

VERKSAMHETSBEKRIVNING

DJURGÅRDENS IF - UNGDOM



INITIATIV • UTVECKLING • AMBITION
KREATIVITET • FRAMGÅNG

Välkommen till Djurgårdens ungdomshockey

Djurgården är Sveriges mest framgångsrika ishockeyförening genom tiderna! Förutom alla segrar i form av SM- och Europacuptecken har Djurgården även varit mycket framgångsrikt i att fostra elitspelare.

Det är en mängd spelare som stolt burit sin Djurgårdströja genom karriären från ungdomsspelare till senior och vidare till proffs. Mats Sundin, Niklas Kronwall, Marcus Krüger och Jacob Josefson är bara några få spelarprofiler som passerat genom den förening ni nu spelar i.

Vår ambition är att fostra och utveckla varje enskild individ till att bli en så bra hockeyspelare som denne har potential till. Vi anser att samtliga spelare besitter enorma kapaciteter och det gäller för oss i Djurgården att stimulera och utveckla dessa optimalt. Vidare är det viktigt att ge individerna en bred och djup kunskap om spelet ishockey så att spelarna klarar av att vara flexibla på ishockeyplan och inte fastnar i ett "fack". Detta är vad vi kallar för ishockeyutbildning! Genom åren har vi märkt att de spelare som lyckas på plan även "lyckas" utanför. Därför ser vi det som en självklarhet att skolan sköts på ett bra sätt och att vi hjälper spelarna att utvecklas på ett socialt plan. Att lära sig ta ansvar för sig själv, visa hänsyn och lyssna till andra samt lära sig acceptera och hålla sig till regler är givna inslag i vår verksamhet!

Ishockey är en mycket givande och rolig idrott där spelarna genom hela sin karriär kommer att stå inför nya utmaningar och kunskaper. Man blir helt enkelt aldrig "fullärd"! Eftersom denna fantastiska sport är så pass svår och kräver mycket träning och engagemang kommer det stundom att bli många aktiviteter, men i gengäld kommer våra spelare ha förmånen att få syssla med det som är absolut roligast här i livet – spela ishockey!

Vi vill också stimulera och uppmuntra varje individ till att utöva andra idrotter och aktiviteter. Det finns ingen anledning till tidig specialisering - tvärtom visar det sig att en bred sysselsättning gynnar utövandet i den idrott spelarna själva får välja den dag det är dags.

Avslutningsvis vill vi hälsa er hjärtligt välkomna till Djurgårdens ungdomshockey - Ishockeyutbildning med positiv fritid!

Innehåll	sida
Allmän information	5
Varför bedriver vi ungdomsverksamhet?	5
Breda trupper - men ett lag!	6
Filosofi vid laguttagning, matchning och toppning	7
Vi väljer att satsa på både hockey och skolan	8
Utbildningskrav och resultatkrav	8
Övergångar mellan föreningar	9
Utbildningsplan	10
Schematisk översikt	10
Djurgårdens vinterhockeykola	11
U9 och U10; Spela hockey på tvären	12
U11 och U12	12
U13 och U14	13
U15	13
U16	14
Off ice-träning	14
Styrketräning för ungdomar	15
Individanpassad tematräning	15
Kostens betydelse för prestationen	16
Övrig information	17
Juniorhockeyn	17
B-juniorer (J18)	17
Integrering med gymnasium	17
Sommarhockeyläger och Clinics	18
Hockeyläger – ”Djurgårdsveckan”	18
Hockeyakademier och ”extra träning”	18
Föräldrarinformation	19
Generell information och policy	19
Individuell ekonomi (Spelaravgift, medlemsavgift)	20
Lagets ekonomi (Policy, beting, budget, lagkassa och kostnadstak)	21
Vem vänder jag mig till? (Arbetsbeskrivningar och ansvarsområden)	22
Ledarinformation	24
Allmänt	24
Tips och råd till dig som Ledare	25
Allmänna instruktioner till dig som Tränare och Coach	25
Sponsorinformation	26
Var med från början!	26

Varför bedriver vi ungdomsverksamhet?

Djurgårdens ungdomsverksamhet syftar till flera saker. Dels att ge ungdomar en positiv och härlig kontakt med en underbar och fantastisk idrott - ishockey. Dessutom skall ungdomsverksamheten skapa en bra och positiv kontakt med Djurgårdens IF ishockeyförening.

Verksamheten skall byggas på glädje samt utbildning i spelet ishockey och ge en grundläggande bas för hur de regler och normer som finns i idrottslivet fungerar. Samtliga spelare i våra lag skall få möjlighet till en rejäl och genomtänkt utbildning av våra ledare i den svåra men härliga konsten att spela ishockey.

Vi bedriver spelarutbildning med inriktning för spel på nationell och internationell elitnivå! Det är dock viktigt att förstå det inte är någon målsättning att ha landets bästa småknattar om vi inte når framgångar i äldre åldrar. Med ”förberedelse för spel på elitnivå”, menar vi från det år som spelarna kliver in i ”elitutbildningsblocket” (U15)

Genom ishockeyn vill vi också erbjuda våra lag en möjlighet att prova på spel mot internationellt motstånd. Vidare är detta ett alldeles utmärkt tillfälle att knyta kontakter både sportsligt och privat för lång framtid.

Djurgårdens yttersta målsättning för ungdomsverksamheten är att kunna förse våra representationslag med välutbildade spelare. När vi menar ”representationslag” avser detta i första steget B-juniorer, i andra steget A-juniorer och i sista steget A-laget. Ledarna i våra olika lag är handplockade och kommer att erbjuda bästa tänkbara hjälp på vägen mot seniorishockeyn.

Alla kommer tyvärr inte att nå ända till Elitserien och Djurgårdens A-lag, men alla kommer att få en mycket bra och gedigen hockeyutbildning som dessutom kommer att ge fantastiskt fina minnen för livet. Detta är något vi i Djurgården är stolta över att kunna erbjuda!



Breda trupper – men individuell utbildning!

Vår ambition är att vi skall kunna ta hand om och utbilda samtliga individer som deltar i vår verksamhet. Detta gör att vi valt att begränsa våra trupper till "ett lag per åldersgrupp". I yngre år (vid spel på halvplan) förekommer det att vi spelar match med fler lag, men dessa är ej fasta utan är olika från match till match. Anledningen till att vi i yngre år matchar med fler lag är naturligtvis att erbjuda varje individ mer istid. Vidare önskar vi ha breda trupper, erfarenheten säger; "utan bredd - ingen topp"!

Vi anser att för optimal utveckling behövs träning och utbildning som är anpassad till individens kunskapsnivå. Detta innebär att i de fall föreningen ej anser sig kunna erbjuda utbildning på lämplig nivå för enskilda spelare skall vi ge rekommendationer och feedback för ett miljöbyte. Detta kan innebära att enskilda individer rekommenderas föreningsbyte. All tidigare erfarenhet och kunskap säger att i de fall spelare inte spelar "på sin nivå" så löper de en stor risk att uppfatta sitt ishockeyspelande som negativt, vilket i allmänhet leder till att spelarna slutar helt.

Vi anser att det är vår skyldighet att informera om de enskilda individernas förhållande till ishockeyn och därefter ge vägledning till spel på lämplig nivå! Under utbildningen ligger det därför fasta "kunskapskontroller" där vi bedömer individernas kunskapsnivå efter genomgångna kurser.

Vi inser att olika individer behöver olika tid för att lära sig, vilket föranlett att vi håller våra trupper "fasta" mellan dessa perioder. Nedan finns en schematisk uppställning över riktlinjerna för truppsammansättningen i respektive åldersgrupp.

