

# Röd tråd i vårt träningsupplägg

## Bakgrund

Inför säsongen 2006/2007 tog Frölunda fram en "3-dels-modell".  
Den bygger på 3 punkter:

## TRÄNING

Varje träning skall präglas av glädje, hög aktivitet, teknikträning och fart.

## TEMAVECKOR

Under dessa veckor läggs fokus på speciellt tema.

## MATCH

Likartat spelsätt för äldre lag, "Vårt spel".  
Vad dessa punkter innebär beskrivs kortfattat i



Så tränar och spelar vi!  
**FRÖLUNDAS**  
3 dels modell

# Röd tråd i vårt träningsupplägg

Samtliga tränare/ledare skall tillsammans arbeta för att vi stärker kvalitén på våra ungdomslag.

Använd 3-dels modellen.

Toni Schöld leder detta arbete och är ansvarig för genomförandet av projektet.

Toni besöker träningar och kommer med tips och idéer på träningsinnehåll.

Tema veckor + samträning mellan åldersgrupperna



## Syfte med projektet

- Individ
- Isträning
- Teori



# Syfte med projektet

## Individen

Karaktär – Stärka individen – Se individen nu

Rätt tänk – Gillar utmaningar – Fighter

Bra vinnare/Bra förlorare – Ödmjuk

Höja spelarens medvetenhet – Eget ansvar



# Syfte med projektet

## Isträning

Teknik – Detaljer

Ökad motorik

Bred utbildning

Tänk långsiktigt – U 9 till U 16

ABC-Pärmen – Hjälpmedel för tränare



# Syfte med projektet

## Teori

Spelets grunder

Frölundas spelidé...

Spelet enligt 4 roller

Triangeltänk m.m.



# Röd tråd i vårt träningsupplägg

## Temaveckor

Toni planerar 5 temaveckor under säsongen.

- Skridskoåkning
- Passning/Mottagning/Puckföring
- Att Göra mål/Skott
- Närkampsspel
- Spelförståelse

Under dessa veckor lägger vi fokus på speciellt tema.  
Träningen innehåller angivet tema + smålagsspel.

Självklart kommer dessa egenskaper även tillbaka under  
"vanliga" träningsveckor.



# Målvaktsutveckling

- Nizze Landén (A-lag)
- Mikael Lehner (J-18/20)
- Eric Pettersson (Ungdom)
- Anders Palm (Ungdom)
- Johan Carlsson (Ungdom)
- Projektet/Pärmen
- Målvaktsgrupp  
(Nizze, Anders, Erik och Johan)





# SELECTVERKSAMHET

Kvalitetssäkring av

**Vad menas med selectverksamhet och varför bestämmelser?**

- Med selectverksamhet menas att spelare blivit utvalda att delta (selected = utvald).
- Bestämmelserna syftar till att kvalitetssäkra spelarutbildningen och värna den föreningsdrivna verksamheten.





## Följande gäller ...

- 1) Selectverksamhet kan endast bedrivas 15/4 - 31/8.
- 2) Förening kan under perioden 15/4 - 31/8 låna in spelare från andra föreningar, dock högst 25 % av laget, och delta i matcher. Skriftligt tillstånd från spelarnas föreningar krävs.
- 3) Landslags- och distriktsverksamhet berörs ej av bestämmelserna.





## Följande gäller ...

- 4) Auktorisation krävs alltid av organisation som ej tillhör Svenska Ishockeyförbundet.
- 5) Kap 2:1 i Tävlingsbestämmelserna ligger till grund för bestämmelserna om selectverksamhet. Spelare, ledare, funktionärer och föreningar som bryter mot bestämmelserna anmäls till Tävlingsnämnden.





#### Ledarens/Tränarens ansvar

**Vi strävar** efter en alkoholfri ishockey!  
Ledarna skall informera om riskerna

**Tänker på** att man är en förebild för ungdomarna!

**Som ledare/tränare** så dricker man inte alkohol kvällen före match samt i samband med träningar, matcher och turneringar.

**Som ledare/tränare** prioriterar man alltid egna lagets träningar/matcher framför annan verksamhet i föreningen.





## **FÖRÄLDRARNAS ROLL**

**- Stötta i med- och motgång**

**· Visa intresse för sitt barns idrottande**

**- Lämna över aktiviteten till ledarna**





## EN BRA KOMPIS

- **Visar** respekt!
- **Sprider** positiv energi!
- **Ger beröm**, stöttar och hjälper!
- **Behandlar** alla lika bra!
- **Lyssnar** på andras åsikter!
- **Kan prata** med alla!



## Träningsavgifter 09/10

- U-16 och U-15 2.400:-
- U-14 och U-13 2.200:-
- U-12 och U-11 2.000:-
- U-10 och U-9 1.800:-
- Hockeyskolan = Medlemskap
- Medlemskap 300:- (Familj 500:-)



**Istider**  
**Snabba förändringar p.g.a.**  
**Elitverksamhet i föreningen**  
**Ombokningar i Arenan**  
**Flyttade matcher m.m.**

**Uppdaterade istider finns alltid på**  
**vår hemsida under lagen**  
**[frolundaindians.com](http://frolundaindians.com)**



