



Välkommen till SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP 2022!

SHF: bjuder in till SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP, förfrågning har skickat till Spelare födda 2009, några 2008 och 2010 totalt kommer det vara 5 lag, 12–15 spelare/lag +2 Målvakter!

Anmälan: <https://swehockey-future.se>

Så vad är SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP?

SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP? ska vara en upplevelse, fullspäckad med glädje, massor av hockey, med fartfyllda matcher, nya kompisar nya lagsammansättningar och nya utmaningar.

Konceptet innebär att killar födda 2009, samt några födda 2008-10 som är ambitiösa, är välkomna att anmäla sig till SWEDEN HOCKEY FUTURE CUP. Totalt 5 lag, Spelarna delas sedan in i lag om 12-15 utespelare och 2 målvakter. Alla lag spelar under namn från ett NHL-lag

Målet är att få så jämna lag som möjligt, Lagledare/Coach kommer att vara med i att draftera spelare, och därmed formera sitt eget lag! allt sker via lottning där ledaren/ Coach får ett nummer 1-5 för varje runda, alltså vilken turordning de får välja spelare (1-15 + 2 MV) För att Ledare/coacher skall kunna göra det, ber vi dig också i samband med anmälan att ange din spelstyrka i en skala från 1 till 5. Ange den spelstyrka som man är i sin serie eller poolspel.

En 5:a innebär att man är en absolut toppspelare i sin serie/poolspel, en 3:a att man är ungefär lika bra som de flesta andra medans en 1:a innebär att man kanske är lite svagare för tillfället. Är man någonstans däremellan kan man ange 2:a resp. en 4:a. Vi behandlar informationen konfidentiellt

Coacher/Ledare till Cupen kommer att tillfrågas inom den närmaste tiden! Om det är en förälder så kommer denne inte coacha sitt barns lag! Arvode som Coach är 1000 sek fri mat och fika.

- 5 min uppvärmning innan varje match

Matcher kommer att spelas under två dagar, man spelar minst 8 matcher/lag. Man möter alla lag minst 2 gånger

Regler: 2p för vinst 1p för oavgjort Matcherna i gruppspelen är 2 x15 med en maximal tid inklusive uppvärmning på sammanlagt 45 minuter, i semi och final spelar man 2 x 18 min. Vid målvaktblockering skall motståndarlagets alla spelare återgå till retreatlinje, blålinjen innan man får erövra pucken igen. Anfallande lag ska starta uppspel, Kommer att tränas på Tisdag pass 2 samt teori) I övrigt gäller svenska hockeyförbundets regler. Vid oavgjort i slut spelet av görs det via 5 min spel sedan straffar om 5st därefter sudden- straffar!

Matchtyp: Helplan

Stad: Sollentuna Ishall





Eg

Regler:

Självklart måste alla följa våra trivsel- och säkerhetsregler så att det blir ett trevligt och lyckat Camp för alla deltagare.

Vi har nolltolerans mot bråk och mobbing, vid första förseelse Varning (gult kort) kontakt med förälder! vid andra förseelse (rött kort) man får lämna Camp Cup i förtid!

OBS! Endast ansvarig ledare för Campen, meddelar spelare och förälder om detta!

Mat:

Mat och dryck är väldigt viktigt för att orka och kunna tillgodogöra sig träningen.

Maten är gjord för Swehockey-Futures räkning och våra behov.

Har ni allergier är det viktigt att ni meddelat detta innan! då kan köket förbereda en specialkost!, vi rekommendera att ni äter och dricker den mat som vi tillgodoser under dessa träningsdagar.

Undvik att dricka energidrycker med Koffein, godis under träningsdagarna.

Ta hellre ett glas mjölk och en smörgås extra, om man vill ta med sig extra mat så är det okej tex yoghurt, smoothies, gainomax, frukt, etc...!

Försäkring: Vi har ingen kollektiv försäkring för spelaren under Campen!

Många har egen olycksfallsförsäkring, Barnförsäkring, kontrollera att din privata försäkring även gäller under utövandet av ishockeyspel!

Utrustning:

Hjälm med ansiktsskydd, halsskydd, axelskydd, armbågsskydd, hockeybyxor, suspensoar, damaskhållare, damasker, benskydd, benskyddsband eller tejp, nyslipade skridskor

(OBS!! Kom ihåg skydd för skridskoskydd eftersom omklädningsrummen ligger en bit från rinkens), 2 klubbor och tejp.