Spelartrupper:

D2 (U9):	22 (rotation på 4 målvakter),	2 lag
D1 (U10):	22 samt 4 fasta målvakter,	2 lag
C2 (U11):	20 samt 3 fasta målvakter,	1 lag
C1 (U12):	20 samt 3 fasta målvakter,	1 lag
B2 (U13):	20 samt 3 fasta målvakter,	1 lag
	"Kunskapskontroll"	
B1 (U14):	20 samt 2 fasta målvakter,	1 lag
	"Kunskapskontroll"	
A2 (U15):	20 samt 2 fasta målvakter,	1 lag
	"Kunskapskontroll"	
A1 (U16):	20 samt 2 fasta målvakter,	1 lag
	Rekrytering till J18	

Observera att detta är riktlinjer och endast är till för vägledning.

Filosofi vid laguttagning, matchning och toppning.

Ishockey är en mycket komplex och svår idrott där du behöver utveckla många olika egenskaper och kapaciteter för att bli framgångsrik. Detta innebär att det krävs en relativt sett, stor mängd träning. Med träning menas i vårt fall även match! D.v.s. vi spelar match framförallt för att fortsätta utbilda våra spelare.

Vi vill betona att en förutsättning för att överhuvudtaget få delta i vår verksamhet är att varje spelare följer de regler, normer och värderingar vi står för. Beteenden som mobbning, brist på respekt för ledare, domare och motståndare samt allmänt dålig attityd och uppträdande är för oss oacceptabla!

Om inget annat hjälper medför detta uteslutning ur vår förening.

I övrigt är viktiga faktorer och grundläggande kriterier för att spela match naturligtvis närvaro, engagemang och motivation på träningar.

Laguttagning

För att utvecklas optimalt anser vi att man skall spela ihop med spelare och 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 plats i ett äldre lag. Detta gäller dock tidigast från det att spelaren blir U11 i enlighet med Stockholms ishockeyförbunds riktlinjer. 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 kommer "yngre spelare" att spela t.ex. turneringar, cuper och delta i läger m.m. med "sin ordinarie ålderskull".

Samtliga trupper fastställs för en säsong i taget, vilket innebär att det kan förekomma att man "flyttas tillbaka" till sin "ordinarie ålderskull". I dessa sammanhang är det viktigt att förstå att detta absolut inte är något misslyckande utan bara ett faktum att utvecklingen hos spelarna sker i olika takt. Det utvecklar ingen att vare sig vinna eller förlora med 10-0! Vi försöker därför anpassa motståndet till våra egna spelare och naturligtvis anpassa våra lag gentemot motståndet. Detta är inte så lätt alla gånger och beror framförallt på hur serier är utformade från förbundet. Därför spelar vi när det behövs i alternativa cuper och olika turneringar så att alla spelare i truppen skall få tillgång till mycket istid! Vår ambition är att denna filosofi, beträffande laguttagningen, dels

utvecklar varje individ optimalt men också att vi undviker att några känner sig "överkörda" genom att inte spela på "sin utvecklingsnivå". Med detta hoppas vi att vi ger tid till varje individ att utvecklas i sin takt.

Här är det viktigt att poängtera för varje individ det viktiga med att utvecklas i förhållande till sig själv - det viktigaste är alltså inte att få "spela med dom bästa"!

Matchning och toppning

Vi vill behålla ungdomarnas naturliga tävlingsinstinkter och vilja att vinna - detta behövs för att lyckas i en kampsport som ishockey. Alla spelare som spelar i Djurgårdens olika ungdomslag får enligt vår filosofi lika möjligheter till att utvecklas! Naturligtvis utvecklas inte en spelare av att hela tiden få sitta på bänken under match. Den grundläggande filosofin när det gäller matchning och toppning är alltså att samtliga som är kallade till match skall spela.

Vår filosofi är att ishockey är en kampsport där den rätta viljan måste finnas för att kunna prestera sitt yttersta. I många fall är det viljan och dagsformen som avgör vilka spelare som spelar. Därför ingår det i Djurgårdens utbildningsplan att lära spelarna hur hockey spelas när vi når vår elitverksamhet (U15). 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. Vi har sett många exempel på ungdomar som alltid fått spela under sin uppväxttid för att sen när de blivit äldre fått sitta på bänken och förlorat allt självförtroende. Det är inte 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 U11 till U14 att få känna på hur matchning och toppning fungerar. Även om det inte ligger någon fokus på detta är det viktigt att vara medveten om att matchning och toppning ingår i utbildningsplanen.



Vi väljer att satsa på både ishockeyn och skolan

En brytpunkt i tillvaron är när det är dags att välja studieprogram och ämnen i skolan. Det kanske blir att byta ort och skola för några. Dessa frågor aktualiserar även frågan om skolan eller idrotten. I Djurgården anser vi att det finns möjlighet att välja båda! Men det kräver att alla inblandade parter vet vad som väntar och vad man verkligen vill. Vi vet av erfarenhet att det går alldeles utmärkt att kombinera både bra skolresultat och fortsatt ishockeykarriär på hög nivå även i ungdomsåren. Vad man måste vara klar över är att det krävs en disciplinerad och målinriktad insats både i skolan och på rinkens för att nå resultat! Den som är mogen att välja inriktning i skolarbetet är i regel också mogen att kunna göra samma val beträffande sitt idrottande. Frågan om tiden och intresset att hålla på med ishockey på denna nivå är något som både spelare och föräldrar bör ta ställning till när man går in i elitutbildningen (U15). Bedömningen om skolarbetet blir lidande på en parallell satsning på ishockeyn bör tänkas igenom ordentligt och i god tid.

Alla måste ha klart för sig hur mycket tid som kommer att tas i anspråk för att klara av både skola och idrott. Vår erfarenhet säger att ungdomarna generellt har en myck-

et bra tidsplanering för studierna. Spelarna hinner i allmänhet gott och väl med hockey och klarar sina åtaganden med stöd och hjälp av föräldrar, lärare, ledare och föreningen.

Utbildningskrav och resultatkrav

Det är en väldigt stor skillnad mellan dessa två termer som anges i rubriken. I Djurgården vill vi poängtera att vi prioriterar utbildning av individen. Vår främsta drivkraft är att utbilda hockeyspelare som har tillräckligt med kompetens och kunskap att vara aktuella för våra representationslag. Ishockey är en av de absolut svåraste och mest komplexa idrotter med en mängd färdigheter och kapaciteter som spelarna behöver utveckla. Det tar därför många år av hård, seriös och målinriktad träning för att lära sig allt detta.

Utbildning ligger alltså som en röd tråd genom hela vår ungdomsverksamhet. Att ha roligt med t.ex. lek, läger och olika turneringar är pedagogiska verktyg för att erbjuda individerna kunskaper. Från föreningens sida har vi stora krav på att våra ledare är kompetenta och duktiga pedagoger som följer våra riktlinjer och mål. Fortbildning och kontinuerlig dialog mellan tränarna för de olika lagen är därför ett naturligt inslag i vår verksamhet.

Vi ställer alltså stora krav på oss själva och våra ledare. För att vi skall lyckas med vår höga målsättning ställer vi även höga krav på varje enskild individ. Det krävs engagemang och intresse för att kunna ta till sig den stora mängd kunskap som lärs ut.

Genom vår stora erfarenhet och samlade kompetens vet vi att de främsta egenskaperna för att lyckas lära sig tillräckligt med kunskaper inom ishockey är just engagemang och intresse. Har man valt att spela i Djurgården får man tillgång till en mycket bra pedagogisk verksamhet, med duktiga och kompetenta ledare och en miljö där varje enskild individs utveckling ligger i fokus. Det vi i gengäld kräver av spelarna (och föräldrar) är alltså engagemang och intresse för att vilja lära sig de kunskaper som presenteras! Med dessa egenskaper vågar vi garantera att varje individ kommer att utvecklas mycket under sin tid i Djurgården. Vi ger verktygen och det vi kräver av varje individ är att du ser till att använda dig av dem, då kommer också kunskaperna. Detta är vad vi kallar för utbildningskrav!

