

1 Klubb fakta

Uddevalla Hockeyclub (UHC) bildades 1978, men föreningen är äldre än så. Tidigare ingick ishockey som en sektion i IFK Uddevalla.

Vi bedriver verksamheten i Fridhemshallen i Uddevalla som invigdes 1984. Föreningen har idag drygt 200 aktiva, och drygt 300 medlemmar.

Organisation

UHC är en helt ideell förening utan anställda.

Styrelsen är den högst beslutande inrättningen. Styrelsen består av en ordförande, en vice ordförande, en kassör, en sekreterare och 3-4 ledamöter. Styrelsen sammanträder månadsvis. Styrelsen väljs på årsmöte. För att veta mer om hur styrelsen väljs eller fungerar se stadgarna för UHC.

Valberedning är de som föreslår personer som ska ingå i styrelsen inför årsmöte.

Istidsgruppen planerar istiderna och bokar i kommunens bokningssystem. Istidsgruppen kan flytta istider och avboka samt se när det finns lediga istider. Representant från istidsgruppen deltar i möten med Brukarrådet.

Sportkommittén behandlar alla sportsliga frågor. Styrelsen kan remittera frågor till Sportkommittén och vice versa. Sportkommittén har två utskott; Senior/Juniorutskott och Ungdomsutskott. I utskotten skall det finnas representanter från varje block, och ansvariga för utskotten sitter i Sportkommittén. Styrelsen utser ordförande för Sportkommittén. Sportkommitténs arbete utgår från UHCs värdegrund och sportpolicy. Fråga om att revidera sportpolicyn kan påtalas av Sportkommittén till styrelsen.

Ledarträffar sker 3 gånger på hösttermin (augusti, oktober, december) och 2 gånger på vårtermin (februari, april). Det ska finnas en dagordning och kan vara gäster inbjudna.

Teamträffar med ledarteamet för respektive lag sker inför säsong och när behov av det finns under säsong samt efter säsong för utvärdering.

Föräldramöten med respektive lag sker minst 2 gånger per säsong och när det finns behov.

2 Värdegrund (fördjupning/ledarvägledning)

Värdegrund

I Uddevalla HC är alla välkomna. Gammal eller ung, kille eller tjej, proffs eller nybörjare. Vi älskar hockey och vill sprida vår kärlek till sporten till alla som vill vara med. Vår främsta uppgift är att våra spelare, ledare och föräldrar/vårdnadshavare ska ha kul och utmanas till att utvecklas.

Glädje ska genomsyra träningar oavsett om det är på is eller barmark, matcher eller i omklädningsrummet. Vi ska sträva efter delaktighet från såväl spelare som föräldrar.

Drivkraften för ledare i UHC ska vara glädje och utveckling. Tillsammans har vi roligt, lär och utvecklas. Med utveckling menas som spelare men inte minst som person och människa. Som ledare möter du spelare, förälder, motspelare, domare, funktionärer och publik med respekt. Som ledare ska du se varje enskild spelare och kunna tillgodose dennes behov. Det ska vara roligt för alla att vara i våra verksamheter och alla ska bli välkomnade.

Med fördel görs ett värdegrundsarbete i varje ålderslag, där spelarna får ta fram ett komipskontrakt/teamkontrakt med spelregler för deras tid med laget. Ett exempel på hur det kan gå till: dela in spelarna i mindre grupper, fråga vad som är viktigt för dem för att alla ska känna sig välkomna och känna glädje. Samla sedan ihop alla och gör ett gemensamt kontrakt med vad som gäller, låt spelarna skriva under. Skriv ner i punktform vad spelarna kommer fram till. Laminera och sätt upp i omklädningsrummet vid alla tillfällen ni är där. Arbetet görs som en förbyggande åtgärd, det vill säga det görs innan det händer tråkiga saker i laget. Ju tidigare desto bättre. Revidera sedan teamkontraktet minst varje säsong.

Det ska vara samma goda stämning i alla lag i vår förening.

4 Policy för den sportsliga verksamheten

Som spelare i UHC förväntas du efterleva vår värdegrund. Du är en bra kompis som uppmuntrar andra spelare, och hjälper andra att utvecklas. Alla typer av mobbing och kränkningar är helt oacceptabla. När du har vår klubblogga på kläder eller matchtröja är du en representant för vår förening oavsett om du är i ishallen eller inte.

