



Vi hälsar alla barn och föräldrar välkomna till

SPÅNGA HOCKEYSKOLA

Säsongen 2010 – 2011

Målsättning.

Efter genomförd skola ska deltagarna veta mer om grunderna i skridskoåkning och klubbföring. Kunna börja genomföra glid- och balansövningar, slalomåkning, överstegsåkning och kunna börja hantera klubba och puck. Vi är inriktade på att detta är ett långsiktigt arbete och att alla inte har samma grunder och utvecklas olika. Verksamheten ska präglas av mer lek än allvar...

Skolan startar den **18 oktober 2010** kl. 17 – 18 och fortsätter sedan varje måndag samma tid till i början på mars 2011 med uppehåll under julen. För 03:orna blir det senare ytterligare en träningstid en lördag eller söndagsmorgon. Vi avser att senare bilda ett 03-lag under säsongen.

Avgiften för att delta i hockeyskolan går till klubbens utgifter för ishallen, istider, material etc. – alla tränare och ledare arbetar idéellt.

Utrustningen ska förutom skridskor i rätt storlek vara godkänd hockeyhjälm (helst blå) med galler, armbågsskydd, handskar, benskydd, halsskydd och klubba av juniortyp (smalare för händerna).

Alla ska ha en stor vit klisterlapp med sitt **förnamn** fasttejpats fram på hjälmen, samt en fylld vattenflaska med sig inför varje ispass. Alla får en vattenflaska av klubben, märk den med spelarens namn.

Slipa skridskorna, det gör det hela lättare. [SkridskoJohan](#) i Blackebergs Centrum eller [Goal Hockeyshop](#) i Spånga kan hjälpa till med detta samt att få rätt åkyta vid slipning av nya skridskor. I viss mån kan det kanske ordnas underhållsslipning i ishallen, men slipning kan inte ske senare än tjugu minuter före isträningen.

Vi har några riktlinjer som föräldrar och deltagare bör följa.

- Kom i tid – 10 minuter innan träningen ska alla vara klara.
- Notera spelarens närvaro på framlagda närvarolistor.
- Ta på klubbens träningströja – använd de som ligger framme.
Vi försöker få lika många spelare i resp. tröjfärger för att kunna göra gruppindelningar på isen.
- Vi får gå in på isen kl. 17 eller strax efter om isen spolas.
- När tränarna blåser i pipan betyder det STOPP.
När tränarna kallar kommer man.
När tränarna instruerar lyssnar man.
- Spelarna får gärna fråga om de är osäkra på någonting.
- Inga knuffar på isen.
- Under isträningen ska föräldrarna vistas på läktaren.
Inga föräldrar i spelar- eller speakerbåsen. Vi har en båsfadder, som tar hand om arbetet vid sidan av rinkens.
- Vi ska lämna isen fem minuter före kl. 18, eller när isen ska spolas.
- Varje spelare viker ihop sin tröja och lägger på bordet eller i korgen.
- Ta med ombyte till efter träningen om spelarna är svettiga och se till att de duschar efter träningen, hemma eller i ishallen.
- Man bör äta något mellanmål eller liknande och dricka vatten i god tid före träningen.

Allmänhetens åkning. Det är utmärkt om man kompletterar träningen med att åka och spela så mycket som möjligt på allmänhetens åkning.

Tänk på detta vid ev. sjukdom. Feber: Ingen träning förrän 2 dagar efter feber. Halsont: Ingen träning. Vattkoppor: Ingen träning förrän kopporna fallit bort. Magsjuka: Ingen träning, om långvarigt, besök läkare. Huvudvärk: Vila från träning, läkarbesök om ofta förekommande.

Ring och ge besked om ev. frånvaro! Om det uppstår problem eller frågor av något slag så tveka inte att prata med oss. En öppen dialog är välkommen!

Välkommen till en trevlig hockeysäsong!

SPÅNGA HOCKEYSKOLA



Certifierad som Tre Kronors Hockeyskola

Tränare och ansvarig Alve Svedberg tel. 08/7607277
Sportchef / Kansli Håkan Strömberg tel. 08/7601919 fax 08/7601668