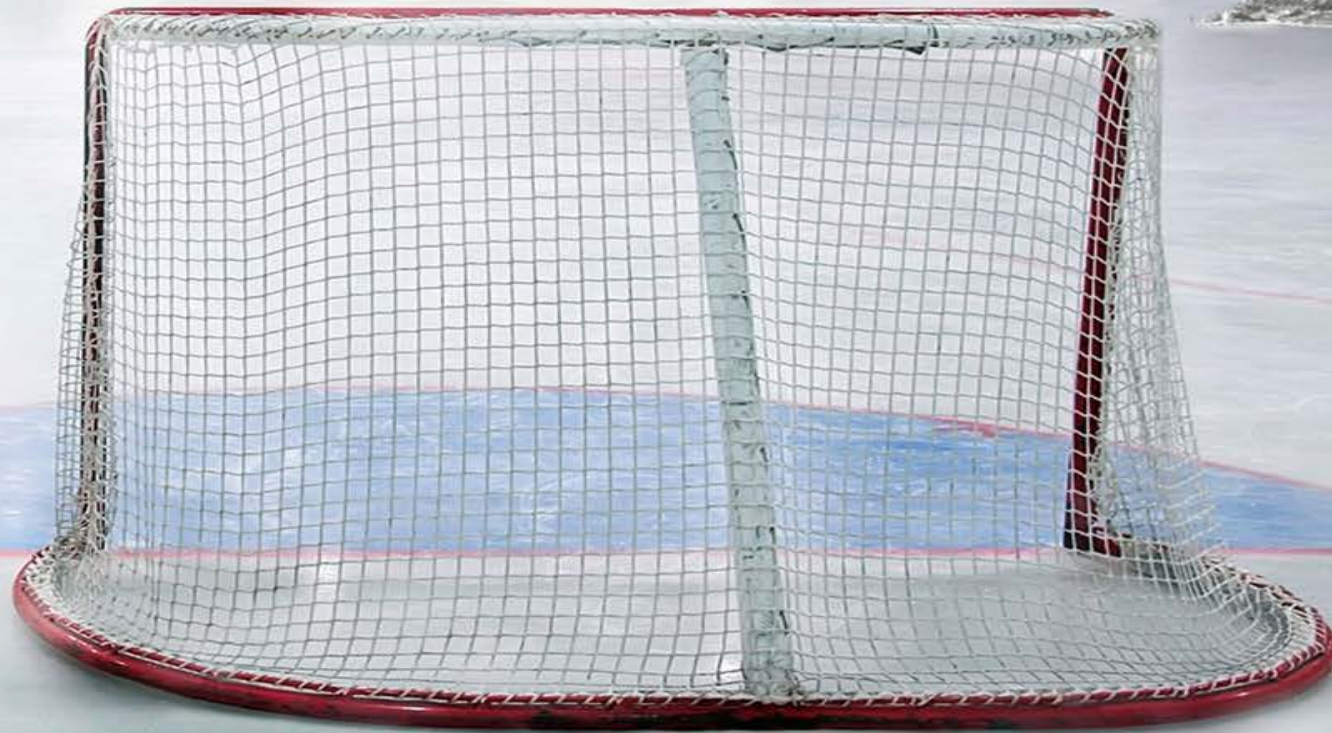


Om Föreningen



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.

IFK Österåker Vikings Hockey är en ideell idrottsförening.

En ideell förening är

- en sammanslutning av personer – medlemmar - som **förenas** genom ett antal gemensamma idéer.
- en organisation som **verkar utan kommersiella vinstintressen**.
- till för att **främja medlemmarnas intressen genom verksamheten och dess målsättning**.
- ska alltid ha demokratiska principer och styrelseskick

Föreningens

- [Stadgar](#) fastställer verksamhetens ändamål –att bedriva ishockey för barn, unga & vuxna
- beslutande organ är **medlemmarna** på **årsmötet** som väljer styrelse att besluta om verksamheten mellan årsmöten.

En förutsättning för att alla föreningar ska fungera, är att det **finns förtroendevalda och förtroendeutsedda ledare**. Utan dem kan medlemmarna inte driva en ideell idrottsförening.