Vi uppmuntrar spelare att kombinera hockeyn med andra sporter och gör vårt bästa för att det ska gå att kombinera i så hög utsträckning som möjligt. Att hålla på med flera sporter främjar utvecklingen både fysiskt och mentalt. Vår verksamhet går dock före all annan hockeyverksamhet. Det vill säga en spelare skall inte avstå från träningen med sitt lag för att vara med ett så kallat selectlag. När vår verksamhet inte har några aktiviteter inplanerade är det godkänt att vara med i annan hockeyverksamhet som lovcamper till exempel.

Spelregler och cuper

Cuper kan arrangeras om det önskas och tillfälle finns. Det lag som önskar arrangera en cup efterfrågar istid till detta hos sportrådet och löser sedan arrangemanget efter egen planering. Det finns många erfarna i vår förening och vi hjälps åt bäst vi kan.

All verksamhet i föreningen skall bedrivas utifrån hemmaplansmodellen, gällande både spelsätt och hur föreningen arbetar.

Spelarna erbjuds att köpa overall varje år, detta administreras av laget, beställes idag av representant i klubben.

Hockeyskolan

Hockeyskolan är en viktig verksamhet, det är där hockeyns framtid skapas. Hockeyskolan bedrivs i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets rekommendationer. Det är där barn börjar hitta intresse för hockey och/eller ett sammanhang att ingå i. Vi har som utgångspunkt i hockeyskolan att varje enskilt barn ska bli sett minst tre gånger under varje träning. Detta ska minst ske när spelaren kommer till ishallen, under träning och vid avslut av träningen.

Introduktion till alla ledare kring hockeyskolan sker inför varje säsongsstart med ett gemensamt möte med de ledare som har anmält intresse att delta.

Det är bra med många ledare runt hockeyskolan, förhoppningen är att det ska vara många barn som vill delta.

Det finns utrustning att låna.

Det bör på varje tillfälle finnas en person som tar emot spelarna i entrén, dels för att registrera närvaro men också för att det ska kännas tryggt och spelaren och förälder ska bli sedda och välkomnade.

På isen är det med fördel många ledare. Föräldrar bjuds med på isen framförallt när barnen är nya. Grunden för träningen ska vara glädje och lek. Att behärska skridskoåkning är målet.

Den äldsta åldersgruppen i hockeyskolan blir U8 innevarande säsong. Det vill säga de som ska bli U8 nästa säsong börjar förbereda för det våren innan för att smidigare komma igång när höstens säsong börjar.

U8 ska vara kvar i hockeyskolan samt ha en träningstid som de delar med U9 och U10. På så sätt har de en fot kvar i hockeyskolan och en som lag. De kan få stöttning i lagbildandet av ledare på hockeyskolan samt vid den gemensamma träningstiden med de andra lagen.

Girls:

I Girls får alla tjejer som inte spelar i damlaget vara med. Spelarna kan spela enbart i girls och/eller i ålderslagen. Det väljer spelaren själv vart de vill spela. Tjejer får till skillnad från killar spela upp och ner 2 år från det året de är födda. Girls är en viktig verksamhet i föreningen och vi ska jobba för att så många tjejer som möjligt att börja och fortsätta spela hockey tills de är vuxna.

- Bedriva en nivåanpassad och allsidig träning, glädje och lek ska fortsatt utgöra grunden för träningen.
- Poolspel eller träningsmatcher kan arrangeras för de yngre. De äldre deltar i seriespel.
- Alla spelare ska delta och spela lika mycket.
- Girls har ispass 2-3 gånger i veckan både på stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12 och eventuella andra försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kioskpas enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren

U8:

TKH (Tre Kronors Hockeyskola) 1/6 av helplan (15 m x 20 m) Is markeringar: Mittpunkt, mållinje och målgård. Yta för vila: Mittzon. Grundutbildning krävs för ledare

Grundregeln är att spelaren är i sin åldersgrupp men de barn som vill prova på att träna upp ett steg upp eller ner ska ges tillfälle att göra det, det är viktigt att ledarna kommunicerar med varandra. Spelare i U8 kan spela matcher med U9 om behov eller önskan finns att göra det.

