



# OIK vill

Ramprogram för hur vi bedriver Ungdoms ishockey inom  
**Olofströms IK**



<b>Innehållsförteckning</b>	<b>Sida</b>
• Inledning	3
○ Hur vi arbetar med Ramprogrammet.	3
• Utvecklingsmål	4
○ Föreningens övergripande mål	4
○ Mål med ungdomsverksamheten	4
○ Mål vid olika stadier i utvecklingen	4
○ Skridskoskolan och Hockeyskolan	5
○ U9-U10	5
○ U11-U12	6
○ U13-U14	6
○ U15-U16	7
○ Individuellt anpassad utveckling	7
• Ansvar (U-kommité, Tränare/ledare, Förälder)	8-9
• Ekonomi	9
○ Avgifter och åtagande för föräldrar och spelare	10
• Rekrytering	11
• Policys	11-12
• Hälsa och kost	13-14
• Avslutningsord	14
• Spelarkontrakt	15

# Inledning

I detta ramprogram vill vi berätta om vår verksamhet och vad vi står för. Vi vill förtydliga våra målsättningar, våra regler och vilka förutsättningar vi har. Mål och verksamhetsidéer är, satta i linje med Svenska ishockeyförbundets skrift "*Ishockeyn Vill*" daterad September 2004 samt "*Ishockeyns lilla Blågula*".

Vi vill också vara tydliga med vad som krävs av oss alla i föreningen; spelare, ledare och föräldrar för att vi skall nå målen. Det är tillsammans som vi är en förening!

Samarbete är nyckeln för att lyckas både på isen och i övrigt arbete i föreningen. Låt samarbete och omtanke bli våra ledstjärnor, liksom att vi skall ha roligt i vår förening! -Då har vi en bra grund att utvecklas från.

När den dagen kommer då man som spelare väljer att sluta som aktiv, skall man kunna se tillbaka på en rolig och lärorik tid med vänner och en klubb-gemenskap man fått för livet.

## **Hur arbetar vi med Ramprogrammet**

Ramprogrammet skall vara ett levande dokument som stödjer utvecklingen av vår förening och dess medlemmar i olika situationer, en "röd tråd" att följa. Därför skall det i sina olika delar ligga till grund för allt vi gör i ungdomsverksamheten.

Förutom att vara ett stöd i den löpande verksamheten skall det i sin helhet gås igenom med spelare och föräldrar minst en gång per säsong. Detta sker lämpligen vid säsongsstart. I samband med detta upprättas också "Spelarkontrakt".

Vi tar tacksamt emot konstruktiv kritik på denna skrift.

*Ungdomskommite och huvudstyrelse Olofströms IK  
Augusti 2010.*

# Utvecklingsmål

## Föreningens övergripande mål

Vi skall bedriva Breddishockey omfattande allt från hockeyskola till juniorlag (upp till 20 års ålder). Detta innebär att alla som vill skall kunna vara med i verksamheten. Vad gäller ishockey för vuxna (över 20 års ålder) är föreningens målsättning att bedriva elitinriktad ishockey. Med elitinriktad menar vi division 1 (ett) eller högre.

## Målsättning med Ungdomsverksamheten

- Vi skall genom ett nära samarbete med föräldrar och spelare skapa en meningsfull fritidssysselsättning som bidrar till en god skolgång.
- Vi skall erbjuda barn och ungdomar som är intresserade av Ishockey en ålders och nivåanpassad utbildning.
- Upp till och med juniorlag skall vår förening erbjuda utbildning anpassad för både bredd och elit, där alla skall ges samma förutsättningar.
- Vår ambition är att deltaga med lag i seriespel från om åldersgrupp U10. Naturligtvis måste vi dock anpassa oss utifrån det antal aktiva spelare vi har att tillgå i de olika åldersgrupperna. Det är ungdomsstyrelsen i samverkan med sportgruppen som beslutar vilka lag vi skall anmäla till seriespel respektive säsong.
- Vi skall ge en gedigen idrottslig utbildning och fostran i samarbete och lagspel som man har nytta av både som ishockeyspelare och i skola/yrkesliv.
- Fostra våra spelare i en anda där Fair Play och respekt är ledord.
- Vi skall skapa människor som har ett stort hjärta för Olofströms IK och ishockeysporten.
- Visionen är att det genom en stor bredd av spelare, hela vägen upp till övergången till seniorspel, på lång sikt skall generera spelare till vårt senior A-lag.
- Ishockey på barn och ungdomsnivå är första hand en fritidssysselsättning vilket gör att vi ser skolarbete som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt. Vår uppfattning är att ambitiösa och träningsvilliga spelare också klarar av skolarbetet bättre.

