



Information Hockey Lekis

Vi ska bedriva ishockey för barn, ungdomar och vuxna.
Genom **gemenskap och klubbkänsla** ska vi skapa
förutsättningar för **glädje**.

Med hjälp av kompetenta och engagerade ledare ska
vi **utveckla** medlemmarna till att vara aktiva inom
sporten så länge som möjligt.





Hockey Lekis - skridskoskola

Föreningsledare + föräldrar

En gång per vecka efter höstlovet fram till slutet av mars 2024

Kl 9.00-9.50, Hockey Lekis under 5 år

Att lära sig stå på skridskor – vänja sig vid isen (utan klubba).

Övningar som genom lekar övar barnen i

- Balans
- koordination
- skridskoåkningens enklaste grunder

Exempel på övningar kan vara:

- Tex stå med raka ben – stå med böjda ben
- Gå med steg på isen
- Stå utan att hålla i någon
- Stå på ett ben i taget



FÖR FÖRÄLDRAR



<https://hemmaplansmodellen.se/for-foraldrar/>

[Hur kan du som vuxen stötta barn som idrottar?](#)

<https://www.barnensidrott.se/testet/>

Video

Johan Fallby på youtube

PG Fahlström på youtube

Idrottens himmel och helvete (UR)

[klicka här](#)

[klicka här](#)

[klicka här](#)

Hemsidor

Riksidrottsförbundets strategi 2025

Min andra idrott

Svenska Ishockeyförbundets Hemmaplansmodell

Ishockeyns ABC

Ishockeyn Vill

[klicka här](#)

[klicka här](#)

[klicka här](#)

[klicka här](#)

[klicka här](#)

Forskning

Inre vs yttre motivation, drive.se

[klicka här](#)

Övrigt

Wag the Dog, en idrottspodd med motivation och talang

[klicka här](#)