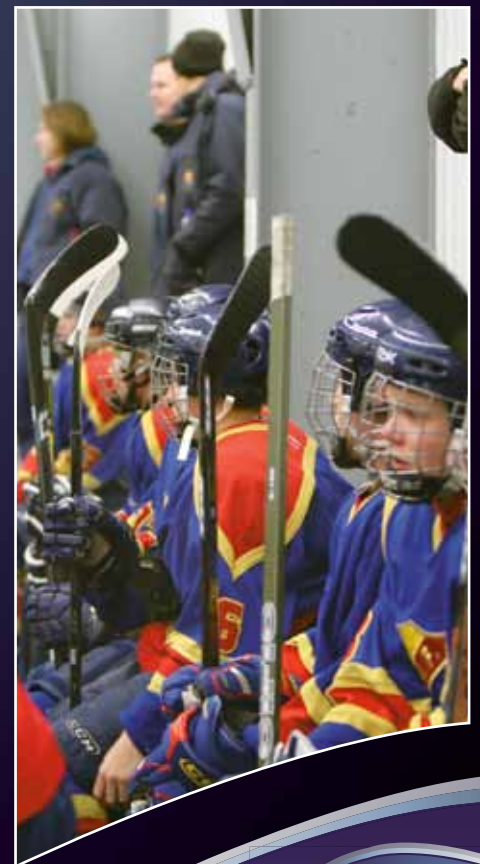
Övergångar mellan föreningar

Vart skall man spela? Vilka mål har jag med mitt utövande? Vilka värderingar står jag, förening och ledare för? Resvägar? Ekonomi? Detta är frågor som alla bör ställa sig!

Man skall vara väldigt noga med att ta reda på förutsättningarna för deltagande i den förening som man väljer att tillhöra. Det är alltid bättre att fråga en gång för mycket än en gång för litet. Samtidigt är vi väl medvetna om att saker och ting förändras. Tyvärr är det inte alltid så att man kan tillgodose allas behov, även om man skulle vilja. Då kan det vara aktuellt med ett föreningsbyte. För att inte störa verksamheten vare sig hos oss eller andra föreningar har vi riktlinjer för hur eventuella föreningsbyten går till.

När det gäller övergång från Djurgården skall den lämnande spelare alltid erbjudas ett alternativ. Man skall inte behöva sluta spela ishockey bara för att man inte erbjuds plats i Djurgården! Vidare gäller att man tillhör föreningen säsongvis. Detta innebär att vi inte på något sätt kommer att sätta stopp för någon spelare som önskar lämna oss. Dock är det för oss en självklarhet att övergångar från föreningen sker mellan säsongerna d.v.s. under den förberedande säsongen. Har man erbjudits plats i Djurgården och valt att acceptera villkoren gör man detta säsongen ut, oavsett utfallet under säsongen.

När det gäller övergång från andra klubbar till Djurgården ställer vi tydliga krav på att de som söker till oss är väl införstådda i hur verksamheten bedrivs och dessutom uppfyller de kriterier som vi söker. Vidare gäller att lämnande spelare alltid skall meddela sin egen förening och ledare att man har för avsikt att söka till Djurgården. Intresseanmälan för spel görs till sport- och verksamhetschefen, antingen via spelaren själv eller genom respektive lags tränare. Om det visar sig att spelaren uppfyller kriterierna och därmed erbjuds plats i något av Djurgårdens lag meddelas detta till sport och verksamhetschefen som fattar det slutgiltiga beslutet.



Schematisk översikt

ÅLDER	KURS	UTBILDNING	KVANTITET (PER V.)	ÖVRIG INFO
VHS (5-8 år)		VinterHockeySkola	1-2 träningar	
U9 = D2 (8-9 år)	Skridskotecnik	Grundutbildning	2-3 träningar. 1 match	Förberedande off ice-trän. ca. 1 ggr/v.
U10 = D1 (9-10 år)	Klubbteknik			
U11 = C2 (10-11 år)	Repetition/indivuell spelteknik			Off ice-trän. ca. 2 ggr/v.
U12 = C1 (11-12år)	Fördjupad individuell spelteknik		3-4 träningar. 1-2 matcher	
U13 = B2 (12-13 år)	Spelteknik/grund	Fördjupad Grundutbildning		Off ice-trän. ca. 3 ggr/v. ”Kunskapskontroll”
U14 = B1 (13-14 år)	Spelteknik/fördjupad		4 träningar. 2 matcher	”Kunskapskontroll”
U15 = A2 (14-15 år)	Utveckling av de fysiska kapaciteterna samt det totala lagspelet (grunder)	Elitutbildning	4-5 träningar. 2 matcher	Off ice-trän. ca. 4 ggr/v. ”Kunskapskontroll”
U16 = A1 (15-16 år)	Utveckling av de fysiska kapaciteterna samt det totala lagspelet (fördjupning)		4-5 träningar. 2 matcher	Off ice-trän. ca. 4-5 ggr/v. ”Rekrutering till J18”

Målvakten

Målvaktens position är unik eftersom han eller hon både är en del av laget och samtidigt har en roll med helt andra krav än övriga spelare, såväl tekniskt, taktiskt, fysiskt som mentalt. Därför ser även behovet av träning annorlunda ut för målvakten, jämfört med övriga spelare. Ingen målvaktsstil är den andre helt lik ändå är basen i målvaktsspelet: Att Täcka, Förflytta och Reagera-Agera. Något som också utgör grunden för våra målvakters utbildning genom åren.

Generell information

Ordinarie issäsongs startar första veckan i september och avslutas i mitten av april. Under denna period schemalägger Djurgårdens kansli istiderna. För elitutbildningen startar issäsongen i augusti.



Djurgårdens vinterhockeyskola

Allting börjar någonstans! De som börjar spela ishockey provar i allmänhet på sin sport redan i unga år. Ishockeyskola tillsammans med allmänhetens åkning är ett naturligt och roligt sätt att inleda sitt ishockeyspelande! I Djurgården har vi en stor och livlig hockeyskola där vi hittar grunden till hela vår ungdomsverksamhet. Detta är ishockey för de allra yngsta knattarna och alla är lika välkomna!

Vi försöker ha ca. 25 deltagare i varje åldersgrupp och det ställs absolut inga krav på att någon skall ha några förkunskaper eller vara duktig. Principen för att kunna delta är ”först till kvarn”. När ni en gång anmält er till hockeyskolan och fått platsen bekräftad av Djurgården är ni med automatik anmälda så länge hockeyskolan pågår. Detta gäller upp till 8 års ålder.

När man som nybörjare kommer till hockeyskolan kan det till en början vara lite svårt. Men ha tålamod! Framstegen kommer ganska fort. Våra duktiga ledare hjälper till och redan efter ett par gånger kommer ni att märka vilken kunskapsförmåga det är mot första gången.

Ur hockeyskolan rekryterar vi de som kommer att bilda våra ungdomslag. Laget som bildas är det yngsta i Djurgården och är alltså spelare under 9 år. (Gruppen kallas för U9 eller D2). Kallelse och samling för detta lag sker i mitten av mars vid utgången av sista året i hockeyskolan och avseer spelare födda inom aktuell ålder.





Grundutbildningsblock

U9 (D2) och U10 (D1)

Ledarna är tillsatta och efter skolstarten i augusti samlar ledarna laget och föräldrarna till en kombinerad uppstart och informationsmöte inför stundande säsong och kommande ishockeyår.

Även om de allra flesta i laget kommer från Djurgårdens vinterhockeykola är det många nya ansikten och namn att lära känna! Med anledning av detta ligger fokus den första tiden på att "komma igång", både enskilt för varje spelare men också för laget.

Ledarna följer beprövade och fastställda kursplaner för utbildningen där grunderna i skridskoteknik (fokus under U9) och klubbteknik (fokus under U10) tränas. Metodiken är självklart framförallt genom lek. Vi vill åter betona vikten med att ha roligt - det är en förutsättning för att lära sig nya kunskaper!

Beroende på antalet spelare matchas ett alternativt två lag. Detta för att erbjuda mer istid för varje spelare under match. Oavsett detta tränar alla tillsammans och skall betraktas som ett lag.