Ta även med skavsårplåster. Gymnastikbyxor, tränings skor, underkläder, kläder för inne fys: strumpor, svetröja skjords, handduk, samt saker för DIN personliga hygien

OBS!! Märk gärna Dina saker.

PS: Material som ni lånar från SweHockey-future har man ansvar för! och ska vårdas som det vore era egna, samtliga produkter är märkta! Det man lånar ska också återlämnas snarast efter avslutad Camp, Cup! Om man slarvat, tappat, eller på annat sätt inte återlämnar Lånat Material får man ersätta produkt, kostnad för det är

Match tröja	490 sek
Damasker	250 sek
Överdrags byxor:	550 sek (ej denna camp)
Hjälm	1 990 sek (ej denna camp)





Målsättning Swe-Hockey Future!

Målsättningen för Swe-hockey Future är att vara en organisation som ska utveckla ungdomar individuellt från de fyller 9 år.

Swe-hockey Future ska sträva efter att ha en förhållandevis bred ungdomsverksamhet, där alla får möjligheten att vara med och utvecklas i sin egen takt.

Vårt huvudmål med verksamheten är att ge spelare en bra utbildning av Hockeyns tekniska grunder, och skapa ett livslångt intresse för ishockeyn.

På Swe-hockey Future Camper ska vi bli en timme bättre, och inte bara 1 timme äldre

Swe-hockey Future signum ska vara att man ska bli individuellt bättre på Skridskoteknik, klubb behandling, duktig på passning och mottagning, samt öka på sin spelförståelse, Stark på Puck, Sargspel

Det ska vara huvud upplägg och genomföra alla Swe-hockey Future Camper.

Vad kan man förvänta sig av Swe-hockey Future?

- Att vi erbjuder unga spelare en bra verksamhet som ger varje individ bästa utvecklingsmöjligheterna för att nå sin fulla potential.
- Att vi ska jobbar för att utveckla varje spelare utifrån deras egna förutsättningar både som ishockeyspelare och människa.
- Att vi har välutbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang för ungdomarna.
- Att vi tar avstånd från all form av mobbing och rasism.
- Att vi har en tydlig struktur i verksamheten och att alla spelare och ledare följer vårt styrdokument
- Att vi verkar för en jämställdhet där både tjejer och killar får samma möjligheter.

Tränarna och ledarna är vår viktigaste resurs! Och vi i Swe-hockey Future är stolta över att de vill vara med och utveckla ungdomar.

Våra ledare skall vara förebilder som ledare och människa, både på och utanför isen. De skall också vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets krav och riktlinjer.

Det ska alltid finnas ett tydligt syfte med övningar och träningar.





Vilken förväntning har vi på våra spelare?

- Att du är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar och helt tar avstånd från all form av mobbing, rasism och sexuella kränkningar.
- Att du alltid kämpar, och gör ditt bästa, att du blir 1 tim bättre inte bara 1 tim äldre!
- Att du sköter skolan på ett bra sätt (skolan är viktig)
- Att du uppträder på ett respektfullt sätt mot motståndare, funktionärer, ishallspersonal och övriga människor du möter runt ishockeyn.
- Att du passar tider och lyssnar på ledarna,
- Att du skapar goda vanor gällande kost, vila, sömn, hygien, skola och träning.
- Att du sköter om din och Öviksframtidens utrustning.

Vilka krav ställer vi på våra ledare?

- Att Styrdokumentet följs.
- Att sportsliga direktiv från Swe-hockey Future följs.
- Att träningarna är väl förberedda och dokumenterade med ett tydligt syfte.
- Att man är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen.
- Att man representerar Swe-hockey Future på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt, funktionärer.
- Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av särbehandling, mobbing, rasism och sexuella kränkningar.
- Att man har rätt utbildningsnivå enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för det man tränar.

Vilka förväntningar har vi på föräldrar?

- Agerar stöttande och positivt mot spelare och ledare
- Respekterar att det är ledarna som håller i träningar och genomgångar.
- Vi tycker det är viktigt att våra Ungdomar lär sig att ta eget ansvar, lyssnar och lär från våra ledare. Därför vill vi att föräldrar, syskon och andra anhöriga inte håller till i omklädningsrum eller spelarbåsar under träning.
- Hjälper spelarna att få ihop helheten med idrott, kost, vila, hygien, sömn och skola.
- Att du läst igenom och följer ungdomspolicyn och Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder. Båda dokumenten hittar du på www.swehockeyfuture.se





Ledning vid Swe-hockey Future Camper

Varje Camp vi arrangerar, och är längre än 3 dagar skall vi ha en ansvarig för vardera av nedanstående positioner.