Vill du bli grym på en idrott – träna flera olika

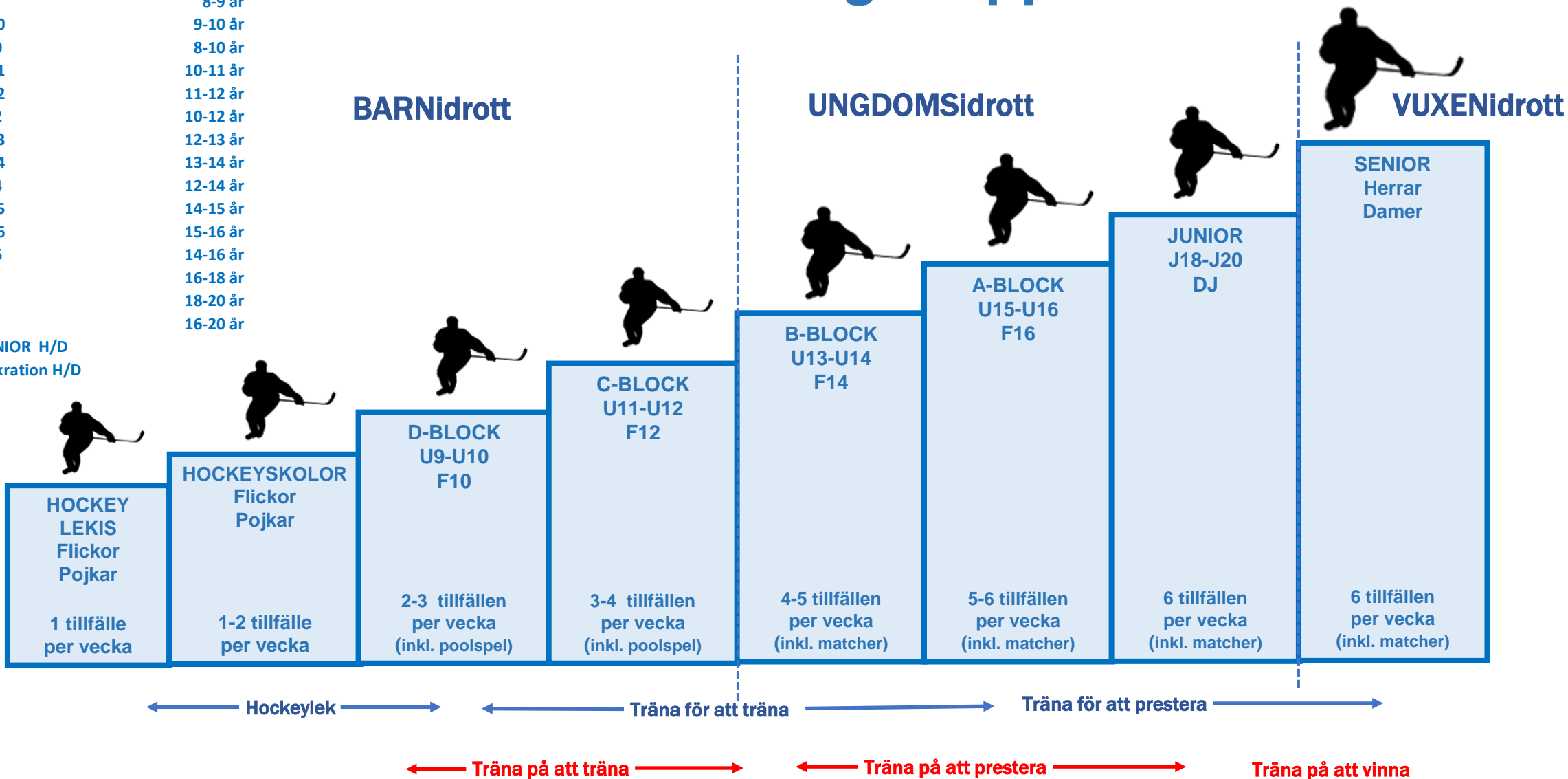


Sportsliga utvecklingsstegen

- Upp till 5 år, hockeylekis (utan klubba)
- Ca U5-U8, hockeyskola
- F10, F12, poolspel i zon
- U9-U11 poolspel i zon
- F14, poolspel i zon
- U12-U16 seriespel helplan
- F16, seriespel helplan
- DJ, J18, J20, juniorspel
- A-lag, seniorhockey
- Veteranhockey – rekr. tävlingsspel
- Rekreationshockey D & H

Utvecklingstrappan

| | |
|-----------------|------------|
| Hockey Lekis | 3-5 år |
| Hockeykola | 5-7 år |
| Flickhockeykola | 5-7/8/9 år |
| U9 | 8-9 år |
| U10 | 9-10 år |
| F10 | 8-10 år |
| U11 | 10-11 år |
| U12 | 11-12 år |
| F12 | 10-12 år |
| U13 | 12-13 år |
| U14 | 13-14 år |
| F14 | 12-14 år |
| U15 | 14-15 år |
| U16 | 15-16 år |
| F16 | 14-16 år |
| J18 | 16-18 år |
| J20 | 18-20 år |
| DJ | 16-20 år |
| SENIOR H/D | |
| Rekration H/D | |