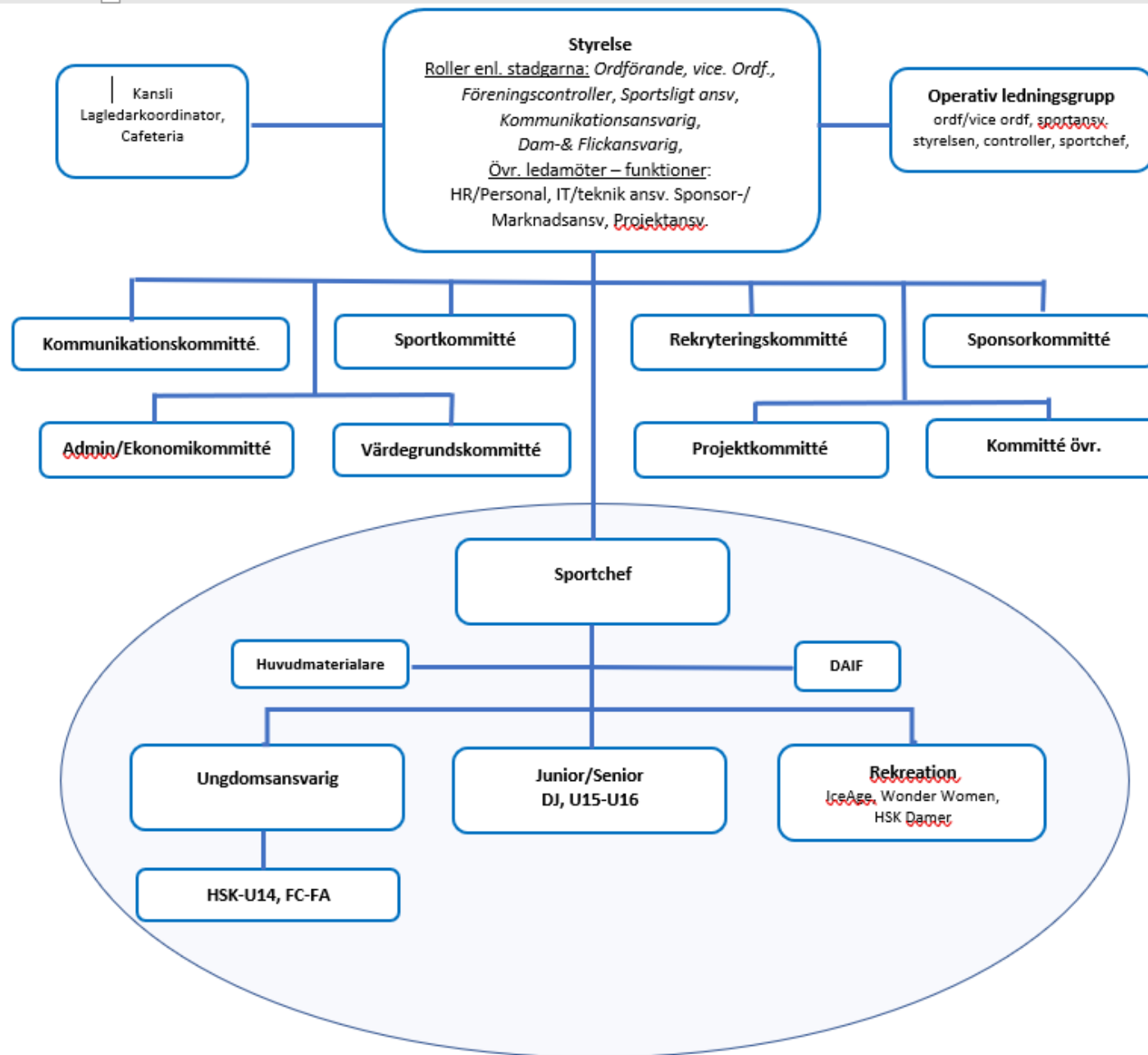
Att få förtroende som ledare att vara **delaktig i och arbeta för en fungerande förening** som ger barn o unga en meningsfull, hälsosam, utvecklande och rolig fritid, är bland det mest givande som finns.

Ideella ledare **bidrar med sin kompetens och engagemang** och tar uppdraget på största allvar i demokratisk anda **för föreningens bästa**, utan bakomliggande agerande för att uppnå egna syften. Det utgår **ingen särskild ersättning** för engagemanget i en ideell idrottsförening, utan tvärtom så kostar det i tid & engagemang, belöningen är gemenskap, utveckling & glädje.