## Mål vid olika stadier i utvecklingen mot en fullfjädrad Ishockeyspelare

Utvecklingsmålen för vår förening samt den träningsplan våra tränare skapar, grundar sig på Ishockeyns ABC-pärm utformad av Svenska Hockeyförbundet. Vill du veta mer om Ishockeyns ABC, gå in på [www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

## **Skridskoskolan och Hockeyskolan**

Här är alla åldrar av barn välkomna. De äldre barnen (+9 år), slussas succesivt in i respektive lag då kunskapsförutsättningar finns. Tränaren avgör.

Verksamheten är uppdelad i två grupper efter erfarenhet, absoluta nybörjare startar i skridskoskolan, här är det bara lekar och skridskoslingor som har inlägg av träning som barnet tar med sig vidare. Hockeyskolan är nästa grupp, här finns det mer lek med puck och klubba.

### Mål

- Här gäller det främst att skapa ett livslångt intresse för Hockey.
- Ge barnen grunderna för att spela ishockey.
- Övervägande tid fokuseras på grundläggande träning av skridskoteknik.
- Fokus på spel och lek, så att barnen känner glädje och gemenskap.
- Ett ispass per vecka förlagt på helgtid.
- Delta i "Tvären-cup" inom distriktet (Upp till 9 års ålder).
- Lära barnen ta hänsyn och visa respekt för kamrater och ledare.
- Lära barnen vikten av rent spel, etik och ett sunt liv.

## **U9-U10 (D-Pojkar/flickor)**

### Mål

- 2 isträningar per vecka.
- "Prova på" fysträning.
- Mycket smålagsspel.
- Inga fasta femmor i träning eller match.
- Prova olika platser i laget.
- Spelaren skall förstå sin position och uppgift i femman.
- Alla skall få spela lika mycket (Om man själv vill!).
- Successivt få börja få spela matcher.
- U9 Delta i "Tvären-cup" inom distriktet.
- U10 Deltar i seriespel.
- Toppling får inte förekomma.
- Känna glädje för Hockey!
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman.

## **U11-U12 (C-pojkar/flickor)**

### Mål

- 2-3 Isträningar per vecka.
- 2 Lättare Fystränings pass per vecka under is-säsong, varav ett styrketräningspass med "kroppen som vikt". Fokus på Bålstabilitet och balans.
- Delta i seriespel.
- Delta i minst två cuper per säsong.
- Toppning får inte förekomma.
- Få prova olika platser i femman.
- Tränaren skall tillsammans med varje spelare upprätta en skriftlig individuell utvecklingsplan. Upprättas i September.
- Uppmärksamma och informera om viken av rätt kost.
- Teknikmärket (Bron) skall genomföras som ett kunskapsprov.
- Använd teknikkulan för off-ice träning.
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman.

## **U13-U14 (B-pojkar/flickor)**

### Mål

- 3 Isträningar per vecka.
- 2 Fysträningar per vecka under is-säsong, varav ett styrketräningspass med "kroppen som vikt". Fokus på Bålstabilitet och balans.
- Delta i seriespel.
- Delta i DM.
- Delta i minst 2 cuper per säsong.
- Få prova på olika platser i femman.
- Teori är en naturlig del av utbildningen.
- Utpräglade övningar för målvakt, back, forward ingår i träningarna.
- Vi tränar boxplay och powerplay.
- Tränaren avgör femmor inför respektive match.
- Toppning får ske i DM samt på Cup, samt sista 2 minuterna i Seriespel.
- Tränaren skall tillsammans med varje spelare upprätta en skriftlig individuell utvecklingsplan. Denna skall uppdateras i September/Oktober och Januari samt inför Off-ice säsongen.
- Under Off-ice säsongen bedriva fysträning och teknikträning 2 pass per vecka. (Fokus: Styrka/bålstabilitet samt spänst/explosivitet). Coopertest genomförs 1 ggr Maj/Juni samt 1 ggr Augusti/Sept.
- Utbildning i kost skall genomföras.
- Introduktion i mentalträning.
- Teknikmärket skall genomföras som ett kunskapsprov.
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman.

