



AKADEMIEN

Den Grönvita Vägen

Block 3



Övergripande mål och riktlinjer

I de övergripande målen anges de normer och värden samt de kunskaper som alla individer bör ha utvecklat när de lämnar Den Grönvita Vägen. Målen anger inriktningen på föreningens arbete.

Mål

Föreningens mål är att varje individ

- respekterar andra människors egenvärde,
- tar avstånd från att människor utsätts för diskriminering, förtryck och kränkande behandling, samt medverkar till att hjälpa andra människor,
- har fått kunskaper om och förståelse för den egna livsstilens betydelse för hälsan, miljön och samhället,
- kan lära, utforska och arbeta både självständigt och tillsammans med andra och känna tillit till sin egen förmåga,
- har fått såväl grundläggande som mer avancerade tekniska kunskaper inom ishockey,
- genom egen ansträngning och delaktighet, utifrån sina förutsättningar, tar ansvar för sitt lärande,
- successivt utövar ett allt större inflytande över sin utbildning kopplat till ishockey,
- visar respekt för och hänsyn mot föreningens personal och andra individer som en del av det gemensamma ansvaret för arbetsmiljön inom föreningen.

Riktlinjer

Alla som arbetar eller på andra sätt engagerar sig som ledare inom föreningen ska

- aktivt motverka diskriminering och kränkande behandling av individer eller grupper,
- ta hänsyn till varje enskild individs behov, förutsättningar, erfarenheter och tänkande,
- stärka individernas vilja att lära och utövarns tillit till den egna förmågan,
- planera och genomföra träningar och aktiviteter så att utövarna möts och arbetar tillsammans,
- öppet redovisa och diskutera skiljaktiga värderingar, uppfattningar och problem,
- uppmärksamma och i samråd med anställd personal vidta nödvändiga åtgärder för att förebygga och motverka alla former av diskriminering och kränkande behandling,
- uppmärksamma och stödja individer i behov av extra anpassningar eller särskilt stöd,
- samverka för att göra föreningen till en god miljö för utveckling och lärande,
- samverka med andra ledare i arbetet för att nå utbildningsmålen,
- utgå från att utövarna kan och vill ta ett personligt ansvar för sin inlärning och för sitt idrottande,
- svara för att alla individer får ett reellt inflytande på arbetssätt, arbetsformer och aktiviteternas innehåll samt se till att detta inflytande ökar med stigande ålder och mognad,
- tillsammans med utövarna planera och utvärdera träningar och aktiviteter.



Grundprinciper

Grundprinciperna syftar till att reglera och säkerställa att spelare, ledare och föräldrar följer den utbildningsplan och de grundprinciper som finns inom Färjestad BK.

Grundprinciperna syftar därmed inte till att reglera hur spelare inom Färjestad BK ska utbildas, detta återfinns istället i verksamhetens utbildningsplan.

Allmänna ordningsregler

Åtaganden

Det har under lång tid varit Färjestad BK:s, och stora delar av den svenska idrottsrörelsens arbete att finansiera delar av verksamheten genom lotterier, försäljning och egna arbeten för att skapa resurser till föreningen och dess olika verksamheter. Klubbens åtaganden är därför obligatoriska för spelare och föräldrar.

Skolan

Färjestad BK ser skolarbetet som prioriterat i ungdomsåren. Det är viktigt för oss hur våra ungdomar uppträder i skolan och har regelbunden kontakt med skolan i syfte att främja varje individs skolgång och personliga utveckling. Skulle skolarbetet utifrån skolans bedömning misskötas, så förbehåller sig Färjestad BK rätten att vidta idrottsliga åtgärder till konsekvensen för bristande disciplin, uppförande eller dylikt inom skolan.