Vi som har fått förtroendet tycker det är värt all tid & engagemang när vi ser barn & unga utvecklas med föreningen samtidigt som vi blir flera tillsammans som delar på uppdragen i Hockeyfamiljen!

Föreningen





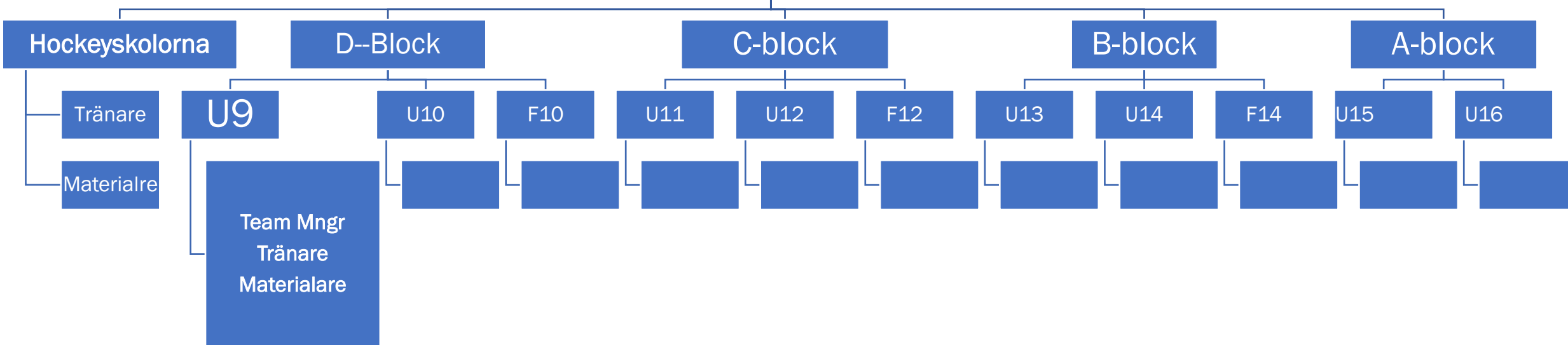
IFK Österåker Vikings HC

Lag & medlemmar

- Barn- & Ungdomsförening med Junior- & A-lag
- Bedriver barn-, flick-, ungdoms-, junior-, senior-, & rekreativ verksamhet
- 1 herr och 1 dam rekreativlag,
- Hockey skola damer (& äldre flickor)
- A-lag, J20, (J18 saknas 23/24)
- Lag Ungdom U13-U16 (U16 saknas 23/24)
- Lag Flickor, F10, F12, F14, F16
- Lag Barn Team15 -Team12, seriespel U9-U12
- 3 hockeyskolor: Hockeyskola Nybörjare, Hockeyskola Flickor, Hockeyskola Fortsättning
- 1 skridskoskola Hockey Lekis
- > ca 350 aktiva medlemmar varav ca 300 aktiva spelare
- närmare 100 ledare (tränare, materialare, lagledare, kommittéer, styrelse, mfl)



