledare se till att skapa goda relationer mellan ledare och spelare genom att utmana dem, inspirera till osjälviskt beteende och se till högre värden än bara den närmaste prestationen. Målet är bland annat att utveckla spelares självbestämmande motivation och en positiv syn och utveckling på människan. Ett transformativt ledarskap bygger på fyra delar, de fyra I:na, för att skapa förutsättningar till positivt och framgångsrikt ledarskap.

- Idealiserad påverkan, ledaren föregår med gott exempel och får därigenom förtroende och respekt. Här ingår beslutsamhet och självförtroende hos ledaren, som också förmedlas till spelarna.
- Inspirerande motivation, ledaren beskriver och målar upp en bild av framtiden som alla vill arbeta mot. Bilden innehåller både krav och förväntningar, men också optimism och samarbete.
- Intellectuell stimulering, ledaren uppmuntrar och utmanar att ifrågasätta gamla invanda mönster, låter spelare prova på och komma med egna förslag och idéer. Misslyckanden är inte farligt och spelare riskerar inte kritik för att prova.
- Individuell omsorg, tränaren uttrycker verkligt intresse för spelaren och de individuella behoven. Utmaningar och feedback individanpassat och ledaren ser till hela personen och dess utveckling.

Att vara föräldrar i Järfälla HC

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas där för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott. Låt tränarna sköta verksamheten och låt ditt fokus först och främst handla om att stötta ditt barn i dennes resa inom ishockeyn.

Föräldrar har en viktig roll i utvecklingen av barns attityder och beteenden i idrottsliga sammanhang och därför är det viktigt att föräldrar uppträder på ett lämpligt sätt som inte påverkar barnen eller idrottsmiljön negativt på och vid sidan av idrottsarenan. Kritiska föräldrar kan orsaka stress hos barnen, de blir missnöjda och barnens fysiska utveckling påverkas.

Ha i åtanke att de flesta som anses duktiga i tidig ålder ofta är födda tidigt på året, är tidiga i sin biologiska utveckling eller har helt enkelt investerat mycket tid på idrott i allmänhet och ishockey i synnerhet. Att tidigt satsa på de som ligger före i sin biologiska mognad bidrar till att vi går miste om många som längre fram hade blommat ut. Vi behöver hjälpas åt att inte stressa på utvecklingen. Det är viktigt att låta barn vara barn och inte bedöma dem ur ett kortsiktigt perspektiv. Här har du som förälder en unik möjlighet att vara med och skapa en miljö som bidrar till en hållbar och långsiktig utveckling.

Vi ska komma ihåg att det bara är ett fåtal ishockeyspelande barn och ungdomar som kommer spela på yttersta elitnivå. Däremot kan alla få positiva erfarenheter av vår idrott och ett livslångt intresse såväl till idrott generellt som till ishockeyn.

Du som förälder spelar en viktig roll genom att jobba mot följande målbilder:

- Varje spelare utvecklas som människa.

- Varje individ som börjar spela ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.
- Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

Du som förälder har en viktig roll i att berömma och bekräfta ditt och andras barn utifrån deras ansträngningar och prestationer och inte lägga så stor vikt vid hur matcherna slutar resultatmässigt.

Det är inte den enskilda matchen och det enskilda resultatet som avgör individens långsiktiga utveckling – utan det är glädjen i att lyckas och att ha ett självbestämmande kring sin ishockey som leder ett livslångt intresse för ishockey.

Mer information om Hemmaplansmodellen hittar du på www.hemmaplansmodellen.se

Att vara spelare i Järfälla HC

Du som spelare i Järfälla HC erbjuds en miljö som präglas av kamratskap, hård träning och bra utbildning. Du ska vara en del av ett lag där alla spelare är lika viktiga. Du ska bidra till att andra spelare och ledare tycker att det är roligt att komma till träning/match. För att du ska kunna utvecklas som hockeyspelare är det viktigt att du känner dig trygg och hemma när du kommer till oss. Då har du förutsättningen att få ut så mycket som möjligt av din träning. Vi vill att du ska få kunskap om- och möjlighet att bli en så bra hockeyspelare och lagspelare som möjligt samtidigt som du får vänner för livet och ett stort intresse för träning och ishockey.