Ekonomi

Kostnad/Lag	U15-U14	U13
Medlemsavgift	500 kr	500 kr
Familj	600 kr	600 kr
Träningsavgift	2 600 kr	2 000 kr
Cupbidrag	Från klubben	Från klubben
Bidrag/Lag	U15	U14-U13
Målvaktsbidrag	5 000 kr	2 500 kr

Föräldrar

Inga föräldrar skall befinna sig i omklädningsrum, spelargång eller spelarbås under träning eller match, utan hänvisas till läktaren eller ungdomscaféet.

Föräldrabud

1. Stötta, uppmuntra och beröm ditt och andras barn.
2. Fråga aldrig efter resultat – Fråga istället om matchen eller träningen varit rolig.
3. Stöd klubben i dess arbete vid matcher och cuper – Ditt stöd är viktigt.
4. Respektera domarens beslut.
5. Skapa en god stämning och arbetsmiljö kring lagets spelare, ledare och föräldrar.
6. Verka för att föräldramöten blir ett forum med högt i tak.
7. Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar ishockey och inte du.

Kost

Färjestad BK uppmuntrar till en god och välplanerad kosthållning såväl i skolan som i hemmet, allt för att tillgodose de stors behov av näringsintag som krävs för att tillgodogöra sig den träning vi bedriver.

Klädsel

Lagen inköper konfektion som tillhandahålls av Färjestad BK och som kan finansieras med sponsorintäkter. Ett krav från klubben är att ha enhetlig klädsel vid cuper och matcher.

Utrustning

Att ha godkänd utrustning är ett krav. Spelaren ser till att utrustningen är hel och godkänd i samråd med materialförvaltaren. Föreningen tillhandahåller för vissa åldrar utrustningsback, byxor, tränings- och matchtröjor samt damasker. För målvakter utgår ett bidrag från föreningen. För de

yngre tillhandahåller klubben med målvaktutrustning i form av benschydd, kombinat, plock och stöt samt målvaktströjor och matchtröjor.

Resor

Alla aktiva och ledare inom föreningen, och andra som deltar i vår verksamhet, ska på ett så trafiksäkert sätt som möjligt kunna transportera sig till våra matcher.

Vid transport i bil gäller att man skall följa gällande hastighetsbegränsningar och trafikregler, samt att föraren skall vara utvilad och inte påverkad av alkohol eller andra droger.

Utdrag ur belastningsregistret

Från 1 januari 2020 ska alla specialidrottsförbund och idrottsföreningar inom RF kontrollera begränsat registerutdrag för ledare som har direkt och regelbunden kontakt med barn. Detta dokument kan vägleda SF i den hanteringen. Det är avsiktligt enkelt och kortfattat, för mer och djupare information, se RF:s sida [här](#).

Kort fakta:

- Förening/förbund ska begära utdrag av alla från 15 år i dess verksamhet som arbetar med eller på annat sätt har direkt och regelbunden kontakt med barn.
- Barn är alla under 18 år.
- Utdraget visar endast grova brott; mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.
- Föreningen ska kontrollera utdraget och dokumentera att kontrollen har genomförts. Utdrag visas av den enskilde i original och återlämnas direkt. Inga utdrag ska arkiveras av föreningen, endast en notering om att kontroll är genomförd för viss person i viss roll får dokumenteras.

Drog- och alkoholpolicy

Färjestad BK har nolltolerans mot bruk av olika droger, narkotiska preparat och doping. Vad gäller doping så följer klubben RF:s listor över preparat klassade som doping. Färjestad BK tillåter ingen användning av vare sig narkotika, alkohol eller tobak för barn under 18 år utan föräldrars tillåtelse. Klubben kan dock inte förbjuda ledare eller föräldrar att bruka vare sig snus eller tobak, men som ledare och förälder är du ett föredöme och tänk därför hur du brukar tobak i samband med samlingar och engagemang med Färjestad BK.

Färjestad BK vill erbjuda alla spelare bästa möjliga utbildning och möjlighet att uppnå sina mål, samt att erbjuda en trygg och säker miljö. Användning av droger innebär en risk inte bara för den enskilde, utan även för andra. Användning av droger kan påverka och vara avgörande för spelarens motivation, prestationer, möjligheter till fortsatt karriär och framtida yrkesliv. Färjestad BK vidtar olika förebyggande åtgärder och ämnar även att ingripa och agera om droger förekommer.