Utrustning

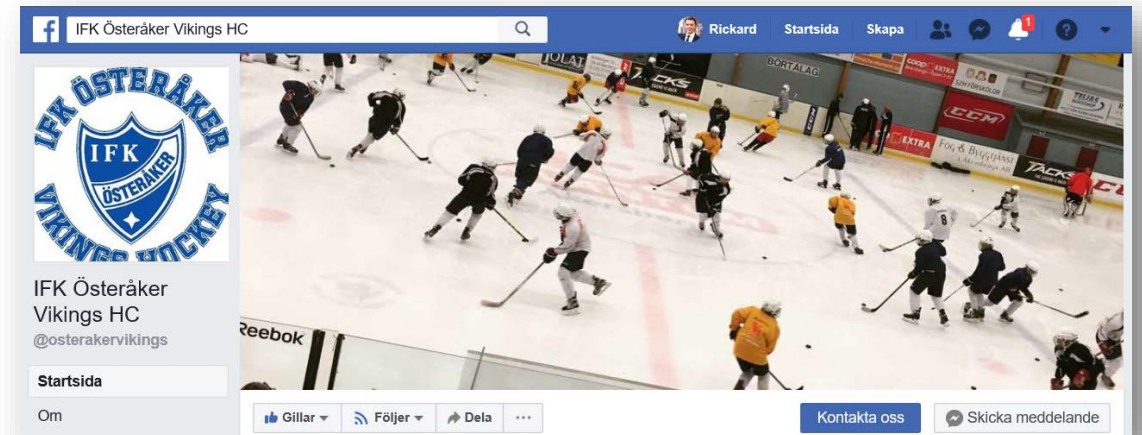
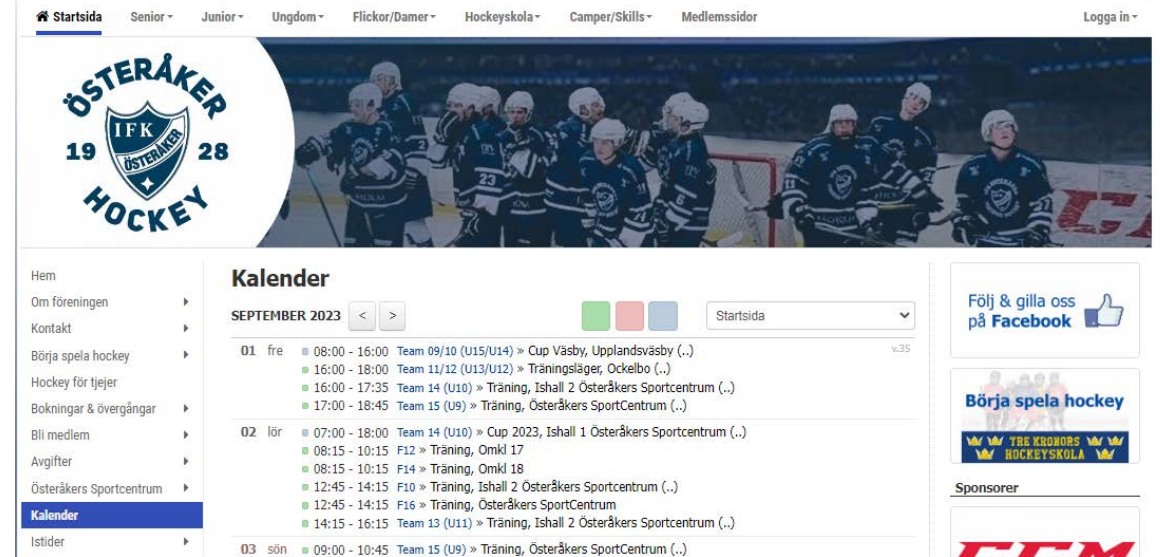
- Hjälms, halsskydd & skridskor (enda krav)
- Skridskor – Köp inte för dyra, de är för hårda
- Hjälms – Kort livslängd, kolla datum & skick. Viktigt att den sitter ordentligt
- Halsskydd – Viktigt, även på allmis
- Övriga skydd – Hela & rena, alla skydd går att köra i tvättmaskin utom hjälm och skridskor
- Kom och fråga om ni undrar över något
- Facebook grupp IFK Österåker Vikings Köp & Sälj; [IFK Österåker Hockey Köp & Sälj](#)

Materialutbildning –
Niclas Alvrud
(Stockhomsishockeyförbund)i
I januari under
hockeyskolepasset



Gott & blandat

- Prenumerera på kalendern, görs per enhet
- Ladda ner SportAdmin (sök på appar)
<https://app2.sportadmin.se/>
- Hemsida
<http://www.osterakerhockey.se/start/?ID=147357>
- Facebook
<https://www.facebook.com/osterakervikings/>
- Instagram
https://www.instagram.com/ifk_osteraker_hockey/
- Föräldrautbildning
<https://hemmaplansmodellen.se/for-foraldrar/>
- Idrottens himmel och helvete – 16 avsnitt
<https://urskola.se/Produkter/179526-Idrottens-himmel-och-helvete-Toppa-for-att-krossa#Sasong-2>



SportAdmin

För oss som älskar sport

Det är alla vi tillsammans
som gör det fantastiskt
roligt för barnen, föräldrarna
& ledarna