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning, glädje och lek ska fortsatt utgöra grunden för träningen.
- Poolspel eller träningsmatcher kan arrangeras.
- Alla spelare ska delta och spela lika mycket.
- Man är på is och tränar med hockeyskolan 1 pass, 1 pass tillsammans med U9.
- Laget skall sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kiosktoppass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.

U9:

U9 1/6 av helplan (15 m x 20 m) Ismarkeringar: Mittpunkt, mållinje och målgård. Yta för vila: Mittzon. Grundutbildning krävs för ledare.

Grundregeln är att spelaren är i sin åldersgrupp men de barn som vill prova på att träna upp ett steg upp eller ner ska ges tillfälle att göra det, det är viktigt att ledarna kommunicerar med varandra. Spelare i U9 kan spela matcher med U10 och U8 om behov eller önskan finns att göra det.

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning där glädje och lek är grunden.
- Ca 7 poolspel arrangeras inom distriktet Bohuslän- Dal där U9 deltar.
- Alla spelare ska delta och spela lika mycket.
- U9 tränar på is 2-3 gånger per vecka på både stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12, och andra eventuell försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kiosktoppass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.

U 10:

U10 (C2) Spelar 3 mot 3 på 1/4 av helplan (15 m x 30 m) BU1 utbildning krävs för ledare.

Grundregeln är att spelaren är i sin åldersgrupp men de barn som vill prova på att träna upp ett steg upp eller ner ska ges tillfälle att göra det, det är viktigt att ledarna kommunicerar med varandra. Spelare i U10 kan spela matcher med U11 och U9 om behov eller önskan finns att göra det.

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning där glädje och lek är grunden.
- Ca 7 poolspel arrangeras inom distriktet Bohuslän- Dal där U10 deltar.
- Alla spelare ska delta och spela lika mycket.
- U10 tränar på is 2-3 gånger per vecka på både stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12, och andra eventuell försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kiosktoppass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.

U11:

U11 (C2) Spelar 3 mot 3 på 1/4 av helplan (15 m x 30 m) BU1 utbildning krävs för ledare.

Grundregeln är att spelaren är i sin åldersgrupp men de barn som vill prova på att träna upp ett steg upp eller ner ska ges tillfälle att göra det, det är viktigt att ledarna kommunicerar med varandra. Spelare i U11 kan spela matcher med U12 och U10 om behov eller önskan finns att göra det.

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning där glädje och lust ska utgöra grunden.
- Ca 7 poolspel arrangeras i distriktet Bohuslän-Dal där U11 deltar.
- Alla spelare ska delta och spela lika mycket.
- U11 är på is och tränar 2-3 ispass/vecka och tränar både på stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12 och eventuella andra försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad kiosktoppass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.

U12:

U12 (C1) Spelar 3 mot 3 på 1/3 av helplan (20 m x 30 m) BU2 utbildning krävs för ledare.

Grundregeln är att spelaren är i sin åldersgrupp men de barn som vill prova på att träna upp ett steg upp eller ner ska ges tillfälle att göra det, det är viktigt att ledarna kommunicerar med varandra. Spelare i U12 kan spela matcher med U13 och U11 om behov eller önskan finns att göra det.

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning där glädje och lust ska utgöra grunden.
- Ca 7 poolspel arrangeras i distriktet Bohuslän- Dal där U12 deltar.
- Alla spelare skall delta och spela lika mycket.
- Man är på is och tränar 2–3 ispass/vecka, man tränar både på stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12 och eventuella andra försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kiosktopass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.

U13:

U 13 (B2) Spelar 5 mot 5 på helplan 3 x 15 min. Tacklingar är tillåtna. BU2 utbildning krävs.

Grundregeln är att spelaren är i sin åldersgrupp men de barn som vill prova på att träna upp ett steg upp eller ner ska ges tillfälle att göra det, det är viktigt att ledarna kommunicerar med varandra. Spelare i U13 kan spela matcher med U14 och U12 om behov eller önskan finns att göra det.

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning där glädje utgör grunden.
- Delta i seriespel som arrangeras av distriktet.
- Alla spelare ska delta och få speltid, alla spelare bör få spela powerplay och boxplay.
- U13 är på is och tränar 3–4 ispass/vecka och tränar både på stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12 och andra eventuella försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kiosktopass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.

- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.

U14:

U 14 Spelar 5 mo 5 på helplan. Matchlängd 3x15 minuter. BU2 utbildning krävs för ledare

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning, glädje ska vara grunden.
- Alla spelare ska delta och få speltid.
- Man bör om möjligt låta så många som möjligt spela powerplay och boxplay.
- Man är på is och tränar 3–4 ispass/vecka, man tränar både på stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12 och andra eventuella försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kiosktopass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.
- Det kan bli ett gemensamt lag med någon annan klubb samt att matcherna kommer att spelas i Göteborg eller Västergötland

U15:

U 15 Spelar 5 mot 5 på helplan.

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning, glädje ska utgöra grunden.
- Alla spelare skall delta och få speltid.
- Man bör om möjligt låta så många som möjligt spela powerplay och boxplay.
- Man är på is och tränar 3–4 ispass/vecka, man tränar både på stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12 och andra eventuella försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kiosktopass enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.
- Det kan bli ett gemensamt lag med någon annan klubb samt att matcherna kommer att spelas i Göteborg eller Västergötland.

U16:

U16 spelar 5 mot 5 på helplan

- Bedriva en åldersanpassad och allsidig träning, glädje ska utgöra grunden.
- Alla spelare skall delta och få speltid.
- Man bör om möjligt låta så många som möjligt spela powerplay och boxplay.
- Man är på is och tränar 3–4 ispass/vecka, man tränar både på stora och lilla isen.
- Laget ska sälja Bingolotter till uppesittaren 23/12 och andra eventuella försäljningar som föreningen beslutar om.
- Laget kommer att bli tilldelad sig kioskpäss enligt ett schema som föreningens kioskansvariga upprättar.
- Minst 2 representanter från ledarteamet ska delta på en schemalagd ledarträff, 3 tillfällen på hösten och 2 tillfällen på våren.
- Det kan bli ett gemensamt lag med någon annan klubb samt att matcherna kommer att spelas i Göteborg eller Västergötland.

Principer för fördelning av istider

I föreningen finns en istidsgrupp som ansvarar för fördelning av istider. Detta i samråd med Sportkommitté och styrelse. Grundläggande principer är att vi år från år har samma schema för respektive åldersgrupp = yngre åldersgrupper tidiga tider, och äldre åldersgrupper senare tider.

I istidsgruppen skall ingå representant från U10 och U11. Uppdraget är på 2 år.

5 Ledarvägledning

Ledare i UHC

För alla istränare är det obligatoriskt att utbildas enligt Svenska hockeyförbundets utbildningsstegen. Utbildningarna ger behörig licens för deltagande i seriespel, samt en god kunskap om att vara ledare mot barn och ungdomar i ishockey. Vilken utbildningsnivå som krävs finns under respektive åldersgrupp. För övriga ledare uppmuntras till utbildning och fortbildning för rollen i laget/föreningen.

Som stöd för ledare/tränare finns Sportkommittén och dess utskott.

Det ska vara trevligt att komma till ishallen för träning eller match. Det är ledarnas ansvar att skapa den miljön. Vi vill att ishallen/klubben ska kännas som ett andra hem för våra spelare, föräldrar och ledare.

Lagkassa skall finnas till varje lag, denna sköts av föreningens kassör. Lagledare eller annan utsedd lagansvarig sätter in pengar på lagkontot. Utbetalning från lagkassan görs

av kassören mot uppvisande av kvitto etc. All kioskförsäljning som sker i samband med aktiviteter i ishallen tillfaller föreningen. Varje lag avgör själva om de vill ha egna försäljningar eller dyl. för att finansiera sina aktiviteter. Detta skall ske i samråd med styrelsen.

Det är viktigt att ledarteamet bestämt hur de sinsemellan vill ha det, hur kommunikationen ska se ut och vem som gör vad. Ju mer man pratat om detta innan, desto enklare blir arbetet framåt. Märk väl att det ska vara ett ledarteam, en grupp personer som gör något tillsammans. Inför varje säsong ska varje ledarteam också göra en säsongsplanering. Efter säsong skall en utvärdering göras, och denna skall redovisas för Sportkommittén enligt fastlagd mall.