Definition

Med drogfri miljö menas att varken narkotika, dopningsmedel, receptbelagda läkemedel, alkohol, sniffning eller andra sinnesförändrande och beroendeframkallande substanser som intas i berusningssyfte, får förekomma i eller i anknytning till miljön inom Färjestad BK.

Syftet med vår drogpolicy är att:

- Motverka användning av tobak, alkohol och narkotika.
- Skapa en trygg och säker miljö inom Färjestad BK.
- Motverka ohälsa, tillbud och olyckor.
- Tidigt upptäcka, uppmärksamma och agera vid oro/misstanke om droganvändning.
- Ge spelarna bästa möjliga förutsättningar att kunna leva ett bra liv.

Målet med vår drogpolicy är att:

- Färjestad BK ska vara helt alkohol- och drogfritt där vi aktivt arbetar för att förhindra risk- eller missbruk.
- Skapa en miljö fri från alkohol och droger där resultat, trygghet och hälsa inte riskeras på grund av missbruk av alkohol eller andra droger.
- Eventuella drogproblem ska fångas upp tidigt för att alla inom organisation ska ges goda förutsättningar till rehabilitering.
- Minska andelen barn och ungdomar som använder tobak, alkohol och narkotika.
- Minska användningen tobak, alkohol och/eller narkotika bland unga som redan använder.
- De insatser som görs enligt handlingsplanen leder till att spelaren är drogfri, genomför sina utbildningar och att skapa en trygg och god arbetsmiljö för spelare, ledare och föräldrar inom Färjestad BK.

Regler

För spelare, ledare och föräldrar gäller:

- Rökförbud gäller inom hela sportanläggningens område.
- Det är förbjudet att vara påverkad av alkohol eller andra berusningsmedel eller ha kvarstående påverkan eller följd effekter av någon drog eller alkohol under den verksamhet som sker i Färjestad BK:s regi.
- Det är förbjudet att förvara och inneha alkohol och droger på sportanläggningen.
- Det är förbjudet att överlåta, sälja eller förmedla alkohol och droger.
- Att använda, inneha eller sälja narkotika är ett brott och ska enligt lagen anmälas till polisen.

Förebyggande insatser

Färjestad BK:s förebyggande åtgärder syftar till att stärka skyddande faktorer och minska riskfaktorer. Även insatser för att öka upptäcktsrisken har en förebyggande effekt. Genom att tidigt upptäcka, uppmärksamma och agera vid oro och misstanke om användning och/eller spridning av droger, byggt på en kombination av regler, konsekvenser, omtanke och stöd, kan ge spelarna bästa möjliga förutsättningar att kunna genomföra sina utbildningar.

Våra lag arbetar med följande förbyggande insatser:

Kvalitetsarbete

En klubb som präglas av tillit och goda relationer, där barn och ungdomar känner sig trygga och utvecklas är en viktig skyddsfaktor. Våra lags systematiska kvalitetsarbete är därför en del i det drogförebyggande arbetet.

Policy

Klubbens drogpolicy är ett viktigt verktyg i det förebyggande arbetet.

Vårdnadshavare

Vårdnadshavares stöd är viktigt för barnen och ungdomarnas utveckling.

Vårdnadshavare informeras om klubbens drogpolicy vid säsongsstart och lämnar då samtycke till våra rutiner.

Kunskap och samtal

- Spelare, ledare och föräldrar informeras om klubbens drogpolicy i samband med säsongsstart.
- Ledare uppdateras regelbundet i vår drogpolicy och ges möjlighet till information och kompetensutveckling kring ungdomars droganvändning.
- Under säsongen ges spelarna utrymme för information och kunskap, samtal och lärande, för att ge spelarna förutsättningar för att kritiskt kunna värdera reflektera kring droganvändning och dess konsekvenser.