Ungdomsansvarig



Föräldrar



Sportchef

J18

J20

A-lag

Rekreation

Team Mngr
Tränare
Materialare

Team Mngr
Tränare
Materialare

Team Mngr
Tränare
Materialar
Sponsringsansv
Sekreteriatso

Ice Age

Damer

Hockeyskola
Damer

Team Mngr
Materialare

Team Mngr
Tränare
Materialare

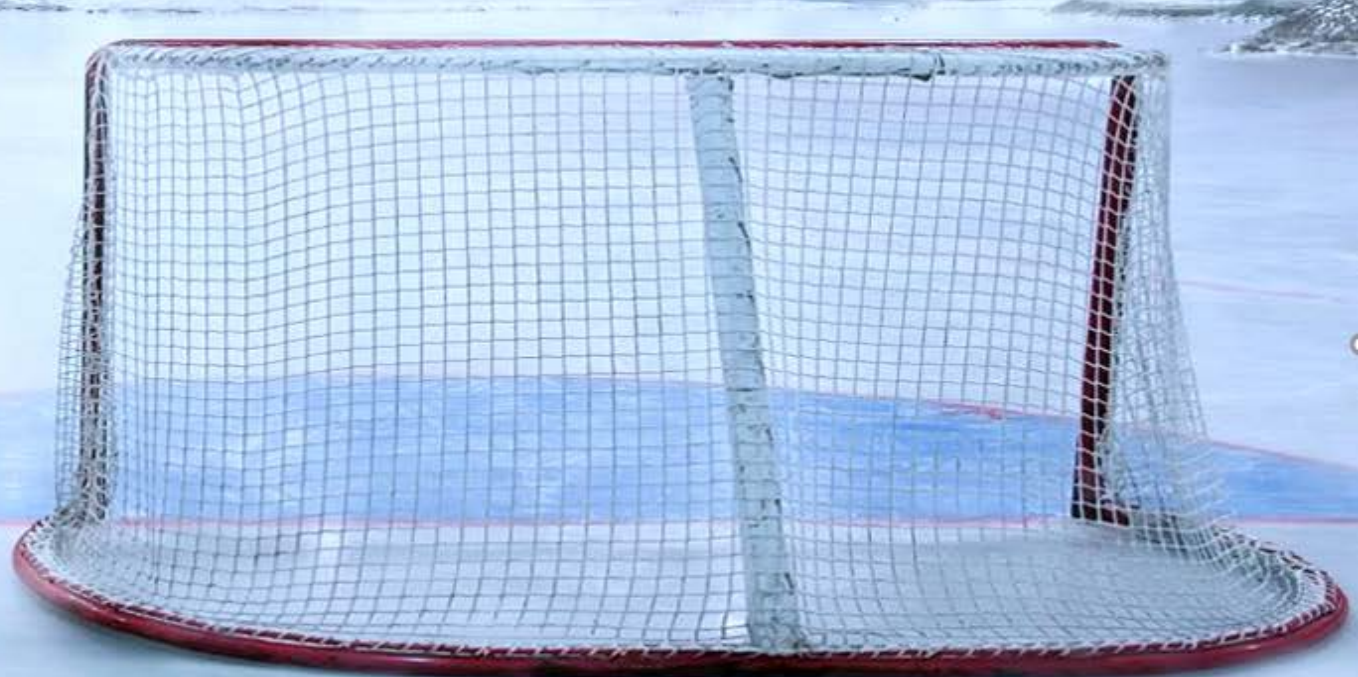
Tränare
Materialare

Föräldrar

Vi jobbar efter Riksidrottsförbundets principer och vi formar verksamheten efter Svenska Ishockeyförbundets fastslagna riktlinjer. Vi tillhör Stockholms Ishockeyförbunds regelverk och följer föreningens värdegrund och ställningstagande

IFK Österåker Vikings Hockey

- en förening att utvecklas i



VERKSAMHETSIDÉ

(därför finns vi till, vårt uppdrag, vår mission)

- Vi är en **ishockeyförening** som ska bedriva ishockey för barn, ungdomar och vuxna.
- Med hjälp av **kompetenta, engagerade och pedagogiska ledare** ska vi stimulera medlemmarnas **inre motivation** till att **utvecklas till sitt bästa** och vilja vara aktiva inom sporten i ett livslångt idrottande..
- Genom **sund och trygg idrottsmiljö** ska vi skapa förutsättningar för gemenskap, utveckling, glädje och ödmjukhet som ger en stark föreningskänsla.

VISION

Vår vision är att vara en förening

- där alla bidrar till och känner **engagemang & gemenskap**
- med ett **starkt varumärke** som står för
 - **sund idrottsmiljö**
 - **sportslig kvalitet** med komplett lagstege
 - ”fair play” & **ödmjukhet**.
- att stanna i och återkomma till, för sitt livslånga idrottande
- att vara stolt över för både medlemmar och kommuninnevånare
- som bidrar till rörelse, hälsa och välmående för alla medlemmar

Våra ställningstaganden

SPORTSLIGA

- Vi drivs av Motivation
- Så här är vi som ledare
- Så här är vi som föräldrar
- Så här utbildar vi
- Så här tränar och tävlar vi

SOCIALA

- Vår idrottsmiljö
- Här idrottar vi jämställt
- Livslångt intresse för idrott
- Vår roll i samhället
- Vårt varumärke