Kontakter

Lasse Billing Sportchef

Sportchef@osterakerhockey.se

070-419 19 86

Under rekrytering Utvecklings-/Ungdomsansvarig

ungdomsansvarig@osterakerhockey.se

Suzanne Norström Team Manager hockeyskolorna

suzanne.norstrom@osterakerhockey.se

070-395 29 62

Pierre Karlsson Materialare

pirre@osterakerhockey.se

073-364 98 61

Ellen Norström Huvudtränare flickor

ellen.norstrom@osterakerhockey.se

Tobias Hallgren Lagledarkoordinator

Tobias.hallgren@osterakerhockey.se

Kansli Kansli@osterakerhockey.se

Ekonomi Ekonomi@osterakerhockey.se

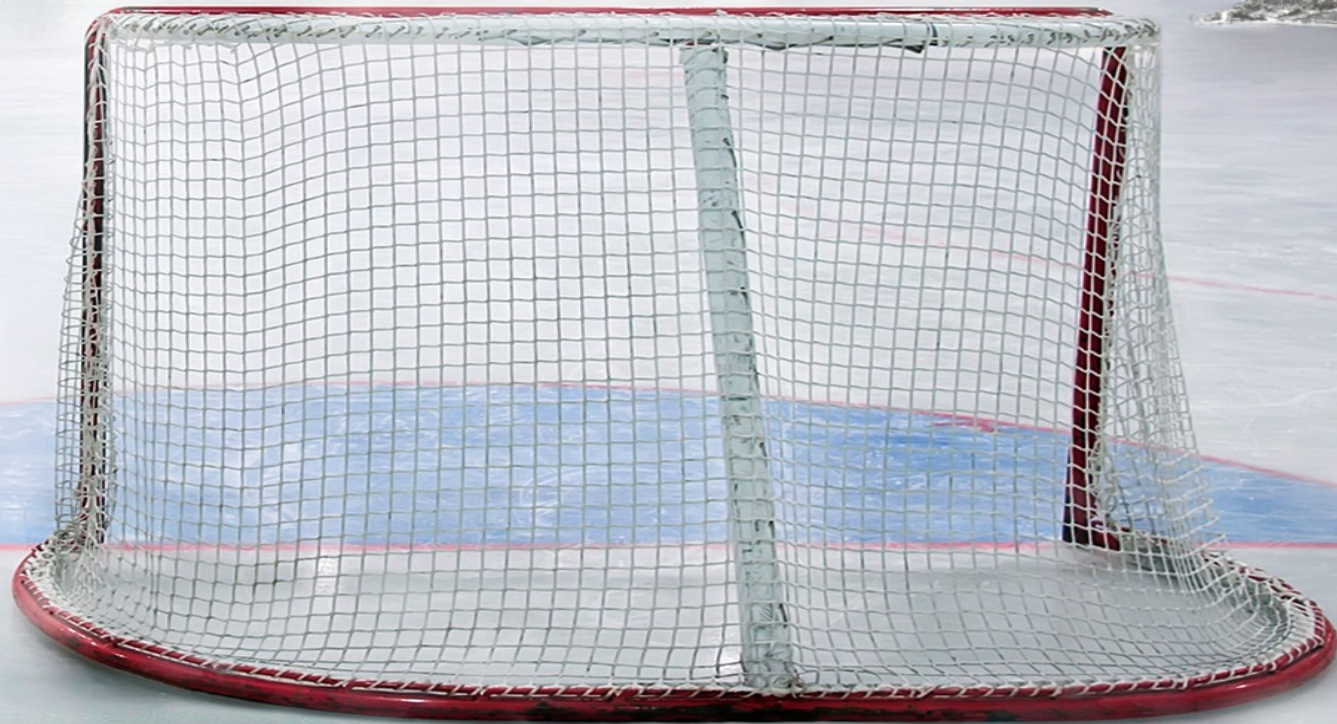
Sportkommittén

Sportgruppen@osterakerhockey.se

Marknad & Sponsorkommittén

Sponsor@osterakerhockey.se

VÄLKOMMEN!



Vi ska bedriva ishockey för barn,
ungdomar och vuxna.
Genom **gemenskap och klubbkänsla**
ska vi skapa förutsättningar för **glädje**.



Med hjälp av kompetenta och engagerade ledare
ska vi **utveckla** medlemmarna till att vara aktiva
inom sporten så länge som möjligt.