Matcherna spelas på halvplan med fyra utespelare (samt målvakt) och fasta 90-sekunders byten. Alla som vill får möjligheten att prova på målvaktsrollen för att känna efter om det kan vara av intresse att i framtiden inrikta sig mot detta. Även här följer ledarna fastställda kursplaner men 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 alla koncentrerar sig på individuell utveckling och inte "mäter sig" resultatmässigt med andra lag och spelare. Genom en rolig, utvecklande miljö och bra dialog med ledarna kommer spelarna att uppskatta denna tid med nya kompisar och kunskaper som något alldeles speciellt!

U11 (C1) och U12 (C2)

Två säsonger med spel på tvåren är över och nu är det dags att spela över hela banan. Visst är det en omställning men den klarar vi av med en härligt optimistisk inställning. Rinken blir betydligt mycket större att spela på men det är inte speciellt stora besvär med övergången.

I den här åldern brukar spelarna fullkomligt älska att spela ishockey och man får nästan släpa dom från rinken. Laget brukar lätt ropa efter mer träningstider och matcher än de som tilldelats efter fastslagna riktlinjer. Behovet verkar nästan vara omätbart, men det gäller att vara vaksam! En mycket bra grundregel är att barnen i dessa åldrar fysiskt klarar av "alla aktiviteter som de vill vara på". Glädjen är en bra riktlinje för vad barnen orkar med! Det gäller alltså att göra aktiviteterna och träningarna så roliga och utmanande att spelarna vill vara där!

Enligt kursplanen för dessa åldrar ligger fokus i utbildningen på individuell spelteknik vilket innebär att spelarna får lära sig hur de individuellt kan agera i olika roller och situationer på banan. Mycket träning i färdigheter som utvecklar spelförståelse, rörlighet, koordination och fart är viktigt. En mycket viktig detalj i denna del av utbildningen är att spelarna får spela på samtliga platser i laget. Under dessa år repeteras och förstärks även tidigare inlärd moment som skridsko- och klubbteknik.

Som målvakt intensifieras nu den roll specifika träningen. Här introduceras individanpassad träning ("måndagsteknik") där tränare med specifik kompetens ansvarar för utbildningen. Innehåll ur kursplanen är bland annat grundställning och förflyttningsteknik. Med dessa år avslutar vi vad vi kallar för grundut-

bildningen i Djurgården.

Fördjupat grundutbildningsblock

U13 (B2) och U14 (B1)

Spelarna blir allt större och det märks mycket väl både på och utanför banan. Det innebär att det börjar bli skillnader mellan spelarna i laget, främst i antalet centimeter och kilo. Puberteten närmar sig med stormsteg och kanske har någon redan hamnat där.

Vi fortsätter här vår inslagna linje med individen i fokus för spelarna i lagen. I denna ålder kan det lätt "dra iväg" och bli stora skillnader mellan spelarna. Erfarenhetsmässigt vet vi att det jämnar ut sig i slutändan och att det är en ordentlig och noggrann utbildning i ishockeyns ABC som gäller!

Även om individen alltid är i fokus innebär den fördjupade grundutbildningen som är kursblocket under dessa år att vi framförallt tränar på att utveckla kunskaper om det kollektiva lagspelet. Taktiska och speltekniska moment är viktigt att lära sig för att utvecklas som hockeyspelare. Även i dessa år fortsätter vi att rotera på platserna i laget - Detta är ett mycket bra sätt att utveckla spelförståelsen!

I dessa år börjar lagen också att representera Djurgården i vissa fasta turneringar. Där möter vi i allmänhet landets främsta lag och dessa turneringar brukar vara mycket välorganiserade, lärorika och ger spelarna minnen för livet!

Efter säsongen som U13 genomförs också spelarnas första kunskapskontroll. Detta innebär att föreningens ledare gör en ärlig och rak feedback på vad vi tror varje individs förutsättningar är för att klara verksamhetens krav och miljö. Vi ger helt enkelt vår syn på vad vi, ur ett ishockeyperspektiv tror är optimalt för individen. Detta kan innebära att enskilda individer rekommenderas föreningsbyte. Efter säsongen som U14 avslutas vad vi kallar för "fördjupade grundutbildningsblocket" och ingången av vad som kallas för "elitutbildningsblocket" börjar.

Elitutbildningsblock

U15 (A2)

Verksamheten blir mer styrd efter vissa spel-mönster. Dessutom ökar tempot och vi får lösa tuffare situationer både på träning och match. Spelarna har fått rejäl fart på skridskorna och det gäller att ha en väl fungerande koordination och inte använda klubban felaktigt i närkamperna. Med en bra och noggrann grundutbildning brukar dock spelarna ganska snart vänja sig vid den "riktiga ishockeyn".

I denna ålder börjar spelarna att hitta "sina" roller och även om träningen nu blir mer "rollspecifik" fortsätter spelarna träna på att behärska samtliga platser på banan.

Tillsammans går spelare och ledare in i den uttalade elitverksamheten vilket framförallt innebär att kraven ökar. Beträffande utbildningen ligger fokus framförallt på att fysiskt förbereda spelarna för vad som komma skall. Eftersom dessa år medför en ganska drastisk ökning av kvantitet och intensitet på träning och match är det viktigt att utveckla den individuella fysiken. Information om kost och näringslära samt vikten av återhämtning är också viktiga moment för spelarna att få lära sig.

Spelarna har nu alltså inlett sin elitutbildning och det är viktigt att alla är införstådda i hur mycket tid verksamheten kommer ta i anspråk. Utgå på väldigt goda grunder att spel i en elitklubb innebär aktivitet minst 5 dagar i veckan. Vid U15 börjar alltså den förberedande elitsatsningen och policyn beträffande laguttagningarna är att vi mer konsekvent börjar jobba med matchning och toppning av laget, fortfarande gäller detta dock framförallt i utbildningssyfte.

Dock läggs en allt större vikt vid att denna utbildning sker vid "viktigare matcher och turneringar". Det gäller här att få individerna förstå vikten av att fokusera och toppa sin egen form och inställning till vissa sammanhang. Att helt enkelt få individerna att börja förstå begreppet; "bäst när det gäller". Efter säsongen som U15 genomförs en ny kunskapskontroll.





U16 (A1)

Vi är framme vid ett mycket intressant år. Detta är sista året som ungdomsspelare i Djurgården. Här väljer vi definitivt inriktning. Alla parter skall veta vad verksamheten handlar om och vad det är vi vill uppnå! Truppsammansättningen består av spelare från hela A-blocket! Allt beroende på spelarens nivå och mognad.

Vid U16 glider fokus mer in på resultat, utan att vi för den skull släpper vikten av varje individs utveckling som spelare. Detta innebär att varje enskild spelare skall ta ett större ansvar för utvecklingen av sitt eget spel på banan. Coachen och tränarens främsta uppgift är att foga samman individerna till ett lag samt ge verktyg åt varje individ att utveckla sig själva. Kulmen på detta är naturligtvis pojk-SM som skall ses som en avslutning på pojkåren i Djurgården och inledningen på den definitiva elitsatsningen på ishockey med allt vad det innebär.

Förutom spel i Djurgården kanske en del får möjligheten att känna på spel på distrikts-, regions-, och landslagsnivå. Detta tycker vi naturligtvis är roligt! Vi vill dock betona att detta alltid skall ses som "bonus" och inte på något sett är avgörande för att "lyckas" som ishockeyspelare!

Det är många frågor och ställningstaganden som spelarna under detta år behöver ta ställning till. Ett sådant val är inriktningen i skolan. Vi beskriver integrering ishockey/skola när-



mare i ett senare kapitel.

Off ice-träning – den förberedande säsongen

Off ice-träning är alltså den träning som bedrivs utanför is. Detta kan också kallas för "barmark". Träningen startar vid olika tidpunkt för respektive lag men generellt börjar träningen i maj och håller på under hela sommaren fram till och med att ordinarie issäsong startar första veckan i september. I juli har lagen i regel semester och individuell träning.