Vårt varumärke



Vår idrottsmiljö

Här idrottar vi jämställt

→ Livslångt intresse för idrott



Vår roll i samhället



Våra verksamhetsområden

KVALITETSUTBILDNING

Off- / On ice

För

- Spelare
- Ledare.
- Föräldrar

REKRYTERING & BEHÅLLA

Genom

- Utvecklande utbildning
- Kvalitet i det vi gör och erbjuder
- Föreningskänsla
- Trygg idrottsmiljö
- Engagerade & pedagogiska ledare

FÖRENINGSKÄNSLA / HJÄRTA

Genom

- Värdegrundsarbete
- Engagemang & involvering
- Kommunikation / möten
- Varumärke / marknad
- Arena / events



VÄRDEGRUND

GE UT GLÖD

GEMENSKAP

När vi utvecklas, har roligt och är ödmjuka och respekterar varandra känner vi gemenskap och delaktighet – en klubbkänsla.

UTVECKLING

Vi arbetar för och vill utvecklas som spelare, som lagmedlemmar, som tränare och ledare. Utvecklas man har man roligt.

GLÄDJE

Vi har roligt när vi spelar & tränar hockey, när vi är tränare och ledare, när vi utvecklas. Glädje genomsyrar det vi gör.

ÖDMJUKHET

Vi är ödmjuka, visar respekt och samarbetar med varandra i klubben, spelare såväl som tränare och ledare. Vi visar ödmjukhet och sportmannaskap gentemot motståndare och andra i vår omgivning.



VI DRIVS AV MOTIVATION

Motivation är grunden för optimal utveckling och prestation på kort och lång sikt, det vill säga att det är en trygg men utmanande miljö för inläring och utveckling.

Vi vill skapa det bästa klimatet för barn och ungdomar att hitta sin inre motivation. Forskningen visar tydligt att yttre motivation endast är kortsiktigt. Yttre motivation är när spelaren gör något för att få belöning eller undvika bestraffning. Inre motivation är när spelaren själv vill göra något.

Prestationen är i fokus för bästa motivationen. Spelare behöver få en känsla av att deras ansträngning är viktigast, samt att de får lära sig genom att lyckas, misslyckas och bli utmanade på den nivå de befinner sig.



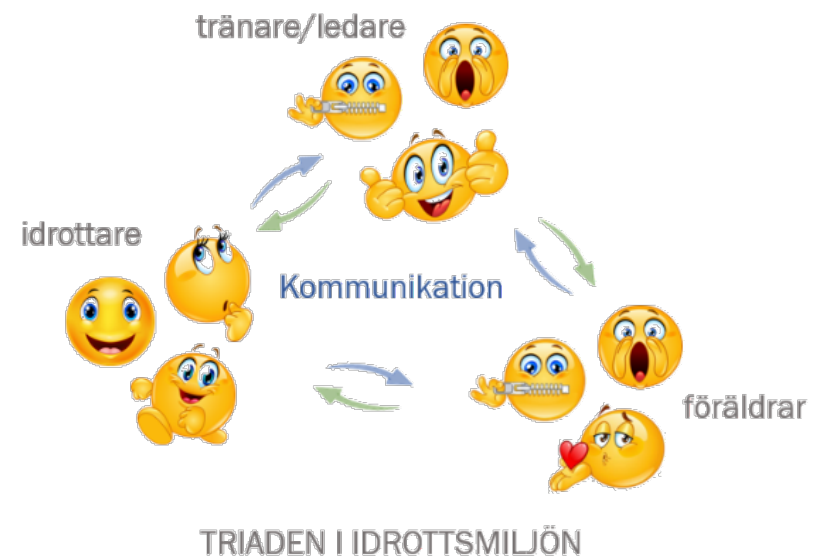
SÅ HÄR ÄR VI SOM LEDARE

Ledarskapet ska vara individanpassat och genomsyras av ett bra bemötande.

Föreningen lägger därför stor vikt vid att tränare och ledare har en ledarfilosofi som bygger på synen att bry sig om människan och gruppen,

Ledarfilosofin stämmer också överens med spelarutbildningsplanen och föreningens värdegrund.

Idrottsledare är de som näst efter familjen och skolan har de största möjligheterna att påverka och fostra ungdomarna. Ledarna ska både lära ut idrott och förmedla idrottens grundläggande värderingar.