## **U15-U16 (A-pojkar/flickor)**

### Mål

- 3 Isträningar per vecka.
- 2 Fysträningar per vecka under is-säsong.
- Delta i seriespel.
- Delta i DM.
- Delta i minst 2 cuper per säsong.
- Toppning tillåten.
- Utpräglade övningar för målvakt, back, forward ingår i träningarna.
- Vi tränar boxplay och powerplay.
- Tränaren avgör femmor inför respektive match.
- Tränaren skall tillsammans med varje spelare upprätta en skriftlig individuell utvecklingsplan. Denna skall uppdateras i September och Januari samt inför Off-ice säsongen.
- Under Off-ice säsongen bedriva fysträning och teknikträning 2 pass per vecka. (Fokus: Styrka/bålstabilitet samt spänst/explosivitet). Coopertest genomförs 1 ggr Maj/Juni samt 1 ggr Augusti/Sept.
- Vi börjar med styrketräning med lämpliga vikter anpassade för individen. Inga tunga vikter får användas för än i slutet av puberteten.
- Utbildning i kost skall genomföras.
- Mental träning är en del av utbildningen.
- Teknikmärket skall genomföras som ett kunskapsprov.
- Genomgång ramprogram och signering av spelarkontrakt i samverkan med målsman.

### **Individuellt anpassad utveckling**

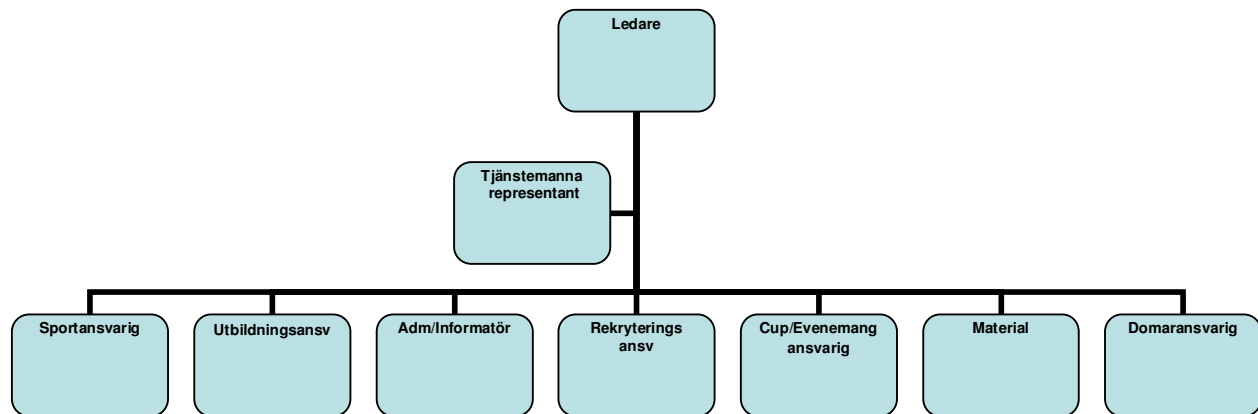
Vi skall erbjuda nivåanpassad träning. Med detta menar vi att man beroende på mognads och kunskapsnivå kan både träna och spela match med äldre eller yngre. Det är tränarna i samråd med sportgruppen som avgör när detta är lämpligt.

Vår ambition är att regelbundet ge spelarna från U12 åldern och uppåt, specialträning anpassad för position i laget. (Målvakt, Back, Forward). Vi skall också fokusera utvalda träningstillfällen på skridskoteknik.

# Ansvar

## Ungdomskommitténs organisation och ansvar

Ungdomsverksamheten i vår klubb styrs av en kommité. I Ungdomskommittén ingår även en tjänstemannarepresentant, med uppgift att stödja ungdomsverksamheten samt rapportera till A-styrelsen.