På samma sätt som på is, där vi fokuserar utbildningen på olika moment, bedrivs off-ice-träningen olika beroende på i vilken ålder spelarna är. I de allra yngsta lagen är det egentligen bara att träffas någon gång i veckan, kanske spela landhockey eller något annat liknande. Målet här är framförallt att vänja spelarna vid att ha en "god träningsmoral" och skapa "goda vanor" inför kommande off ice-säsonger.

Off-ice träningen är en mycket viktig del av utbildningen för att bli en duktig ishockeyspelare, dels för att förstärka och träna på vissa moment som kan vara svåra att bedriva på isen t.ex. rörlighetsträning, men också för att "spara" värdefull istid! Som bekant är ishockey en svår och komplex idrott, vilket gör att individerna behöver mycket "kvantitet" på isen för att automatisera ("nöta in") olika övningar och färdigheter! Off-ice träningen ger oss förutom dessa två fördelar också en möjlighet att bedriva "social träning", d.v.s. träna på gruppkänsla och ta ansvar i gruppen m.m. Detta kan av praktiska skäl vara ganska svårt att träna specifikt på isen.

Inriktningen på denna träning varierar som sagt beroende på ålder, men generellt kan man säga att träningen framförallt är till för att förstärka och fördjupa träningsmomenten som bedrivs på isen. De yngre lagen tränar mer teknik och koordination för att ju äldre killarna blir alltmer övergå till att träna de fysiska kapaciteterna och teoretisk inläring av t.ex. olika spelmoment.

Vi vill poängtera att all träning har sin tid, då individerna är som mest mottagliga och ingen tjänar på att "hasta" fram för att nå kortsiktiga resultat!



Styrketräning för ungdomar

I en kampsport som ishockey är styrketräning en mycket viktig del i träningen. Djurgården har en lång tradition av att ha "starka" spelare i sina lag!

För att optimalt lyckas bygga upp styrkan hos varje individ är det mycket vi behöver ta hänsyn till. Rätt träning, lagom vila för återhämtning och rätt sammansatt kost för att nämna några ingredienser. Inte minst behöver vi tänka på i vilken ålder och i vilken mängd individerna skall träna styrka!

Då vi i Djurgården anser detta vara en viktig del av träningen vill vi lägga ner mycket resurser på vår kompetens inom detta område. Detta innebär att vi är noga med att inte börja rikad styrketräning innan varje enskild individ är mottaglig för denna typ av träning.

All styrketräning föregås av noggrann planering av målsättning och metod samt en dialog med individen. Detta är naturligtvis inte lätt och därför försöker vi lägga ner tillräckligt med tid på att varje individ skall lära sig nog med kunskaper om sin kropp, (anatomiska, fysiologi och träningslära), för att för-

Individanpassad tematräning ("måndagsteknik")

Denna typ av träning går ut på att fokusera träningen på individens behov av teknik. Det är alltså inte laget som tränas utan själva individen i laget! På dessa träningar ansvarar speciella tränare för planering och genomförande av träningen – "pedagoger". Dessa tränare har specifik kompetens för denna typ av träning.

Tanken är att med denna extra resurs är att skapa mer tid för respektive lags tränare och coach att hjälpa varje individ i dennes träning. Här har verkligen varje individ möjlighet att "synas" och få hjälp i sin utbildning!

Vi har märkt att denna träning varit mycket uppskattad, inte bara av spelarna utan även av tränare, ledare och föräldrar som på dessa dagar har en superb möjlighet att träffas, umgås och utbyta erfarenheter både på och utanför isen! Denna individanpassade tematräning är alltså en träningsform som är mycket populär.

stå metodiken kring denna träning.

Kostens betydelse för prestationen

Själva kärnan och grundidén med träningslära är att kroppen anpassar sig till den belastning den utsätts för! Rent teoretiskt finns det alltså ingen gräns för hur "vältränade" våra kroppar kan bli! Det är dock viktigt att förstå att själva träningen egentligen är nedbrytande. När kroppen sen får vila ger vi den tid för att återhämta sig för att nästa gång när den skall utsättas för motsvarande belastning "klara detta". Det är alltså under själva viloperioden som kroppen byggs upp!

Den enskilt viktigaste delen under uppbyggnadsperioden är att kroppen får tillräckligt med energi, vatten och byggstenar för att kunna utvecklas och göra anpassningen till den nedbrytande träningen. Energi, vatten och byggstenar tillför vi kroppen genom vår mat och dryck. Kroppen behöver alltså få i sig tillräckligt med mat och vatten för att ha möjlighet att utvecklas. Ju mer och hårdare träning - desto mer mat och vatten! Eftersom spelarna i dessa åldrar också rent genetisk växer, vilket i sin tur också kräver ett ökat energi behov är det oerhört viktigt att vara noga med att äta och dricka ordentligt!



Mängden mat är alltså viktigt men minst lika viktigt är själva kvalitén på maten - d.v.s. vad vi äter och dricker! Generellt kan vi säga att kroppen behöver kolhydrater (finns i bl.a. potatis, ris, pasta, gröt, cornflakes m.m.) för att få bra energi till att kunna träna. Proteiner (finns i bl.a. kött, fisk, fågel, mjölk, ost, yoghurt m.m.), behövs för att tillföra kroppen de rätta byggstenarna. Grönsaker och frukt är nödvändigt för att få i sig tillräckligt med vitaminer, mineraler och vatten. Detta är nödvändigt för att kroppen skall " fungera " ordentligt. Allt detta är inga konstigheter utan barnen får naturligt i sig det de behöver om de äter "hemlagad mat" och vanlig husmanskost!

Undvik "snabbmat" och "halvfabrikat" då detta framförallt ej tillför tillräckligt med vitaminer, mineraler och vatten. En bra grundregel är att om spelarna skall äta någon form av snabbmat (t.ex. på en hamburgerrestaurang) skall detta *inte* ersätta en "riktig" måltid, utan vara utöver ordinarie matsedel.

Utöver mängden och kvalitén på maten är det också av betydelse när kroppen tillförs energi. För att få bästa tänkbara förutsättning för återhämtning skall måltid med mycket kolhydrater ätas senast en timme efter träning - gärna direkt efter!

Ett bra tips är att lägga ner några bananer och t.ex. en yoghurt i träningsväskan. Ät detta direkt efter träningspasset för att sedan när ni kommit hem i lugn och ro äta en "riktig" måltid. Tänk på att man inte skall äta en stor måltid senare än två timmar innan aktivitet. Detta för att kroppen skall ha hunnit bryta ner större delen av måltiden. Äter man direkt inpå kommer man att känna sig "tung" och i värsta fall bli illamående! Har man av någon anledning inte haft tid och missat måltiden i rätt tid inför träningen är det bättre att äta något lätt med "snabb" energi, t.ex. banan.

Kroppen består till ca 70% av vatten och för en ishockeyspelare som tränar mycket är vätskeförbrukningen extra stor. Detta innebär att man måste dricka mycket vatten, inte bara under träning och match utan även före och efter!

Tänk på att goda matvanor är oerhört viktigt för att optimera idrottsprestationen och dessa matvanor lägger man till grund redan i unga år. Vänj barnen att i lugn och ro äta och dricka "rätt och riktigt" i tillräcklig mängd!

Juniorhockey

Som vi tidigare nämnt är den yttersta målsättningen med ungdomsverksamheten att utbilda spelare med kunskap och kompetens att vara aktuella för våra representationslag.

Det första stora klivet mot detta är att ta plats i det yngsta juniorlaget i föreningen, det som kallas J18. I detta lag är spelarnas ordinarie ålder 17 och 18 år. Det kan dock förekomma att väldigt duktiga och talangfulla spelare som är yngre än detta erbjuds plats. I det äldre juniorlaget J20 är spelarnas ordinarie ålder 19 och 20 år. Förutom att det även här kan finnas yngre spelare som erbjuds plats, kan det även vara "överåriga" som spelar i laget. Detta innebär naturligtvis att konkurrensen om platserna är väldigt hård!