Vi tillåter inte att du på något sätt utsätter någon för kränkande behandling, det är inte välkommet i vår verksamhet. All form av kränkande behandling och dåligt beteende mot lagkamrater, ledare, domare eller föräldrar utreds enligt vår likabehandlingsplan.

Likabehandlingsplan

I JHC ska varje spelare, ledare och föräldrar känna sig trygg och respekterad. Var och en ska bemötas utifrån allas lika värde och lika rättigheter. Var och en ska behandlas med respekt och tillit. Allt arbete i JHC ska utgå från FN:s barnkonvention och barns rättigheter. Vi tar kraftfullt avstånd från alla tendenser till trakasserier, diskriminering eller annan kränkande behandling.

Se bilaga 1 (JHC Likabehandlingsplan)

Sport

Ålderstillhörighet

Grundregeln är att man spelar i den ålderskull man tillhör. Om en spelare är aktuell att träna och spela i en annan ålderskull, över tid, ska huvudansvarig tränare diskutera situationen med ungdomsansvarig i JHC. Det är ungdomsansvarig i JHC som tar beslutet om en spelare ska lånas ut till en annan ålderskull.

Att träna och spela i en annan ålderskull än sin egen innebär att spelaren är utlånad till den andra ålderskullen. Det kan vara för en längre eller kortare period av säsongen.

Nivåanpassning

Föreningen använder sig av nivåanpassning i match och träning för att ge varje spelare möjligheten att utvecklas på bästa sätt utifrån sin egen förmåga.

Laguttagning

För att utvecklas optimalt anser vi att man skall spela ihop med spelare och mot motstånd som ungefär ligger på samma kunskapsnivå. Även om spelarnas födelseår är basen för lagens spelarsammansättning så utgår vi alltid från individernas mognads och kunskapsnivå. Detta innebär att det kan förekomma att yngre spelare erbjuds spel med äldre och tvärtom. Spelaren väljer alltid själv om man efter ett sådant erbjudande antar detta eller ej. Vi vill dock betona att vi alltid utgår från att samtliga spelare tillhör föreningen och inte ett enskilt lag vilket innebär att även om bastillhörigheten ligger i en ålderskull kan det förekomma att spelare erbjuds möjlighet att delta i vissa matcher, cuper, turneringar m.m. utöver sin ordinarie verksamhet.

Fram till och med U12 spelar vi med jämna lag i seriespelet utifrån Stockholms Ishockeyförbunds riktlinjer. Från U12 och uppåt anpassar vi lagen efter den svårighetsgrad som finns (lätt, medel, svår) med ambition att komma med 15-17 spelare per match.

Varje spelare i Järfälla HC ungdomsverksamhet ska kallas till matchspel motsvarande seriespel för ett lag. Utöver den garanterade speltiden i ett lag kan uttagning ske till äldre/yngre lag samt inom ålderskullen nivåanpassade lag, dessa uttagningar ska anses som bonus och ingenting varje spelare är garanterad inför säsongen.

Matchning och Toppning

Vi vill behålla och främja ungdomarnas naturliga tävlingsinstinkter och vilja att vinna vilket behövs i en kampsport som ishockey. Matchning och toppning är ett naturligt inslag inom ishockeyn, framförallt på seniornivå, vilket är vår uppgift att förbereda spelarna inför. Dock ska det ske stegvis och under kontrollerade former för att främja den individuella utvecklingen. I utbildningsplanen ingår därför att ge spelarna en förståelse över att matchning och toppning under vissa spelmoment kan komma att ske och att i dessa fall är det viljan och dagsformen som avgör vilka spelare som spelar. Det får inte bli en ”chock” för spelarna att de under en match när de av någon anledning inte kan prestera sitt bästa får avstå från spel. Ledarnas uppgift är att få spelarna att förstå att det inte behöver anses som ett misslyckande

att inte få vara med på toppningen i en match och som sagt; vilja och dagsform avgör. Därför ingår det i utbildningen under åren U12-U16 att få känna på hur matchning och toppning fungerar.

D-block

- Ingen matchning eller toppning, alla som är uttagna spelare enligt rullande schema

C-block

- Ingen matchning eller toppning, alla som är uttagna spelare enligt rullande schema

B-block

- Matchning eller toppning är tillåtet vid ett fåtal tillfällen i svårlaget

A-block

- Matchning eller toppning är tillåtet i svårlaget.