## Ledarens/Tränarens ansvar

Vår strävan är att alla våra ledare skall ha Svenska ishockeyförbundets grundkurs. Tränare skall genomgå stegutbildning motsvarande den åldersgrupp man tränar. Utöver det ishockeytekniska är det varje ledares ansvar att agera i enlighet med följande punkter:

- Agerar i enlighet med föreningens policy och ramprogram.
- Träningarna läggs upp efter Svenska ishockeyförbundets ABC pärm.
- Informerar föräldrar i föreningens mål, verksamhetsmål och ishockeyns grunder.
- Samlar inte pokaler och segrar, utan utbildar och utvecklar spelare och människor.
- Ger alla spelare samma chans, har inga favoriter.
- Bryr sig om spelarna och är uppmärksam på hur spelare mår. Tar om hand spelare som kan ha det tungt, t ex dåligt självförtroende.
- Skriker inte på spelare under match, utan coachar och ger konstruktiv kritik.
- Någon ledare är alltid tillgänglig i omklädningsrummet tillsammans med spelarna, då förebyggs mobbing samt kan upptäckas om det förekommer.
- Lagets ledare/Tränare avgör vilken åtgärd/straff en spelare skall få som bryter mot spelarkontraktet. Alla spelare i laget skall behandlas lika vid disciplinära åtgärder, även om det kan vara matchavgörande. Vid allvarigare förseelser skall klubben sportgrupp kontaktas för beslut.
- Våra ledare använder alltid hjälm på isen.
- Tänker på att man är en viktig förebild!

- Utbilda/informera föräldrar och spelare i nödvändiga delar av ramprogrammet.
- Årligen gå igenom OIK's ramprogram med spelare och föräldrar.
- Årligen upprätta spelarkontrakt en ramprogramets mall.
- Bedriva SISU utbildningsverksamhet i laget. Sköta aktivitets och närvarorapportering.

## **Föräldrars ansvar**

Hur stödjer jag som förälder bäst mitt barns intresse för Hockey?

- Informera dig om föreningens mål med verksamheten samt föreningens ramprogram och policy. Respektera denna och lev efter den!
- Låt inte föräldraambitioner bli en fallgrop för barnen/ungdomarna.
- Låt ungdomarna (så långt det är möjligt) uppleva sin hockey på egen hand.
- Älska ditt barn som det är, utan krav på prestationer. Var positiv och lyssna på vad ditt barn berättar om spelet och laget.
- Om du som förälder har kritik mot ledare, kommunicera med ledaren då inte barnet/ungdomen är närvarande. Splittring mellan ledare och föräldrar går oftast tyvärr ut över spelaren.
- Hetsa aldrig fram resultat och undvik att jämföra spelares utveckling. Utbildning av en ishockeyspelare tar lång tid och mognad och utveckling är väldigt varierat för olika individer. Det finns mängder av exempel på skickliga spelare som blommat ut först i de övre tonåren!
- Under träning lär sig barnen nya saker, under match praktiserar de kunskaperna. Övervärdera dock aldrig matchens betydelse under ungdomsåren!
- Hjälp ditt barn att sätta sina mål för träningen.
- Hjälp barnet finna sin motivation genom att hitta något glädjeämnen i varje match och träning.
- Coacha INTE ditt barn eller någon annan i laget från läktaren under pågående match. Det skapar enbart förvirring och frustration i laget.
- Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll. –Skrik aldrig på domaren!
- Din närvaro och att du hejar på laget är bästa stödet!
- Se till att ditt barn äter rätt och vilar i tillräcklig mängd.
- Se till att ditt barn har rätt utrustning. –Fråga våra ledare om råd.
- Lägg dig inte i eller påverkar laguttagningar.
- Delta på föräldramöte inom laget.
- Tänk på att du en viktig förebild!

# **Ekonomi**

Inom vår förening arbetar både ungdomslagen och senior hockeyn med en gemensam budget. Målet för ungdomsishockeyns ekonomi, är att "göra ett nollresultat" varje år. Vår strävan är att hålla så låga deltagaravgifter som möjligt. Detta gör vi genom att rekrytera ideella tränare och funktionärer till våra ungdomslag, samt att vi alla medlemmar (spelare och föräldrar) bidrar med olika ideella arbetsinsatser.