-GÖR DET BÄTTRE SJÄLV OM DU KAN!

**FORSKNING OCH PRAKTISKA
RÅD TILL FÖRÄLDRAR MED
IDROTTANDE BARN**

**JOHAN
FALLBY**

- **Sätter människan i fokus**

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas där för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott. Låt tränarna sköta verksamheten och låt ditt fokus först och främst handla om att stötta ditt barn i dennes resa inom ishockeyn.

- **Ge alla chansen att utvecklas**

Du som förälder spelar en viktig roll genom att jobba mot följande målbilder:

- Varje spelare utvecklas som människa.
- Varje individ som börjar spela ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet.
- Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill få rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå.

- **Anpassa träning och match efter målgruppen**

Du som förälder har en viktig roll i att berömma och bekräfta ditt och andras barn utifrån deras ansträngningar och prestationer och inte lägga så stor vikt vid hur matcherna slutar resultatmässigt.

- **Bedriv en allsidig träning**

Att kunna göra så många olika saker som möjligt med sin kropp skapar en känsla av kompetens som föder självförtroende – som i sin tur skapar motivation. Det vi upplever att vi är duktiga på och har självförtroende i vill vi helt enkelt göra mer av. Aktiviteter som skapar just detta förknippar vi med glädje. Du som förälder kan stötta ditt barn i att hålla på med flera idrotter och

Spelarna utbildar vi

- enligt Svenska Ishockeyförbundets Hemmaplansmodell & ABC
- enligt utvalda delar av internationella ishockeyförbunds underbyggda material
- material från RF SISU
- Föreningens ledare bör med jämna mellanrum påpeka att planering är viktig för att uppnå bra resultat i såväl skolan som i sitt idrottsutövande.

Tränarna utbildar vi genom

- Svenska Ishockeyförbundets Hemmaplansmodell, utbildningssteg & specialistkurser
- Stockholms Ishockeyförbunds utbildningar i teknik & pedagogik
- Internutbildningar teknik, pedagogik, ledarskap, specialämnen

Materialarna utbildar vi genom

- Stockholms Ishockeyförbunds Hemmaplansmodell & materialutbildningar
- Internutbildningar i materialkunskap

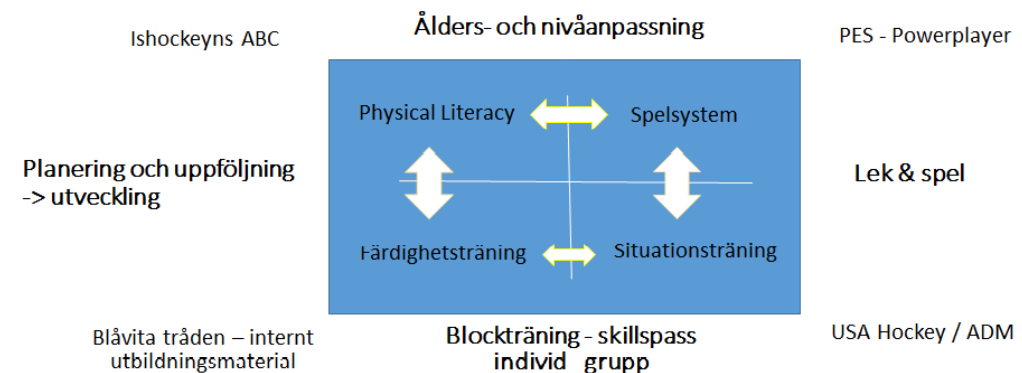
ALLA Ledare utbildar vi genom

- Stockholmsidrotten/RF SISUs utbildningar i ledarskap, pedagogik, jämställdhet & specialämnen
- Ishockeyförbundets Hemmaplansmodell
- Internutbildningar & workshops inom föreningens värdegrund & ställningstaganden