Målvakter

Alla barn som vill ges möjlighet att prova på målvaktsrollen under U9-U10. Att prova på är viktigt för att förstå helheten.

Föreningen tillhandahåller låneutrustningar (minst 4) för samtliga lagverksamheter upp till helpanshockey. Därefter tillhandahålls utrustningar om det är möjligt.

1 gång per vecka har föreningen dedikerad målvaktsträning med utbildad målvaktsinstruktör (v.39-v.12)

Hockeyskolan

Har som mål att skapa förutsättningar för ett livslångt intresse för ishockey där alla som vill får vara med. Verksamheten bedrivs och organiseras efter barns behov, mognad och villkor. Alla som vill ges plats att delta och man bestämmer själv hur ofta man vill delta. För att skapa trygghet hos barnen i deras ishockeyutveckling har vi valt att nivåindela hockeyskolan.

Hockeyskolan DEL 1

Första stegen ut på isen börjar här och innehållet fokuserar på att lära sig åka skridskor under lekfulla former. Föräldrar är mer än välkomna ut på isen för att hjälpa sina barn!

Hockeyskolan DEL 2

Andra passet är för de som lärt sig behärska skridskoåkningen och verksamheten blir mer ishockeyinriktad. Föräldrar är välkomna att hjälpa till men kommer då få vara behjälpliga eller ansvariga för en station eller grupp.

Is-säsongen för Hockeyskolans del 1 & 2 är ca 20-24 ispass på lördagar oktober-mars med uppehåll över jul och nyår.

Hockeyskolan DEL 3 – uppstart av lagverksamhet

Sista delen i hockeyskolan riktar sig till de som under säsongen ska fylla 7 år och gör sitt första år i Hockeyskolans del 2 (U7). Utöver träningspasset i del 2 så erbjuds spelarna möjligheten till ytterligare ett ispass/vecka från och med november. Nu bildas laget och

föräldrar bjuds in och informeras om riktlinjer, åtaganden, roller osv.

Sista året i hockeyskolans Del 3 (U8) tränar laget i Kallhalls Ishall 2 gånger i veckan med möjlighet att bjuda in andra föreningen till hockeyskoj.

U9-U10 (D-Block)

Ledarna fokuserar på grunderna i skridskoteknik samt tävling i alla dess former. Alla som vill ges möjlighet att vara prova på målvaktsspel på både träning och match för att känna efter om det kan vara av intresse att i framtiden inrikta sig mot detta. Det finns ingen anledning till tidig specialisering – tvärtom visar det sig att goda grunder i skridskoteknik och spelförståelse är viktiga förutsättningar för att lyckas som målvakt. Erfarenheten säger att spelarna under dessa år slits mellan hopp och förtvivlan, medgång och motgång. Det är viktigt att fokus ligger på individuell utveckling och att vi inte ”mäter oss” resultatmässigt med andra lag och spelare. Genom en rolig, utvecklande och utmanande miljö kommer spelarna att uppskatta denna tid med nya kompisar och kunskaper!

Riktlinjer

Träning

- Fokus på att träna individuella tekniska färdigheter (skridskoåkning, puckföring, passningar och skott).
- Träningen ska bestå av mycket stationsträning för mer aktivitet hos spelarna. Skapa tävlingsmoment där spelaren får utmana sig själv och känna att de ”lyckas” vid högre ansträngning.
- Många ledare på isen som visar övningar och ger positiv feedback till spelarna. Alla spelare ska höra sitt namn i positiv bemärkelse flera gånger under träningen.
- Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman.
- Fys i samband med isträning, vid något av veckans ispass, för att få ytterligare tillfälle att träna individuella tekniska förmågor och jobba med sammanhållningen i laget.

Seriespel

- Fram till och med U12 spelar föreningen med jämna lag i seriespelet utifrån Stockholms Ishockeyförbunds riktlinjer. Varje spelare ska erbjudas matcher motsvarande en säsong för ett lag.

Turneringar

- Alla spelare ska erbjudas att delta i lika många turneringar under säsongen.