Djurgården kännetecknas av en tydlig vinnaranda och resultatmässigt skall juniorlagen alltid sträva mot den definitiva toppen, både nationellt och internationellt.

Juniorlagen tillhör organisatoriskt "A-laget". Detta innebär att det är en *mycket* tydlig koppling till A-laget och mellan juniorlagen. Tränare, ledare och spelare jobbar integrerat mot de uppsatta målen. På denna punkt vill vi se oss som föregångare i ishockey-Sverige!

J18

Rekryteringen till vårt yngsta juniorlag görs med ca. 10 spelare per säsong. Föreningen har som utgångspunkt att alla spelare som visat intresse för att spela i Djurgården tillsammans med de spelare som redan är i föreningen kan vara aktuella för att ta en plats i det lag som skall representera Djurgården som J18.

Vår målsättning är att med den verksamhet som bedrivits under spelarnas tid i Djurgården skall de besitta en sådan kompetens att det skall vara mycket svårt för utomstående spelare att ta en plats! Vi vill dock poängtera att det är i första hand kompetens och förutsättningar att nå föreningens framtida mål som avgör. Men som sagt; vi både önskar och tror att om man genomfört den träning och

utbildning som bedrivits i föreningen under tidigare år skall man ha en kunskaps och kompetensfördel gentemot andra!

Integrering med gymnasium

Skolan som Djurgården samarbetar med heter Vittra Söder (Vittra Utbildning) och är en friskola. Rekryteringen till detta gymnasium görs av respektive idrott: Ishockey, fotboll och handboll med ca 10 elever per läsår (totalt 30st.). För att bli antagen krävs förutom att man är av yppersta elitklass i respektive idrott, även att man har goda betyg från grundskolan. Detta ser vi som en förutsättning för att klara av utbildningen.

I utbildningen läser man vanlig gymnasieutbildning med Samhälls- eller Naturvetenskaplig inriktning. Dessutom läser man specialidrott som är förlagt tre förmiddagar i veckan. Inriktningen på denna är att förutom den grenspecifika träningen även skapa sig en mycket god grund i bland annat träningslära, anatomi och näringslära. Detta för att ha en god kunskap den dag man blir seniorspelare, då det ställs höga krav på eget ansvar i Djurgården.





Sommarhockeyläger och clinics

Djurgården har under en period byggt upp en omfattande lägerverksamhet för både "egna" och "utomstående" spelare. Konceptet bygger mycket på den verksamhet som bedrivs inom föreningen. Själva grundidén är att erbjuda ett läger som bygger på den idé och filosofi som genomsyrar den ordinarie verksamheten. Det har visat sig att dessa läger är mycket uppskattade och omtyckta! Detta visar sig inte minst genom att lägren väldigt snabbt blir fulltecknade och att vi tyvärr inte alltid kan erbjuda alla som önskar plats. Sommarhockeyläger genomför vi normalt under v. 31 och v. 32. Clinics genomförs normalt under höst-, sport- och påsklov.

Djurgårdsveckan

Denna vecka är en "kick-off" vecka för samtliga lag tillhörande ungdomsverksamheten. Lägre genomförs i regel från måndag till fredag under v.33. Det är endast spelare tillhörande Djurgården som deltar i detta läger. Huvudsyftet är att integrera lagen och sätta grunden för säsongen som komma skall. Det är en mycket stark Djurgårdsprägel på lägret, vilket innebär att vi tydligt jobbar med de av föreningen uppsatta riktlinjer och mål. Utöver detta genomförs det under denna vecka internutbildning och planeringsmöten för ledare och tränare. Detta är ett mycket bra tillfälle att bygga upp föreningens "vi-känsla", både för spelare, ledare och föräldrar!

Samtliga spelare som spelar i Djurgården är med automatik anmälda till denna vecka.



Hockeyakademier och "extraträning"

Det är naturligtvis bra med ambitiösa spelare som vill träna extra. Djurgården vill inte på något sätt hindra spelarna i deras ambition att utveckla sina kunskaper. Dock vill vi starkt påverka att inga av dessa aktiviteter på något sätt får störa eller inverka på vår verksamhet. Har man valt att spela i Djurgården så sätter man alltid föreningens verksamhet i första rummet!

Vi både hoppas och tror att vi skall kunna tillgodose våra spelares behov inom ramen av vår egen verksamhet och kompetens. Detta är i allra högsta grad en uttalad målsättning från vår sida! Ambitiösa spelare uppmuntrar vi att träna. Fråga gärna din tränare eller sport och verksamhetschefen vilka möjligheter Djurgården har att hjälpa till med "extra träning". Vi både vill och tycker oss kunna hjälpa till om det är någon spelare som vill träna extra.



Generell information och policy

När man hör framgångsrika idrottare säga vad som gjort att de nått framgång säger de allra flesta; hård träning (d.v.s. dem själva), bra och duktiga ledare samt föräldrar som stöttat dem!

Det är ingen slump att de flesta idrottare säger samma sak. Det är ju naturligtvis så att framgång hos individerna beror på alla faktorer i dennes omgivning. Förutom individerna själva och våra ledare är ni föräldrar den största delen i spelarnas hockeyutbildning!

Ishockey är en sport som är väldigt tidskrävande och dessutom ganska dyr (hallhyror och utrustning kostar mer än i andra idrotter). Därför är vi medvetna om att påfrestningarna på er föräldrar är väldigt stora. I Djurgården vill vi se er som en resurs. Utan er skulle våra spelare omöjligt kunna lägga ner den tid och det engagemang som krävs för att klara utbildningen. Vi tror även att en öppen och kreativ dialog med er är en förutsättning för att föra vår verksamhet framåt.

För att stimulera en sådan miljö har ni möjligheten att ventilera åsikter och tankar om verksamheten under speciella individuella samtal (brukar ske en gång per säsong) och föräldramöten (i regel två gånger per säsong). Vid dessa tillfällen putsas ramarna för respektive lag. Det är därför väldigt viktigt att ni deltar vid dessa tillfällen. När väl ramarna är satta och säsongen är igång är det av högsta vikt att verksamheten inte "störs" av meningsskiljaktigheter och "onödiga" diskussioner i frågor som hade möjlighet att behandlas vid nämnda tillfällen. I Djurgården vill vi se föreningen, individerna, ledarna och

föräldrarna som ett lag och för att ett lag skall vara framgångsrikt måste vi stå enade. Naturligtvis kommer det uppstå meningsskiljaktigheter och detta är kreativt men allting har sin tid och som sagt; dessa skall diskuteras och lösas vid individuella samtal och föräldramöten!

I övrigt anser vi i Djurgården det som en självklarhet att vi uppför oss väl mot varandra och vår omgivning. Att vara med i Djurgården innebär att vi alla har skyldighet att värda vårt varumärke! Vi vill betona att en förutsättning för att överhuvudtaget få delta i vår verksamhet är att man följer de regler, normer och värderingar vi står för. Beteenden som mobbing, brist på respekt för ledare, motståndare och i allra högsta grad domarna samt allmänt dåligt attityd och uppträdande är för oss oacceptabla! Om inget annat hjälper medför detta uteslutning ur vår förening.

Detta innebär också att vi aldrig ger oss in i destruktiva diskussioner och "pajkastning"!

Djurgårdens IF Ishockeyförening är ett mycket starkt och positivt varumärke som vi alla tillsammans har skyldighet att värda! I denna vård ingår även vad vi kallar för "stil och profil" där vi skall uppfattas som en enhet.

Detta innebär att samtliga spelare och ledare skall ha av föreningen anvisade profilkädrar och material, t.ex. overallar. I takt med att föreningen ser det som nödvändigt förnyas eller



”uppdateras” dessa och det är en skyldighet från samtliga medlemmar att följa dessa riktlinjer. Förutom att detta stärker våra ishockeyungdomars självkänsla och identitet ger detta oss större möjlighet att få sponsorer och erbjudanden som gagnar alla medlemmar i föreningen!