## Avgifter och åtaganden för ungdomsföräldrar och spelare

Medlemsavgift och deltagaravgifter fastställs vid föreningens årsmöte. För att få delta i seriespel och för att spelarförsäkring skall gälla, måste avgifterna vara betalda inför varje ny säsong. Senast den 15 September varje år.

I tabellen nedan ges en överblick över de avgifter och åtaganden som spelare och föräldrar förväntas bidra med i föreningen.

	Medlemsavgift	Deltagaravgift	Transport till borta matcher. (resor under 10 mils avstånd)	Bemanningsfunktionärsplatser vid barnens/ungdomarnas matcher	Bemannings "stora kiosken" vid barnens matcher.	Bemanningsfunktionärsplatser och kiosk vid föreningens cuper.	Lotteriförsäljning. (10 Sverigelotter per spelare och säsong.)	Flaggskåpning vid A-lagsmatch. (Spelare från Hockeyskola – U13)	Bemannings U-kiosk vid A-lagsmatch (Förälder)	Bemannings av parkering vid A-lagsmatch (Förälder + spelare)
Skridskoskolan	X									
Hockeyskolan	X		X	X	X	X		X	X	
U 9/U 10	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
U 11	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
U 12	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
U 13	X	X	X	X	X	X	X		X	X
U 14	X	X	X	X	X	X	X		X	X
U 15	X	X	X	X	X	X	X		X	X
U 16	X	X	X	X	X	X	X		X	X
J 18	X	X	X	X	X	X	X			X
J 20	X	X	X	X	X	X	X			X

**Not.** Respektive lagledare gör upp arbetsschema och fördelar uppgifterna bland föräldrarna

### Exempel på vad som ingår och finansieras av deltagaravgiften:

Försäkring.	Spelarlicens/registrering.
Utbildning för tränare/domare	Specialtränare (t ex Målvakts utbildning).
Lånebagar (Utrustning att låna för de yngsta).	Frikort till A-lagsmatcher för spelare.
Subventionering av Cupspel.	Domarsättning.
Bussresor (Seriespel).	Spelarmaterial och utrustning. (Se material policy)
Drift av ishallen	

### Att notera angående försäkringar.

Alla spelare som är 10 år eller äldre skall vara licensanmälda för att få spela match och träna.

Spelare som betalt deltagaravgift är försäkrade vid träning och match. Likaså vid transport till och från träning och match. Följande ersättningar ingår i försäkringen:

Akutersättning, Tandskador, Invaliditetsersättning, dödsfallsersättning.

Alla skador skall anmälas till respektive lagledare.

Tänk på att helst också teckna en privat barn/ungdomsförsäkring, då ersättningsnivåerna i denna typ av grupp-försäkringar är relativt låg.

# Rekrytering

Vi skall arbeta med förenkla "insteget" i hockey-världen. Detta gör vi bla genom att hålla nere kostnaderna för de om vill prova på att spela ishockey. Utlåning av utrustning för de minsta som vill prova på, samt att alltid hålla en låg nivå på deltagaravgiften är en av vägarna.

Ungdomskommittén har en speciellt utsedd rekryteringsgrupp som aktivt arbetar med olika åtgärder, enligt en årsplan.

*-Vår bästa rekryteringskanal, är de barn och ungdomar som redan är aktiva i föreningen och trivs med sin hockey!*

# Policys

## **Mobbing policy**

I föreningen har vi en nolltolerans mot all form av mobbing, rasism och kränkande särbehandling. Om något av detta förekommer skall ledare, spelare och föräldrar omgående ta tag i saken gemensamt. Respektive lags ledare ansvarar för att denna policy efterlevs. Se vidare spelarkontraktet, samt i rollbeskrivningar för ledare.

## **Alkohol och Drog policy**

- Under hela ungdomstiden gäller nolltolerans mot alkohol och droger.
- All form av doping är oacceptabel!
- Som förälder dricker man inte alkohol kvällen före man skjutsar på match.
- Som förälder dricker man inte alkohol vid cup resor / läger.
- Som ledare/tränare dricker man inte alkohol kvällen före match.
- Som ledare/tränare dricker man inte alkohol vid cup resor / läger.