U11-U12 (C-Block)

I denna ålder brukar spelarna lysa av glädje och entusiasm för sin ishockey. Just glädjen är en bra riktlinje för vad barnen orkar med så det gäller att göra aktiviteterna så roliga och utmanande att spelarna vill vara där! C-blocket är åren mellan barndom och tonår och spelarna kräver mer självständighet och vill bestämma mer. Denna period kan även präglas av osäkerhet, förvirring och häftiga humörsvängningar där det är oerhört viktigt att vara populär och duga inför kompisarna. Det är därför viktigt att ledarna är extremt tydligt med vilka normer och värderingar som gäller samtidigt som spelarna själva ska ges möjlighet att bestämma när det är möjligt.

Riktlinjer

Träning

- Fokus på att fortsätta träna individuella tekniska färdigheter (skridskoåkning, puckföring, passningar och skott).
- Träningen ska bestå av mycket stationsträning för mer aktivitet hos spelarna. Skapa tävlingsmoment där spelaren får utmana sig själv och känna att de "lyckas" vid högre ansträngning.
- Introducera spelförståelse i spelarnas utbildning och prata om de fyra rollerna (anfallare med puck/anfallare utan puck och försvarare mot puckförare/försvarare mot icke puckförare)
- Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman.
- Introducera kortare teoripass innan ispass för att förbereda spelarna inför träning och sätta fokus på vad som ska tränas.
- Många ledare på isen som visar övningar och ger positiv feedback till spelarna. Alla spelare ska höra sitt namn i positiv bemärkelse flera gånger under träningen.
- Fys i samband med isträning, vid något av veckans ispass, för att få ytterligare tillfälle att träna individuella tekniska förmågor och jobba med sammanhållningen i laget.

Seriespel

- Fram till och med U12 spelar föreningen med jämna lag i seriespelet utifrån Stockholms Ishockeyförbunds riktlinjer. Varje spelare ska erbjudas matcher motsvarande en säsong för ett lag.

Turneringar

- Alla spelare ska erbjudas att delta i lika många turneringar under säsongen. Laget försöker vid minst ett tillfälle åka på nivåanpassade cuper som väljs ut efter lagets kapacitet.

U13-U14 (B-Block)

Att det går fort i hockey är ett talesätt som stämmer och även om det känns som om det inte var längesen barnen spelade halvplanshockey så blir de nu tonåringar med tillhörande fysiska skillnader mellan varandra. Puberteten skapar fördelar för vissa och nackdelar för andra, det är därför viktigt att vi här fortsätter utbildningen med individen i fokus då vi vet att det kommer jämnas ut sig i slutändan. Med individen i fokus är det nu dags att fördjupa grundutbildningen och utveckla kunskaper om det kollektiva lagspelet. Taktiska och speltekniska moment är viktigt att lära sig för att utvecklas som hockeyspelare. Här startar en mer målinriktad verksamhet med tonvikt på spelarutbildning.

Riktlinjer

Träning

- Fokus på att fortsätta träna individuella tekniska färdigheter (skridskoåkning, puckföring, passningar och skott) samt individuell spelförståelse.
- Träningen ska bestå av mycket stationsträning för mer aktivitet hos spelarna. Skapa tävlingsmoment där spelaren får utmana sig själv och känna att de "lyckas" vid högre ansträngning.
- Introducera kollektiv spelförståelse i spelarnas utbildning och prata om grundspelet utifrån de fyra rollerna (puckförare/försvare mot icke puckförare) i försvarsspel, anfallsspel och spelvändningar, utifrån föreningens spelidé.
- Inför teoripass regelbundet för att introducera och utveckla nya och pågående fokusområden.
- Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman.
- Fys i samband med isträning, vid minst två av veckans ispass, för att få ytterligare tillfälle att träna individuella tekniska- och taktiska förmågor och jobba med sammanhållningen i laget.

Seriespel

- Sträva mot att ha lag på olika nivåer i seriespel, vi vill spela med nivåanpassade lag för att kunna erbjuda samtliga spelare så bra utveckling som möjligt. Alla spelare ska kallas till matcher motsvarande en säsong för ett lag.

Turneringar

- Alla spelare ska erbjudas att delta i lika många turneringar under säsongen. Sträva efter att åka på nivåanpassade turneringar.
- U14 deltar för första gången i DM. Järfälla HC ställer upp med ett lag i DM där vi strävar efter att gå så långt som möjligt.