Ansvar

Organisationens ansvariga har ett ansvar att arbeta förebyggande, uppmärksamma tidiga signaler och att agera på misstänkta fall av drog- och/eller alkoholmissbruk. Vid

misstanke om alkohol- eller drogmissbruk kontaktas verksamhetens ansvariga.

Spelare ansvarar för att följa de regler som finns inom organisationen, vilket innebär nolltolerans mot alkohol i och utanför klubbens verksamhet.

Mobbning, kränkning & trakasserier

Definitioner

Kränkande behandling: "Kränkande behandling är när barns eller elevers värdighet kränks vid enstaka tillfällen. Dessa handlingar kan utföras av en eller flera personer och riktas mot en eller flera. Kränkningar kan vara synliga och handfasta, men också dolda och subtila. De kan uttryckas genom nedsättande tilltal, ryktesspridning, förlöjligande eller fysiskt våld. Att frysa ut någon eller hota någon räknas också som kränkning" (Skolverket, rapport nr: 353/2011).

Mobbning: "en upprepad negativ handling som inbegriper att någon eller några medvetet och med avsikt tillfogar eller försöker tillfoga en annan skada eller obehag. Mobbing är något som upprepas och pågår under en längre tid" (Skolverket, rapport nr: 353/2011).

Trakasserier: "Trakasserier är kränkningar som har samband med någon av diskrimineringsgrunderna (kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionshinder, sexuell läggning och ålder)" (Skolverket, rapport nr: 353/2011).

Handlings- och konsekvenstrappa i vardagen

Alla gör vi fel ibland och det är i mångt och mycket felen vi lär oss och utvecklas av. Vi vill vara en tillåtande förening byggd på en miljö av trygghet.

För barn och ungdomar på isen:

1. Tillsägelse av ledaren, (en gång) ledaren bestämmer och ansvarar

för verksamheten på isen och i omklädningsrummet.

2. Time-out i båset (5-10 minuter) ledaren bestämmer.
3. Gå av isen- träning/match är slut för dagen. En ledare följer med individen av isen. Viktigt med uppföljning av incidenten med barnet och vårdnadshavaren.

För ledare och vårdnadshavare:

1. Prata med varandra.
2. Samtal med ungdomsansvarig alternativt en representant från föreningen.
3. Hänskjut ärendet till ungdomsansvarig alternativt en representant från föreningen.

Vid upprepande av ett icke önskvärt beteenden/ allvarliga förseelser som går emot föreningens värderingar och policy kan avstängning bli aktuellt under en period. Beslut tas av utvecklingsgruppen.

Handlingsplan vid allvarliga incidenter

- Åtgärder i fem steg vid mobbing, trakasserier, våld och/eller sexuella övergrepp.



1. SKAFFA EN BILD AV LÄGET.

Vad har hänt? Vilka är inblandade? Vid akuta ärenden se till att säkra miljön för den som är utsatt. Undvik att själva försöka utreda vad som hänt i det här steget. Om det blir ett polisiärt ärende är det viktigt att ni inte har påverkat inblandade personer.



Om den utsatta är under 18 år är det viktigt att tänka på följande:

- Ta omedelbar kontakt med vårdnadshavarna. Om problematiken misstänks finnas inom den utsattes familj ska socialtjänsten kontaktas.
- Identifiera om kontakt med socialtjänst behövs för att stötta barnet.

Om förövaren finns i föreningen är det viktigt att tänka på följande:

- Har förövaren ett förtroendeuppdrag i någon form, ska den personen ta en "time out" under eventuell utredning.

2. ÄR DET ETT BROTT?

Om ja, polisanmäl. Vid osäkerhet kontakta polisen för rådgivning. Om det inte är ett lagbrott, undersök om det kan vare ett brott mot föreningens eller Riksidrottsförbundets stadgar. Om ja, anmäl till berört specialidrottsförbundets disciplinnämnd eller motsvarande. Om det varken är ett lagbrott eller stadgebrott så görs en utredning och följ resterande steg i handlingsplanen. Vid osäkerhet kring ärendet kontaktas RF/SISU Värmlands barn- och

ungdomsansvarig eller Idrottsombudsmannen via Riksidrottsförbundet.