8 stycken råd om din roll som förälder

1. Informera dig om föreningens mål med sin verksamhet. Detta kan ge svar på om du vill delta eller inte med ditt barn.

2. Låt ungdomarna (så långt som det är möjligt) uppleva sin ishockey på egen hand. Ett led i utvecklingen är att så tidigt som möjligt klara sina åtaganden på egen hand (kommunikation med ledarna, skötsel av sin utrustning, dagsplanering m.m.)

3. Stötta ditt barn och ledarna i laget. Problem kan du bäst lösa genom att kommunicera med föräldra-representanten eller direkt med ledarna i laget utan att ungdomarna finns med.

4. Se till att ditt barn äter rätt och vilar i tillräcklig mängd.

5. Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare.

6. Var sak har sin tid! Utbildningen till ishockeyspelare är en lång process.

7. Övervärdera aldrig matchens betydelse under ungdomsperioden.

8. Var positiv och ha roligt!



Individuell ekonomi (Medlemsavgift, spelaravgift)

Det är viktigt att förstå att Djurgården ungdomshockey drivs som ideell förening, vilket innebär att samtliga medel i föreningen i slutändan går tillbaka till medlemmarna!

Medlemsavgift

För att vara ledare eller för att spela ishockey i Djurgården måste man vara medlem. Detta innebär att varje spelare och ledare skall erlägga medlemsavgift till Djurgårdens IF ishockeyförening. Beloppet fastställs vid ordinarie årsmöte som brukar äga rum i juni varje år. Medlemsavgiften betalas separat via den avi som skickas direkt till hushållet. De spelare och ledare som är aktiva anmäls genom kansliets försorg.

Spelaravgift

Varje spelare i Djurgårdens IF erlägger en spelaravgift.

Spelaravgiften är för närvarande 5500 kr per säsong. Spelaravgiften debiteras laget vilka i sin tur debiterar spelaren. Debitering sker vid två tillfällen och innebär att den skall betalas till föreningen dels den 31/8, dels den 31/1 och skall således inbetalas till laget i enlighet med de instruktioner som respektive lagledning ger.

Exempel på vad som normalt ingår i spelaravgiften är:

- Profilkläder
- Försäkringar
- Hockeyläger – ”Djurgårdsläget”
- Clinics – (gäller endast målvakter)
- Subventionerad entré till A-lagens hemmamatcher

Lagets ekonomi (Policy, beting, budget och lagkassa)

Policy

Principiellt är Djurgårdens årliga ekonomi att betrakta som ”självfinansierad”. Dock är vissa personalkostnader samt större materialinköp finansierat av huvudföreningen. Dessutom står föreningen centralt för verksamhetens likviditet och garanterar betalningssäkerheten.

Som tidigare nämnts är all ekonomi, skyldigheter och privilegier i Djurgårdens IF att betrakta som enhetlig. Detta innebär som nämnts tidigare att föreningens alla medel i slutändan går tillbaka till medlemmarna, d.v.s. Spelarna! Lagets kassa är att betrakta som ”kontantkassa” för löpande kostnader. Laget uppmuntras naturligtvis att stärka sin kassa genom diverse aktiviteter.

Beting

Verksamhetens sammanslagna kostnader finansieras till en del av ett ”beting” som fördelas över de olika lagen. Denna fördelning grundar sig på ett antal aktiviteter och diverse kostnader för verksamheten (föreningens inköp av istider på för- och eftersäsong, ledararvoden, SM-spel, externa instruktörer m.m.). Detta innebär att de äldre lagen betalar ett större ”beting” i kronor och ören, men också nyttjar en större andel centrala anslag. De yngre lagen har således ett lägre ”beting” men får också lägre centrala anslag. Nettot som betalas till föreningen blir alltså lägre ju äldre man blir. Ju starkare den centrala ekonomin är desto lägre blir lagets ”beting”. Detta innebär att innevarande säsong överskjutande medel tillgodogörs lagen till nästa säsong.

Lagets ”beting” skall vara slutreglerat senast 30 april.

Budget

Ungdomsverksamhetens budget läggs årligen av sport- och verksamhetschefen och skall godkännas av klubbdirektör och föreningens styrelse. Verksamhetsåret löper från 1 maj t.o.m. 30 april.

Lagkassa

Utöver de centrala kostnaderna har respektive lag ”egna kostnader” för t.ex. cuper, läger m.m. Dessa kostnader budgeteras av respektive lag och bestäms slutligen av föräldragruppen i laget. Vår generella policy är att medlemmarna ej skall belastas med ”mer jobb” än nödvändigt. Detta innebär att lagen ej bör ta på sig ”överdrivna” kostnader.

Kostnadstak

För att ge trygghet till varje enskild spelares ekonomi så har vi ett kostnadstak. Detta innebär att varje spelare skall veta att säsongens avgifter till förening och lag inte kommer att överstiga en viss, fast summa. Det går naturligtvis bra att dels täcka den individuella kostnaden med externa medel men också att stärka lagets totala ekonomi med t.ex. försäljning, sponsorer, egna arrangemang av cuper eller liknande.

Samtliga lag skall inför säsongens upptaksmöte presentera en budget där samtliga kostnader finns redovisade, dels för laget totalt men även fördelat på varje individ. Denna budget skall godkännas av sport- och verksamhetschefen. Principen för externa intäkter är att samtliga aktiviteter där föreningens varumärke används, (sponsring, annonser, cuper m.m.) skall presenteras och godkännas av sport- och verksamhetschefen.

Detta kostnadstak fastställs säsongvis.





Vem vänder jag mig till? (arbetsbeskrivningar och ansvarsområden)

Som förälder till en ishockeyspelare uppstår ibland tillfällen där en fråga är i behov av en förklaring. Här är en vägledning så att du kan kontakta rätt person för att få ett korrekt och snabbt svar.

Sport- och verksamhetschef

Har det övergripande och yttersta ansvaret för hela verksamheten och då framförallt strukturellt för den sportsliga och organisatoriska inriktningen och utvecklingen. Denne person rekryterar och tillsätter även tränare till de olika lagen. Han skall även fungera som samordnare och bollplank för samtliga tränare. Lägger även budget och ansvarar för det ekonomiska resultatet gentemot klubbdirektör och huvudstyrelse.

Administrativt ansvarig/Kansli

Har det övergripande ansvaret för att lagledarna i respektive lag håller ordning på ekonomin samt underhåller rutiner för information och för kontinuerlig dialog mellan lagen

och kansliet. Sköter den löpande redovisningen av ekonomin. Skall även fungera som samordnare och bollplank för samtliga lags lagledare. Har även det övergripande ansvaret för den löpande administrationen av verksamheten och bemaningen av kansliet.

Materialansvarig

Har det övergripande ansvaret för alla centrala inköp. Skall även bistå de enskilda lagen och dess materialförvaltare med kontakter och behovsöversikt beträffande deras specifika önskemål. Skall även fungera som samordnare och bollplank för samtliga lags materialförvaltare.

Blockansvarig pedagog - tekniktränare

Inom ramen för definierat block (åldersskullar) är den blockansvarige pedagogens huvudsakliga ansvar att säkerställa utbildningen av spelarna och lagen. Kvaliteten och nivån på utbildningen och därigenom spelarna samt lagen skall alltid sträva mot absolut toppnivå, nationellt och internationellt. Utbildningen skall *alltid* bedrivas utifrån föreningens angivna riktlinjer. Vidare åligger det pedagogen att



implementera föreningens riktlinjer och mål gentemot övriga ledare, spelare och föräldrar. Dessa pedagoger har stort engagemang i föreningen, inte minst vid "måndagstekniken" och ingår tillsammans med sport och verksamhetschefen även i "den sportsliga utvecklingsgruppen". Det är denna grupp som ansvarar för det sportsliga utvecklingsarbetet i föreningens ungdomsverksamhet.