U15-U16 (A-block)

I sista blocket för ungdomsverksamheten påbörjas nu förberedelsen att gå in i representationsishockeyn (junior- och seniorhockey). Vi ökar intensiteten och frekvensen på träningspassen där träningen blir alltmer rollspecifik. Även den fysiska träningen ökar vilket ställer krav på läran om kost och återhämtning. För spelare är det också viktigt att förstå hur mycket tid verksamheten kräver utan att det får påverka skolgången. Vi börjar även mer konsekvent jobba med matchning och toppning av laget under framförallt viktigare matcher och turneringar. Detta sker i utbildningssyfte där det gäller att få individerna att förstå vikten av att vara "bäst när det gäller".

Riktlinjer

Träning

- Fokus på att fortsätta träna individuella tekniska färdigheter (skridskoåkning, puckföring, passningar och skott) samt individuell spelförståelse.
- Utveckla den kollektiva spelförståelsen i spelarnas utbildning och utveckla grundspelet. Gå in djupare på försvarsspel och spel med puck över hela banan utifrån föreningens spelidé.
- Regelbundna teoripass är en del av träningen.
- Fys i samband med isträning, vid minst tre av veckans ispass, för att få ytterligare tillfälle att träna individuella fysiska-, tekniska- och taktiska förmågor och jobba med sammanhållningen i laget.

Seriespel

- U15 ska sträva mot att ha lag på olika nivåer i seriespel, vi vill spela med nivåanpassade lag för att kunna erbjuda samtliga spelare så bra utveckling som möjligt. Alla spelare ska kallas till matcher motsvarande en säsong för ett lag.
- U16 har ett lag som tävlar för att vinna.

Turneringar

- Alla spelare ska erbjudas att delta i lika många turneringar under säsongen. Sträva efter att åka på nivåanpassade turneringar.
- I DM ställer Järfälla HC upp med ett lag som strävar efter att gå så långt som möjligt.

Juniorer (J18/J20)

Efter avslutad ungdomsutbildning är det nu dags för spelarna att gå in i juniorverksamheten. Förutom det naturliga bortfall för de spelare som sökt och antagits till NIU-hockeygymnasierna runtom i Sverige har föreningen som ambition att övriga spelare skall välja Järfälla HC för sin vidare utveckling som hockeyspelare. Juniorlagen är föreningens yngsta representationslag och vi strävar efter att ha 20+2 spelare i vardera juniorlaget. Samtliga spelare från JHC U16 ska beredas plats på tryout inför J18. Så länge det inte finns underlag och förutsättningar för breddlag (J18-2) så finns inga garantier på att alla spelare får spela lika mycket.

A-lag

Seniorverksamheten är föreningens representationslag. Här skall unga spelare fostras samtidigt som äldre ges möjlighet att bedriva spel på hemmaplan. Spelarna i seniorlaget skall vara förebilder åt våra ungdomar och synas i dess verksamhet.

Blind Icehockey

Järfälla Hockey Club kommer som första förening i Sverige att starta upp ett lag inom blind hockey. Paraishockey är ishockey för personer med funktionsnedsättning, vår verksamhet riktar sig till personer med synnedsättning vilket då heter blind hockey. Vi vänder oss till alla personer med någon form av synnedsättning, i alla åldrar, killar som tjejer. Nu söker Järfälla Hockey Club både spelare och ledare som vill engagera sig i blind hockey.

Bilaga 1: Järfälla HC likabehandlingsplan

Vision kring likabehandling och arbetet mot kränkande behandling

I JHC ska varje spelare känna sig trygg och respekterad. Var och en ska bemötas utifrån allas lika värde och lika rättigheter. Var och en ska behandlas med respekt och tillit. Allt arbete i JHC ska utgå från FN:s barnkonvention och barns rättigheter. Om diskriminering, trakasserier eller annan kränkande behandling ändå sker ska var och en vara säker på att vi utreder, sätter in åtgärder och följer upp. Vi tar kraftfullt avstånd från alla tendenser till trakasserier, diskriminering eller annan kränkande behandling. Vi utgår från att vår verksamhet

- Genomsyras av betydelsen av allas lika värde och Lika Unika
- Har fokus på trivsel- och ishockeysituationen i samtal med spelaren
- Är tydlig beträffande likabehandlingsplanens/planen mot kränkande behandlingsinnehåll för alla berörda spelare, ledare och föräldrar.

Arbetet mot diskriminering, trakasserier och kränkande behandling måste hela tiden ses över och revideras, därför har vi skapat en struktur kring revidering av denna plan.