Det är viktigt med kommunikation mellan ledarna i klubben för att ha ett bra samarbete över alla gränser i föreningen. Vi ska uppfattas som en förening, inte olika lag i en förening.

Föreningen tillhandahåller fyra overaller till ledarna, behöver man fler bekostas det av ledarna. Overallerna byts ut efter att dom slits ut eller går sönder.

En jacka var till fyra ledare, behöver man flera bekostas det av ledarna själva. Jackorna byts ut efter att dom slits ut eller går sönder.

Ledarteamet består av:

Huvudtränare/huvudansvarig:

Huvudcoachen ska, tillsammans med ass tränare, ha en tydlig plan över laget och spelarnas utveckling. Det är av största vikt att coachen kommunicerar med alla spelare och tillgodoser deras olika behov.

Ass tränare:

Här är det bra med flera tränare som tillsammans med huvudtränare bildar ett ledarteam som utgör grunden i laget och skapar en aktivitetsplan för säsongen. Ledarteamet lägger en plan för att göra spelare och föräldrar delaktiga för att åstadkomma bästa möjliga miljö och utveckling för spelarna.

Lagledare:

Lagledarens främsta roll är att främja sammanhållningen i laget med hjälp av Off ice-aktiviteter som samarbetsövningar, genomgångar och fritidsaktiviteter som hjälper till att stärka lagkänslan. Lagledaren bör ha en god kommunikation med is- och fyscoacherna och administrerar och planerar lagets aktiviteter i form av matcher, cuper, träningar samt beställning/försäljning av ex overaller och bingolotter. Lagledare är en viktig brygga mellan tränarteam och föräldrar.

Materialförvaltare:

I nära samarbete med styrelsens materialansvariga person ansvarar för årlig inventering av material. Sköter det gemensamma materialet för laget, håller ordning i materielrum, och efter utbildning slipar skridskor, ansvarar för att matchställ är kompletta och finns till hands vid matcher.

Hemmaplansmodellen för tränare: [För tränare - Hemmaplansmodellen](#)

Nationella principer: [Svenska Ishockeyförbundet \(swehockey.se\)](#)

Ovanstående länkar är viktiga för fördjupning i rollen som ledare/tränare.

6 Föräldrar

Föräldrarna är en viktig del av föreningen, det är därför av största vikt att vi som representanter för föreningen har goda relationer till våra föräldrar. Det är lika viktigt att föräldrarna känner sig lyssnade på och sedda som barnen.

Som förälder till en spelare i UHC förväntas du göra de uppgifter som blir tilldelade dig, till exempel att hjälpa till vid cuper, poolspel, DM och andra arrangemang. Du förväntas följa vår värdegrund och uppföra dig därefter. Som förälder/supporter får du gärna heja på ditt barns lag med uppmuntran. Det är helt oacceptabelt att skrika på domaren, spelare eller ledare oavsett vilken förening de tillhör. Vi bemöter alla som finns i ishallen med respekt. Det är viktigt att domarna behandlas väl, det råder brist på domare och utan domare blir det inga matcher. Om en förälder eller supporter inte lever upp till förväntningarna under match kan de bli avvisade från platsen.

Som förälder är det viktigt att ha förståelse och respekt för att våra ledare jobbar ideellt med sina lag. Har man som förälder synpunkter på en ledare eller annat i föreningen tar föräldern upp det med respektive ledare. I de fall man inte tycker man fått gehör för det man framfört vänder man sig till den representant som finns i aktuellt block i sportrådet. Sportrådet lyfter i regel inte frågor som inte tagits med ledaren direkt. Är det regelrätta fel som bryter mot föreningens värdegrund vänder man sig direkt till styrelsen. Man har även möjlighet att använda sig av RFSISU:s visselblåsarfunktion: rfsisu.se.

Det finns bra material riktat till föräldrar om vad som förväntas framtaget av svenska hockeyförbundet. Detta delas ut i hockeyskolan till alla föräldrar. Materialet finns på svenska hockeyförbundets hemsida [För föräldrar - Hemmaplansmodellen](#) <https://hemmaplansmodellen.se/for-foraldrar/> samt som folder i ishallen.