## **Klubbens Trafik policy**

Vid resor till bortamatch i seriespel där sträckan överstiger 10 mil, står klubben för busstransport för spelarna. Klubben anlitar enbart bussar utrustade med alkolås och säkerhetsbälten på samtliga platser.

Vid kortare resor bekostar spelare/föräldrar resan själv med egen bil.

När vi som föräldrar skjutsar våra och andras barn till träning och match har vi ett stort ansvar. Tänk därför på följande:

- Planera resandet med god tidsmarginal.
- Anpassa hastigheten efter väglaget.

- Att din bil är trafiksäker (T ex min 3mm mönsterdjup i däck)
- Alltid nykter och drogfri. Även kvällen före man skall skjutsa.
- Alla bältade i bilen med trepunktsbälten.
- Lasten förankrad.
- Följer trafikregler och håller hastigheten.
- Tänk på att du kör på en dyrbar last!

## **Materialpolicy**

### **Målvakter**

#### A-Juniorer

Klubben tillhandahåller material i den mån det finns. Dock ej klubba och skridskor. Klubb bidrag på 500 kronor mot uppvisande av kvitto.

#### B-Juniorer

Klubben tillhandahåller material i den mån det finns. Dock ej klubba och skridskor. Klubb bidrag på 500 kronor mot uppvisande av kvitto.

#### U16-U11

Klubben tillhandahåller material i den mån det finns. Dock ej klubba och skridskor

#### U10-Hockeyskola

Klubben håller med plock, stöt, benskydd, arm/bröstmatta, klubba.

### **Utespelare**

#### A-Juniorer och B-Juniorer

Klubben håller med hjälm och matchdamasker. Övrigt material i den mån det finnes. Klubb bidrag på 500 kronor mot uppvisande av kvitto.

#### U16-U11

Ingen fri utrustning .

#### U10-Hockeyskola

Klubben har ett begränsat antal "lånebagar" med utrustning. Syftet med dessa är att ge möjlighet att prova på hockey, utan att privat behöva köpa in all utrustning. Man får låna bagen under en begränsad period som nybörjare tills man bestämt sig för om man vill fortsätta eller ej. Max 1 säsong.

- Tränings och matchtröjor håller alltid klubben med, oavsett åldersgrupp.
- Klubben bekostar ej benskyddstejp.
- Klubben bekostar ej klubbtejp. (Undantaget ett begränsat antal rullar för A-Juniorer).
- Allt ev nyinköp för klubbens räkning görs av klubbens materialansvarige.
- Ersättning för privata utlägg görs ej i efterhand!

# Hälsa och Kost

## Hälsa

Ingen skall spela eller träna med en infektion i kroppen. Ingen är viktigare än spelarens hälsa.

Under vintern är det vanligt med virussjukdomar speciellt hos barn och ungdomar. Oftast börjar det med en infektion i övre luftvägarna med symptom som; Snuva, halsont, samt trötthet och ont i kroppen. Eventuellt tillstöter också feber. I detta stadium är det svårt att veta om detta är en vanlig förkylning eller starten på en mer allvarlig infektionssjukdom. Därför bör man vila och avhålla sig från träning då man känner dessa symptom.

## Förkylning

Om det efter 2-3 dagar visar sig att det inte blev mer än en vanlig förkylning och ingen feber har tillstött eller svullna lymfkörtlar känns, kan man prova att träna lätt ett par tillfällen. Känns det bra, kan man träna fullt när alla förkylningssymptom är borta. Hård träning för tidigt kan förvärra och ge allvarliga komplikationer.

## Allvarligare infektion i övre luftvägarna

Heshet/hosta, feber och/eller ont i svalget som inte gett med sig efter ca 3 dagar. Detta är tecken på en allvarligare infektion så som t ex influensa eller halsfluss. Ta kontakt med läkare för att få rätt behandling.

Träning i detta skede är enbart negativt och innebär nedbrytning av muskler och risk för allvarliga komplikationer så som hjärtmuskelinflammation.