Mål med arbetet mot Diskriminering, Trakasserier och Kränkande behandling

JHC har som mål att du som spelare ska känna trygghet och trivsel varje dag. Som spelare ska du alltid ha en vuxen att gå till, detta ska du känna och känna till. Som spelare ska du kunna vända dig till en vuxen när du eller en kamrat blir utsatt för någon form av kränkande behandling, trakasseri eller diskriminering. Du ska bli lyssnad till.

Vår likabehandlingsplan/plan mot kränkande behandling samt vårt dagliga arbete ska tydligt visa att vi tar avstånd från alla former av kränkande behandling, trakasseri och diskriminering samt visa på ett tydligt sätt hur vi arbetar med dessa frågor samt utvärderar vårt arbete.

Arbetet med likabehandling ska vara en självklarhet för ALLA som är med i JHC oavsett om du är spelare, ledare eller förälder.

JHC regler

JHC har få regler. Vi har tagit fram ett dokument – Förhållningssätt och förväntningar som är grunden för hur vi är mot varandra. För att alla ska trivas och må gott ska vi tänka på att:

- Vi visar respekt, är artiga och rädda om varandra
- Vi använder ett vårdat språk
- Vi bidrar till arbetsro
- Vi bjuder in varandra i leken och samspelet
- Vi är rädda om vår gemensamma miljö
- Vi använder inte mobiltelefon i verksamheten

Trygghetsteam

JHC har ett team (en representant ur varje lag) som träffas en gång i månaden och går igenom aktuell situation i JHC och arbetar med aktuella ärenden. Teamet ska vara stödjande kring det främjande och förebyggande arbetet och ingriper vid behov vid Diskriminering, Trakasserier och kränkande behandling.

Samarbete – Ishockey/Hem

Vi är mycket måna om att ha ett nära samarbete med hemmet när det sker kränkningar av olika slag som beskrivs i denna plan. Vi vet även att vissa kränkningar kan ske utanför ishockey, t.ex. på nätet.

HANDLINGSPLANER

Till spelare

Om du blir utsatt för annan kränkande behandling eller trakasserier ska du berätta

- för en vuxen
- för dina föräldrar
- Eller en lagkamrat som du har förtroende för som hjälper dig att berätta så att vi kan hjälpa dig.

Till föräldrar

Om du misstänker att ditt barn blir utsatt för annan kränkande behandling eller trakasserier i JHC – tag kontakt med oss i JHC så att vi kan hjälpa ditt barn. Var uppmärksam på om ditt barn visar

- ovilja att gå till träning eller match
- ont i magen
- huvudvärk
- saknar kamrater
- kommer hem med smutsiga och sönderrivna kläder
- har blåmärken
- verkar nedstämt och ledset

Handlingsplan vid bråk, konflikter, trakasseri, kränkande behandling

Den tränare/ledare som bevittnar eller får kännedom om ovan händelse, har det inledande uppdraget att lösa konflikten.

Kartläggning

- Samtala enskilt med de berörda spelare, vad har hänt? Lyssna till alla inblandade.

Åtgärda

- Genomför allvarssamtal med berörda parter enskilt. Vi arbetar utifrån Direkt tillsägelse, trepartsamtal, allvarssamtal.

Föräldrar

- Informera föräldrar om de förda samtalen

Följ upp

- Utvärdera och följ upp med berörda parter, kontakta föräldrar igen vid behov

Gå vidare

- Vid behov koppla in andra stödfunktioner

Alla händelser skall skriftligen dokumenteras tillsammans med åtgärder och eventuella åtgärdsplaner.

Definitioner

Direkt tillsägelse

- Kort markering av en ledare eller förälder till en spelare, precis när något inträffat.

Trepartssamtal

- Vuxen och de berörda spelare berättar sin version av det som har hänt.
Den vuxne jämkar, tolkar och "dömer" i konflikten utifrån berättelserna.

Kort allvarssamtal

- Enskilt samtal med berörd spelare - förälder kontaktas.

Allvarssamtal

- Sker när det hänt grövre överträdelse som t ex attack eller övergrepp mot annan spelare, trakasserier mot tränare/ledare, förstörelse och skadegörelse.
- Ansvarig i föreningen är med - föräldrarna är kontaktade