Målvaktsansvarig

Den främsta uppgiften är att planera, koordinera och styra den sportsliga verksamheten och utbildningen av föreningens målvakter U9-U16. Detta omfattar on ice, off ice och teori. Ansvarar för att hålla kontinuerliga utvecklingsmöten med Mv-tränarna inom respektive utbildningsblock samt hjälpa dessa i den dagliga verksamheten.

Tränare

Den främsta uppgift är att utveckla den individuella speltekniken, vilket innebär att spelarna får lära sig hur de individuellt kan agera i olika roller och situationer på banan. Ansvarar för de enskilda spelarnas säsongsplanering och genomförande. Detta gäller såväl on ice som off ice. Har även som uppgift att under match ansvara för individuell feedback.

Coach (U13-U16)

Den främsta uppgift är att sammanfoga de enskilda individerna till en enhet och därigenom utveckla lagets spel. Ansvarar för lagets säsongsplanering och genomförande. Har även som uppgift att kalla spelare till match och där fungera som "coach".

Lagledare

Ansvarar för att informationsflödet, ekonomin, administrationen och den löpande verksamheten fungerar på ett smidigt och bra sätt enligt överenskomna riktlinjer. Lagledaren är själva "navet" i laget som håller i kontakten mellan lagets olika verksamhetsområden, vårt kansli och föräldragruppen.

Materialförvaltare

Ansvarar för all hantering och skötsel av lagets material, t.ex. match- och träningsströjor och skridskoslipning etc. Vi vill dock betona att i Djurgården förväntar vi oss att spelarna själva tar ansvar för sin egen utrustning. Vidare är även materialförvaltaren "sjukvårdsansvarig" vilket innebär kunskaper i första hjälpen.



Allmänt

Djurgården Hockey är föreningen för dig som inte bara vill ta del av utvecklingen utan vara med och forma den!

Att från föreningens sida skapa möjligheter för dig som ledare att utveckla och utvecklas är en prioritet! Vår uppgift som förening är att ledarna utifrån tydliga mål, ramar och riktlinjer skall känna möjligheten att sätta sin personliga prägel på verksamheten. Vi inser att en absolut nödvändighet för att lyckas med vår målsättning ligger i kompetenta, duktiga och välutbildade ledare. Utbildning, både internt och externt är därför något som vi ser som viktigt för våra ledare.

Eftersom vår ungdomsverksamhet bygger på långsiktigt arbete med att utbilda framtidens spelare har du som ledare förmånen att i lugn och ro få jobba med varje individ. Du kommer få jobba med ambitiösa och "hungriga" spelare som är fast beslutsamma om att nå resultat, utan att för den skull ha stor rörlighet och turbulens bland spelarna.

I Djurgården behöver du aldrig känna dig "ensam" och utlämnad! Alla ledare strävar mot samma mål vilket gör att vi jobbar integrerat och som grupp. Genom den stora samlade kompetens som finns i Djurgården Hockey kommer du alltid

ha möjligheten att få stöd, tips och idéer för att utveckla ditt arbete.

Att vi dessutom genom vårt varumärke skapar möjligheter och förutsättningar för att delta i olika sammanhang inom hela hockey Sverige är bara att se om bonus och extra stimulerande!

Dessa fördelar medför också skyldigheter. Vi är alla skyldiga att följa fastslagna riktlinjer och värda vårt varumärke! Det är vi ledare som framförallt är ansiktet utåt. Tänk på att du är en förebild för dina spelare. Det du säger och gör är spelarnas sanning!

Det ligger ett stort ansvar på oss alla att i alla lägen vara ödmjuka och uppföra oss väl gentemot motståndare, domare och andra. Vi ger oss aldrig in i onödiga diskussioner och "pajkastning"!

Att vi dessutom står enade utåt är en absolut självklarhet! Naturligtvis skall vi diskutera olika åsikter och tankar, men detta gör vi internt och i de forum som är till för detta. Det är också en självklarhet att du närvarar vid föreningens olika möten och internutbildningar, det är på våra gemensamma möten vi har möjlighet att utveckla vår verksamhet!

Tips och råd till dig som är ledare

- Din uppgift som ledare är att skapa förutsättningar för andra att lyckas
- Förklara alltid syfte och mål med aktiviteten.
- Håll det du lovar som ledare.
- Sprid glädje, skapa trygghet, var ett föredöme som ledare, samarbeta och kommunicera med spelarna. Utarbeta gemensamma målsättningar.
- Var lyhörd och flexibel i ditt ledarskap.
- Arbete i grupp ger delat ansvar, utvecklad verksamhet, glädje, stimulans och gemenskap.
- Individuella samtal ger förtroende, kännedom och möjlighet att anpassa utbildningen.
- Bekräfta din omgivning. Se och hör alla.
- Passa tider.

Allmänna instruktioner till dig som är tränare och coach

- Planera alla träningspass noga.
- Korta muntliga instruktioner. Visa! Pröva! Instruera!
- Nivåanpassa träningen! Låt spelarna och laget träna efter sin mognads- och kunskapsnivå.
- Skapa aktivitet. Undvik köer.
- Ge positiv feedback/återkoppling.
- Tänk på att all inläring sker stegvis.
- Var flexibel under träningen.
- Fokusera på färdigheter – inte på resultatet.



SPONSORMENY
DJURGÅRDENS IF - UNGDOM



Var med från början!

Djurgårdens ungdomsverksamhet syftar till ett antal saker, bl.a. att ge ungdomar en positiv och härlig kontakt med den fantastiska idrotten - ishockey. Verksamheten bygger på glädje samt utbildning i spelet ishockey och ger en grundläggande bas för hur de regler och normer som finns i idrottslivet fungerar. Vi vill att ishockeyn som sport skall vara tillgänglig för samtliga spelare. Det vill säga att samtliga spelare i våra lag skall få möjlighet till en rejäl och genomtänkt utbildning av våra ledare i den svåra men härliga konsten att spela ishockey. Att Djurgården sedan även på ungdomsnivå kan titulera sig "mesta mästarna" när det gäller antal Pojk-SM Guld är naturligtvis också roligt.

Djurgårdens ungdomsverksamhet bedrivs som en ideell förening vilket innebär att det inte föreligger något vinstintresse! Enkelt uttryckt kan man säga att vi "endast" skall täcka föreningens kostnader. Enligt den struktur som vanligtvis förekommer i föreningslivet innebär detta i princip att spelarna själva betalar denna kostnad.

Med detta som bakgrund är det nödvändigt att erbjuda attraktiva samarbetsmöjligheter med näringslivet för att genom

centrala intäkter minska kostnadsbördan för de enskilda medlemmarna.

Det är ett fantastiskt goodwillvärde för näringslivet att kunna bidra till att erbjuda en föreningsverksamhet där kostnaderna för varje enskild spelare endast uppgår till symboliska summor. Dessutom kan Djurgården med sitt varumärke erbjuda mycket attraktiva och effektiva exponeringsmöjligheter för sina samarbetspartners!

Vi har format ett antal paket presenterade i vår **sponsormeny** med utgångspunkt att erbjuda marknaden alternativ för att vara delaktig i utvecklingen av ungdomsverksamheten. Beroende på vilken nivå som är aktuell kan vi fylla dessa paket med era specifika önskemål. Kanske är ni intresserade av säsongsbiljetter till A-lagets matcher? Eller fortbildning i form av ett seminarium? Exponering på matchtröjor, klubbjackor, eller i ishallen på Mälardalens IP där vi bedriver vår ungdomsverksamhet?

Det finns massor med möjligheter för ett givande samarbete! Är du intresserad är du välkommen att höra av dig!

Kontakta oss

Postadress:

Djurgårdens IF Ishockeyförening
Box 2
121 25 STOCKHOLM GLOBEN

Besöksadress:

Lotta Svärds gränd 2, Hägersten
Mälardalens IP/Mälardalens Ishall

Telefon, telefax och e-post:

Telefon: 08-603 30 60
Telefax: 08-603 30 65
E-post: ungdom@difhockey.se.

Web-adress:

www.difhockey.se/ungdom