# Frölunda Hockey Föräldraförening

**Arbetsinsats = betalning för sitt barns  
hockeyutbildning**

**Föräldrarep** möte 1 gång/månad i föräldrarådet samt  
föräldrainformation till egna laget

**Cup ansvarig** samt representanter från U15 och U16 (U16  
cupen)

**Caféansvarig** samt en representant från U9 – U14

**Föräldrainsatsen** 9 gånger försäljning i Scandinavium A-



# Föräldrarepresentantens roll

- en representant från varje lag ( U9 – U16)
- en plats i föräldrarådet (föräldraföreningen)
- delger föräldrar information från föräldrarådet, ledare
- länken mellan förälder och ledare
- informerar nya föräldrar om arbetsinsats m.m. i föreningen
- skapar en god stämning i laget bland barn/föräldrar t ex genom att träffas utanför hockeyrinken eller annan aktivitet.
- delger föräldrar resultatet av insatsen i föreningen t ex antal gånger man har sålt - kvar att sälja
- Schema lägga caféverksamheten



Föräldrarådet träffas en gång per månad.

# 50/50 lotteriet

Säljer 8 gånger (inga barn, vänner och bekanta)

Anmälan sker via webb

Ankomst Scandinavium särskild ingång namnlista

Avbokning m-rummet och uthämtning av lotter

Fika för Er som arbetar

NYHET

Redovisning 3:e periodens start en trappa upp vid foajén  
(Frölundas kontor).

Till m-rummet för uthämtning av kappor/jackor och hänga in förkläden.

Ni som har gånger kvar sedan förr säsongen.....



En särskild presentation kommer för detta, föräldrarep är till Er hjälp

# Övrigt

- Arbetar **varje** a-lagsmatch = parkeringskort grusplan
- Sponsring ej enskilt lag, helheten U9 – U16
- Respektera Frölundas upplägg finns andra föreningar som arbetar på annat sätt och kanske passar dig och din familj bättre
- Hockeykille/tjej i föreningen kostar 10 000- 12 000 / år
  
- IDAG måste Ni välja:  
**U9 och U16 föräldrarep omgående**  
**U15 och U16 cuprepresentanter**



# m-rummet

- 8 stycken ansvariga föräldrar ( ej säljande)
- Arbetar 2 och 2 vid 9 matchtillfällen

## Arbetsinsatsen i m-rummet

- ankomst Scandinavium 2 tim innan match
- hämtar arbetslista samt nyckel på kansliet
- iordningsställer för lotteriet samt fika
- har m-rummet öppet i pausen
- förbereder lotter för nästa match
- stänger m-rummet i 3:e perioden
- lämnar nyckel arbetslistor kansliet



reservation för eventuell ändring i arbetsbeskrivning

# Cuper

- U 16 (Scandinavium CUP)
- 27, 28 och 29 december
- bemannas av föräldrar från U15 och U16
  
- GP Pucken 2009 Söndag 7 februari
- finalen i Scandinavium
- arrangör Frölunda föräldraförening
- sekretariat, café



# Café mållinjen

- Café rep U9 – U14
- Lagen är "vecko" ansvariga
- Bemannas av 1 personer varje pass
- Öppet vardag 18.00 – 21.00
- Helger 09.00 – 21.00
- Arbetsbeskrivningar och manualer
- Arbetsinsatsen 2 gånger höst 2 gånger vår / familj.
- Ett arbetspass 3 tim



**Arbetsinsats =**  
betalning av Hockeyspelande barn i Frölunda HC

**Arbetsinsatsen planerad för Grundserien.  
Finaler medför ny planering men är en del av betalningen.**

**Ordförande föräldraföreningen**

- sammankallande föräldrarådet, representant i ungdomsektionens styrelse

**Föräldrarep**

- schemalägger café, månadsmöte föräldrarådet, föräldramöte

**Caféansvarig**

- deltar på månadsmöte föräldrarådet

**Cup ansvarig**

- deltar månadsmöte föräldrarådet

**Vip-baren ansvarig**

- deltar månadsmöte föräldrarådet



Arbetsinsats =  
betalning av Hockeyspelande barn i Frölunda HC

Vip-baren	9 ggr a-lagsmatch
Souvenirer	9 ggr a-lagets matcher
M-rummet	9 ggr a-lagets matchero
Catering	9 ggr a-lagets matcher

**Ett barn** i föreningen = **en** insats,  
**två** barn = **två** insatser  
**tre** barn = **tre** in...samtal föräldrarådet



# Föräldrainsats uteblir....

- tänk på att det är ditt barn som drabbas
- tänk på att du alltid kan tala med föräldrarep eller föräldrarådet
- Föräldrarådet och ungdomssektionen talar gärna med dig för att slippa följande åtgärder

Barnen blir:

1. avstängd a-lagets matcher
2. avstängda att delta på cuper
3. avstängda att delta på matcher



# Föräldrarådet

- Ansvarig      Lars Jagenburg (U12)
- U9             Simon Lundgren
- U10            Per-Ola Buller
- U11            Anna Hertzberg
- U12            Lars Jagenburg
- U13            Per Andersson
- U14            Susanne Arfvidsson
- U15            Teresea Trocinska
- U16
- Cup            Titti Wahlström
- Vip-baren     Robert Styvebjorne
- Café           Tommy Karlsson



## Lag i seriespel 09/10

- U-16 U-16 Region Syd elit
- U-15/16 Allettan + Gbg
- U-14 Gbg 2 lag
- U-13 Gbg 2 lag
- U-12 Gbg 2 lag
- U-11 Gbg 2 lag
- U-10 Gbg 2 lag
- U-9 Polspel
- Hockeyskolan Lördagar 11.00-12.30