## Träning efter infektioner och/eller penicillinbehandling.

Man skall alltid ha minst en feberfri dag innan man börjar träna igen. Därefter gäller att; för varje dag man haft feber bör man endast ha lättare träning i två dagar. Har man således haft feber i 4 dagar skall man inte träna intensivt de följande 8 dagarna. Om man blivit behandlad med penicillin för infektion, gäller också minst en vecka med enbart lättare träning efter avslutad kur. Om man haft maginfluensa eller vinterkräksjuka skall man vara helt symptomfri i minst tre dygn innan man åter tränar.

*Ovanstående text är allmänt hållna råd och riktlinjer. Du skall själv alltid ta kontakt med sjukvården om det finns misstanke om allvarligare infektioner för att få professionell bedömning.*

## **Tips hur du håller dig frisk i förkylningstider**

- De flesta virus sprids till dig via dina egna händer. Tvätta alltid händerna noga innan du äter något, samt när du varit på toaletten. Använd gärna sk. Handsprit från Apoteket i influensatider.
- Dela aldrig vattenflaska med någon annan.
- Åt en sund kost. Fyll på med extra vitaminer i form av frukt och grönsaker.
- Drick rikligt med vatten! Även när du inte tränar.
- Se till att få tillräckligt med sömn på regelbundna tider.

## **Kost och sömn**

All träning syftar till att bygga upp kroppen, men faktum är att all träning i sitt första stadium är en nedbrytning av kroppens muskler! Därför är det otroligt viktigt att du fyller på med rätt "byggstenar".

Lika viktig som kosten är regelbunden sömn, för att uppbyggnad skall ske och immunförsvaret skall vara starkt. Det är under sömnen som kroppen svarar på träningen du utsatt den för genom att bygga upp ny och mer muskelvävnad.

Det är föreningens ambition att alla spelare skall få utbildning i kost anpassad efter åldersgrupp. (De yngsta i samverkan med föräldrar).

- För mer info om Hälsa, se ABC-Pärmen, (Grön flik del 1)  
[www.coachescorner.nu](http://www.coachescorner.nu)

# **Avslutnings ord**

Tillsammans skall vi se till att Olofströms Ik är en stark förening både idag och i framtiden. Föreningen skall vara till glädje och nytta. Vi skall alla sträva efter Stark klubbkänsla, sportslighet, sammanhållning och kamratskap.

***-Ingen kan allt, men tillsammans kan vi klara nästan allt!***



## Kontrakt för spelare Ungdomslag Olofströms IK

1. Jag vet att lagets totala insats betyder mer än enskilda prestationer. (Jag sätter alltid Laget före Jaget).
2. Jag är alltid ödmjuk över mina egna prestationer.
3. Jag mobbar aldrig.
4. Jag fokuserar på mina lagkamraters goda insatser och gnäller inte över andras misstag.
5. Jag spelar hårt men aldrig fult. Dvs, Aldrig tackla för att skada. Aldrig tackla i ryggen. Aldrig ge efterslängar eller utföra hämndaktioner.
6. Jag är medveten om att jag representerar föreningen när vi är match eller cup. Därför uppträder jag Positivt både på och utanför isen.
7. Endast lagkapten diskuterar med domaren och gör det i lugn ton.
8. Jag sköter och är aktsam både med min egen utrustning och med klubbens material och lokaler.
9. Jag vet att skötsamhet utanför planen är en förutsättning för att nå framgång på planen. Det innebär att:
  - Jag uppför mig som en god representant för min klubb ute i samhället.
  - Jag tar helt avstånd från droger, alkohol och tobak.
  - Jag sköter jag mitt skolarbete på bästa sätt.
10. Jag respektera föreningen, ledare och lagkamrater genom att:
  - Jag meddelar i god tid om jag inte kan komma till träning eller match.
  - Jag är alltid ombytt och klar i god tid inför match och träning.
  - Jag lyssnar och spelar/tränar efter tränarens anvisningar.
  - Jag strechar och duschar alltid efter match och träning.

Jag som spelare känner till och accepterar innehållet i föreningens ramprogram. Jag är också fullt införstådd med att om jag uppträder ojust eller bryter mot våra regler kommer jag att kunna stängas av från match eller träning. Lagets ledare/tränare avgör vilket straff som utdöms i relation till förseelsen. Vi allvarigare förseelser skall ledaren koppla in klubbens sportgrupp eller styrelse.

Olofström den .....

Spelare.....

Ledare.....

Målsman.....