- Ansvarig tränare
- Assisterande tränare
- Fystränare
- Målvaktstränare
- Lagledare
- Matrialansvarig

Resor

Vi vill att ni som åker på våra Camper tänker på följande!

- Planera resandet i god tid
- Säker bilkörning förutsätter att trafikregler och bestämmelser följs
- Antalet passagerare får inte överstiga registreringshandlingens tillstånd
- Erfaren, nykter och drogfri förare
- Bilen skall ha minst 3 mm mönsterdjup på sommardäck och 4 mm på vinterdäck
- Packningen ska vara säkrad, använd gärna släpvagn för hockeytrunkarna.
- Samtal i mobiltelefon sköts enbart via handsfree-utrustning under körning

Tänk på att det är barn ni skjutsar dvs världens dyrbaraste last!

Vad ingår i Camp avgiften?

Följande ingår i avgiften

- Istider
- Isledare
- Fystränare (Camp som är mer än 1 dag)
- Målvaktstränare (Camp som är mer än 1 dag)
- Teori (Camp som är mer än 1dag)
- Mat och Mellis (Camp som är mer än 1 dag)

Försäkringar

Vi har ingen kollektiv försäkring för spelaren under Camper!





Alkohol och tobak

Under Swehockey Future barn- och ungdomsverksamhet är bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla aktiva och ledare.

Barn och ungdomar skall inte röka eller snusa i samband med våra Camper. Vi vuxna skall vara goda förebilder och inte använda tobak synligt.

Dopning

Swehockey Future tar kraftigt avstånd från all användning av doping och andra illegala droger.

Jämställdhet

Jämställdhetsarbetet inom Swehockey Future vilar på följande pelare:

- Kvinnor och män skall ges likvärdiga möjligheter till utveckling inom träning.
- Vi vill stärka varje enskild individs medvetenhet om kvinnors och mäns lika rättigheter och möjligheter.

Mobbing, rasism, sexuella trakasserier och kränkningar

Swe-hockey Future tar avstånd från alla former av mobbing, rasism, sexuella trakasserier och kränkningar. Alla i Swehockey Future ska vara uppmärksamma och aktivt motarbeta alla former av kränkningar. Vi följer Riksidrottsförbundets policy och handlingsplan mot trakasserier på grund av kön och sexuella trakasserier. Denna policy kan läsas i sin helhet på www.rf.se.

Upp- och nedflyttning av spelare under Camp

I särskilda fall kan en spelare flyttas upp till en äldre åldersgrupp eller ner till en yngre. Dessa förflyttningar kan endast ske efter en noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. Beslut om upp- eller nedflyttning tas av **Ledning och Huvudtränare** och efter samråd med berörd, spelaren och spelarens förälder.

Individanpassning

Swe-hockey Future uppmuntrar till individanpassad träning inom gruppen, Vi vill att man använder sig av 25-50-25 modellen se bilaga (1) Det betyder i korta drag att man med känsla delar in gruppen efter kunskapsnivå för att få till bra träningar men där framförallt individen själv får träna i en så bra omgivning som möjligt, enligt 25-50-25 modellen





Ishockeyns ABC

Utöver denna Styrdokument skall Swe-hockey Future verksamhet bedrivas med Svenska ishockeyns förbundets ABC- pärm som grund, vilken är riktlinjer för barn- och ungdomsishockey. ABC pärmen ska ses som ett verktyg, men tränare ska naturligtvis anpassa övningarna efter gruppens mognad. Ett motto är att alltid anpassa träningspassen utifrån kunskapsnivån som den Mellersta delen av gruppen ligger på!
"Repetitioner ska vara ett adelsmärke i vår träning!

Träning: Träningsupplägg On och Off -ice

Vi följer Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer och underlag om hur Isträning, off-ice träning, Fys träning och Teori.ska bedrivs.

För fys (fysisk aktivitet utanför is) gäller att man leker sig fram och att i unga åldrar få in goda vanor gällande fys. Fokus i åldrarna 9-13 bör ligga på *koordination och kroppskontroll, finmotorik*, (att lära känna sin kroppsfunctioner). Utbildad tränare krävs för denna aktivitet.