3. IDENTIFIERA VILKET BEHOV AV STÖD SOM FINNS hos den utsatta, tränare, ledande befattning, eventuellt andra iblandade och eventuell förövare.

4. IDENTIFIERA VILKA SOM BEHÖVER INFORMATION om det som hänt samt i vilken grad. Hänsyn till personlig integritet tas i detta steg.

5. FÖLJ UPP DET SOM HÄNT tills ärendet är avslutat (ansvarigt beslutsorgan).

Visselblåsarfunktion

Vid tillfälle där man blir varse om känsliga ärenden fast man inte vill eller vågar berätta den normala vägen enligt den framtagna handlingsplanen finns en visselblåsarfunktion. Visselblåsarfunktionen erbjuder en möjlighet att konfidentiellt kommunicera misstankar om avvikelse från föreningens värderingar. Denna funktion är viktig för att minska risken för eventuell mobbning, kränkningar eller andra trakasserier och för att upprätthålla förtroendet för hela verksamheten. För mer information om funktionen eller hur man använder sig av den finner du att läsa om [här](#).

Block 3

U13-U15

Verksamheten ska utgå från den värdegrund och det uppdrag samt de övergripande mål och riktlinjer som finns framtagna av föreningen. Verksamheten är progressivt utformad för att utvecklas i riktning mot de kunskapskrav som kommer att ställas under block 4 och således även under juniortiden.



Syfte

Verksamheten U13-U15 ska stimulera utövarnas hockeymässiga förmåga och fortsatta idrottsliga utveckling. Detta ska fortsatt ske genom att aktiviteterna tar sin utgångspunkt i utövarnas behov, intressen och erfarenheter, men också att utövarna kontinuerligt utmanas i enlighet med sin idrottsliga förmåga. Verksamheten i block 3 ökar genom progression mängden träning som i allt högre grad blir mer individanpassad.

Träningarna bygger i grunden på stationsträning men kompletteras även med hel- och halvplansövningar i allt större utsträckning än i block 2. Övningar där flera tekniska färdigheter tränas i en och samma övning är här att föredra. Välj övningar där barnen får fatta egna beslut och undvik att ge dem färdiga lösningar, låt dem hitta egna. Bygg övningar på matchlika situationer och spela klart situationer, d.v.s. ta retur med mera. Anpassa svårighetsgraden i övningarna så att barnen upplever att de lyckas men ändå utmanas, detta främjar känslan av att det är roligt. Ge feedback genom att ställa frågor så att barnet själv tränas i att reflektera över sitt spel. Räkna gärna poäng eller skapa pedagogiska regler som uppmuntrar önskvärda beteenden såsom att vinna eller tävla. Detta främjar just tävlingen och utvecklingen hos barnen.

Spela mycket på anpassade spelytor med olika teman. Kom ihåg att barnen vill spela hockey och att spelet därför är den bästa övningen även i träning, matcherna är ett tillfälle som syftar till lärande och utveckling. Roter positioner för att uppmuntra spelarna att prova på att spela på alla positioner (målvakt, back, forward), det främjar för möjligheten att låta alla ha samma chans att lyckas. Matchspelet i dessa åldrar sker både på mindre spelytor och på helplan där det finns separata spelregler för respektive spelyta. I pojksier blir det tillåtet med tacklingar varför en viktig del i spelarutbildningen är att gå igenom såväl hur man delar ut en tackling som hur man tar emot. I flicksier är det inte tillåtet med tacklingar men det är fortfarande viktigt att lära sig grunderna i närkampsspel med kroppskontakt. Arbeta främst utifrån spelförståelsens fyra roller:

- Anfallande spelare med puck.
- Anfallande spelare utan puck.
- Försvarande spelare mot puckförare.
- Försvarande spelare mot icke puckförare.