Teori kommer att vara återkommande inslag vid våra Camper. Teori kan exempelvis vara, Off-ice träning och hur viktig den är, hur man skapa sig goda vanor, info om kost, sömn vila, varför vi tränar som vi gör, hur man göra ett eget träningsprogram off och on Ice, se video om Hockeyns tekniska grunder, spelförståelse, Hur man når sin vision, spelmoment, samt andra hockeyrelaterade ämnen,

Individuell spelar utvecklings pärm: (inte på denna Camp)

Vid Teori samlingar kommer vi att titta på individuell Spelar utvecklingspärm, och gå igenom innehåll i pärmen, vi kommer att fylla på Pärmen med nya uppslag inom hockeyn, denna pärm ska vara personlig, och ska tas med vid varje Camp tillfälle!, om man glömt ta med pärmen! så kommer man få lösa blad från teorin och kan själv sätta in när man kommer hem!

Det finns en flik i pärmen med spelar utvecklingsplan, spelareanalys, både för utespelare och Målvakt (det är en tjänst man kan köpa! ledare kommer då analysera spelare och skriva ned enligt spelarplan, spelareanalys, hur ledarna uppfattar spelarens kvalifikationer och ge ett omdöme utifrån spelar analys underlaget samt ett muntligt omdöme sista dagen på Campen, max 10 st/ grupp) kostnad 700 sek,

Pärmen går att beställa via hemsida på www.swehockeyfuture.se och kostar 190 sek. Levereras sker vid kommande Camp Det är inget krav att köpa pärmen! Man kommer oavsett få blad som vi går igenom vid varje teori pass!!





Träning: Målsättning

Målsättningen är att utbilda så många Ungdomar som möjligt i ishockeyns grundfärdigheter, skridskoteknik, klubbteknik, passning, mottagning, skott. Spelförståelse, Stark på Puck (Sargspel), Träningarna ska bygga på lek, spel och glädje.

- Att så många som möjligt av både Tjejer och killar är med på Swe-hockey Future Camper.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passning, mottagning klubbteknik och skott, spelförståelse. , Stark på Puck, Sargspel
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Lära barn vikten av att passa tider, skapa sig goda vanor, förstå sin roll i träning.

Träningsinriktning:

Barn, Ungdomar präglas av sin omgivning och sin träning. Genom att ha lustfyllda övningar skapas en miljö som stimulerar Ungdommars inläring.

- Aktiviteten skall vara hög, minst 70% vi ska undvika övningar med köer.
- Teknik koordinations övning med puck.
- Passning och mottagning
- Skridskoteknik, Spelförståelse och smålagsspel. 3 mot 3 spel förordas.
- Stark på puckövningar som går ut på att skydda puck!

Träningsfilosofi: Swe-hockey Future träning bygger på följande kärnvärden

Hög aktivitet:

Vi ska Sträva efter att aktivitetsgraden skall vara minst 70% på träning
Hög aktivitet är lika med många repetitioner. **“Hög aktivitet betyder inte att man måste utföra övningen i högt tempo”!** Repetitioner är *“kunskapens moder”*. Vi ska bygga våra träningar med Lustfylldhet! med lustfyllda övningar får vi bra engagemang med många kvalitativa repetitioner för våra spelare.





Lustfyllt innehåll i träningen:

- Med lustfyllt menar Swe-hockey Future att både spelare tränare har totalt engagemang.
- att man följer utvecklingstrappan både av is-övningsval samt off ice träning. Vi ska låta spelaren lyckas, det är en del av lustfylldhet och ger stimulans till att prova nya saker. Öviksframtidens pärm ska vara en ledstjärna för att hitta lustfyllda övningar för aktuell ålder.

Noggrannhet i utförandet:

- Att varje övningsval och moment skall utföras så instruktions likt som möjligt
 - Att övningen har ett tydligt syfte och mål, att Ungdomar bör vet vad dom tränar på.
 - Att träningen ska vara utmanande, inte svår,
 - Att Ledare i Swe-hockey Future ska instruera, stötta, och utmana spelare. Individen skall känna att tränare ser han/henne och är engagerad i att utförandet görs korrekt!
- Bra utförande är avgörande för god Teknik, god skridskoteknik innebär Enerignål åkning.***

Goda vanor:

- Skapa goda vanor så att spelarna alltid är noggranna med sin träning, och utrustning.
- Att barn skapar god struktur av personlig utrustning på träning, I skola etc.
- Ombytt och klar för genomgång i omklädningsrummet (10 min innan träning)
- Vissdisciplin (inga skott efter avblåsning mm)
- Kropps hållning I olika situationer, Ex, hur man visa sig spelbar, att man håller klubban I en hand vid åkning, etc
- Att alltid Spela klart momentet, T ex alltid ta retur efter skott.
- Ge hemläxa! tex på moment som utförts under träning.

MVH

Ledarna