Centralt innehåll

- Smålagsspel, 3-3 med skytt eller liknande där spelarna får träna på kampen runt båda målen såväl offensivt som defensivt.
- Puckbehandling med fokus på att skydda/täcka puck.
- Passningar/mottagningar i rörelse.
- Skotteknik såsom indragsskott genom att dra puck i sidled.
- Direktskott med pass i fart.
- Drivet på mål med backcheckande försvarare bakom.
- Frånvändningar för att separera från försvarare.

Vid träning och match

- Huvudledare ansvarar för fördelning av spelare till respektive lag.
- Vid all matchning så disponeras speltiden i syfte att låta alla spela och delta så mycket som möjligt.
- Vid såväl laguttagningar som vid matchning skall fokus alltid ligga på individens långsiktiga utveckling snarare än lagets kortsiktiga resultat.

- Laget tränar inom ålderskullen där träningen bedrivs i gemensam karaktär. Alla tränare tillsammans men kan i vissa fall ske i nivåanpassade grupper, dock inte i någon form av permanenta nivåindelningar.

Verksamhet

- Fokus på att utveckla och utbilda individen långsiktigt.
- Arbetar med värdegrundsfrågor i linje med FBK:s värdegrund.

Utbildning

- 3-5 utbildningstillfällen/vecka på is.
- 2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning.
- 4-5 ledarledda utbildningstillfällen/vecka under försäsong.
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Matcher, cuper och DM

- Lagen deltar i seriespel, poolspel samt upp till 4 cuper/spelare per säsong.
- Val av cuper görs i samråd med tränare och ungdomsansvarig.
- Alla ska ha möjlighet till att spela.
- Träningsnärvaro, fokus och ambition styr till viss del laguttagning där acceptansen för andra idrotter skall vara hög för att främja allsidig träning.
- Lagen anpassas med hänsyn till skaderisk och mognad.

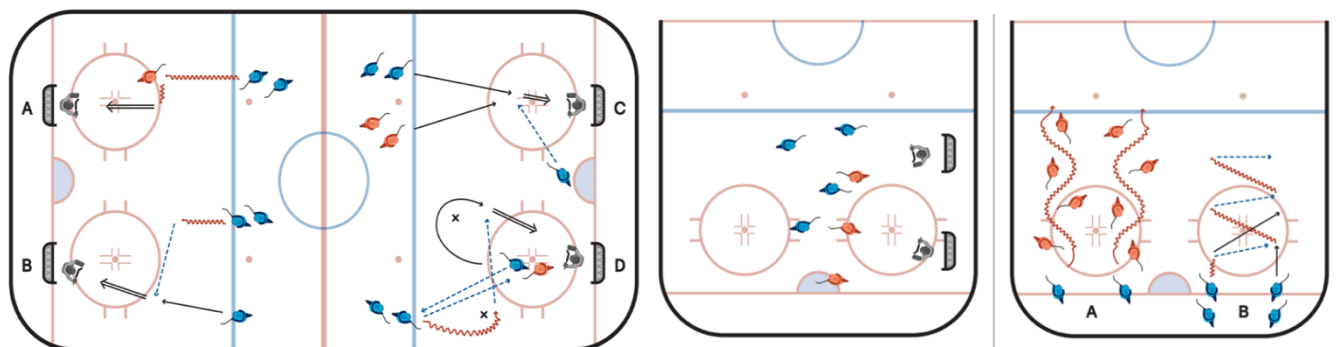
Ledare

- För huvudledare (2 st per kull) är BU2 samt TL2 krav.
- Utbildning inom ramen för "Ledarakademien" erbjuds i kombination med övriga utbildningar från extern part.

Budord ledare:

- Engagemang
- Leende på läpparna
- Uppmuntran
- Närvarande

Träningsstruktur



50% av träningstillfället: består av smälagspel och tävling.

50% av träningstillfället: består av grundläggande träning genom stationer.