SÅ HÄR TRÄNAR & TÄVLAR VI

- Vi tränar åldersanpassat (fysisk och mental mognad) och med progressiv utmaning och svårighetsgrad. Vi arbetar med de 5 typerna av träning, från lekbetonad träning till systematisk medveten träning
- Vi tränar nivåanpassat, med fördel i ålderskull alternativt i block. Vi matchar enligt Sv. Ishockeyförbundets rekommendationer och vår värdegrund..
- Vi har separata skillspass – för att isolera och fokusera på områden som fys, skridskoåkning, klubbteknik och passningar samt skott.
- Vi försöker skapa spontanitet, kreativitet, glädje och nyfikenhet under lek och träning för att utveckla tillräcklig inre motivation. När barnen har utvecklat den inre motivationen övergår träningen succesivt till tydligare struktur.
- Physical literacy – Rörelsekurvan, färdighetsträning och träningskultur är prioriterade områden i barn- och ungdomsishockeyn.
- Vi utvecklar spelare och tränare/ledare genom dokumenterad planering, uppföljning och samlad utvärdering.
- Kvantitet och kvalitet ger mest för utveckling av bredd för att nå elit



- Vår idrottsmiljö ska vara en motiverande, trygg, inspirerande och utvecklande idrottsmiljö för barn och ungdomar.
- Vår vision är att ge så många som möjligt chansen att få spela ishockey i en stimulerande och motiverande hockeymiljö utan stress.
- Vi vill verka för att ha en miljö som skapar drömmar och visioner där vi också skapar förutsättningar för att nå dit.
- Vi ska ha välutbildade ledare med gedigen kunskap, kompetens och engagemang.
- Vi vill skapa ett livslångt intresse för ishockey och ett Stort Hjärta för IFK Österåker Vikings Hockey hos alla våra spelare, ledare, föräldrar och engagerade.
- Vi arbetar aktivt med att minska alla former av stress i idrottsmiljön. Det gör vi genom gemensam ledarfilosofi, utbildning samt aktivt samarbete med andra föreningar.





HÄR IDROTTAR VI JÄMSTÄLLT

En sund idrottsrörelse är inkluderande. Det finns plats för både pojkar och flickor, män och kvinnor att delta på lika villkor.

Här idrottar vi jämställt.

- Tjejer och killar drömmer lika stort –alla ska uppmuntras lika mycket.
- Språket spelar roll – vi säger ifrån när vi hör sexism och kränkningar.
- Tjejer och killars röster är lika viktiga –alla ska ges utrymme att komma till tals.
- Att vara tränare eller domare handlar om kunskap och ledarskap, inte om kön.
- Tillsammans skapar vi en miljö där alla kan vara sig själva och utvecklas – vi är alla med och bidrar till det!

- Vi vill att unga ska kunna vara **aktiva** i flera idrotter upp till minst 16 års ålder.
- Vår träningsmodell innebär stegrad träning efter fysisk, psykisk, social och emotionell mognad.
- I tidig träning och idrottslek ligger fokus på motivation och passion.
- Vi anser att det räcker att **specialisera** sig på en idrott först efter grundskoleåldern.
- Vill du bli bra på en idrott – håll på med flera





VÅR ROLL I SAMHÄLLET

- Vi är en förening som skapar mervärde för medlemmarna och det lokala samhället.
- Vi arbetar med att skapa sunda värderingar som ger ungdomar en bra bas att stå på i övriga delar i sitt liv
- Vi bidrar till Folkhälsan och därmed positiva samhällseffekter, bland annat förbättrade studieresultat och förbättrad fysisk hälsa
- Vi engagerar oss i lagaktiviteter med ideella insatser för välgörande ändamål. Aktiviteter som bidrar positivt och ökar lag- och klubb-gemenskapen.
- Föreningen ska bidra till att spelarna i så stor utsträckning som möjligt kan nå goda studieresultat. Det är viktigt att vi respekterar och verkar för att skolarbetet prioriteras.
- Våra spelares uppföranden och prestationer är viktiga även utanför ishockeyn.

- Vårt varumärke skapas och underhålls av våra medlemmar, tränare, ledare och funktionärer.
- Vårt gemensamma beteende ska skapa en positiv bild av föreningen.
- IFK Österåker Vikings emblem är det enda klubbmärket som pryder våra kläder och utrustning när vi representerar föreningen.
- Vi känner stolthet för vårt märke och pratar alltid positivt om föreningen och våra medlemmar.
- Våra sponsorer delar vår syn på idrott och vill tillsammans med oss verka för en positiv utveckling av idrotten och samhället i Österåker.





SÄTT MÄNNISKAN I FOKUS



GE ALLA CHANSEN ATT UTVECKLAS



ANPASSA TRÄNING OCH MATCH EFTER
MÅLGRUPPEN

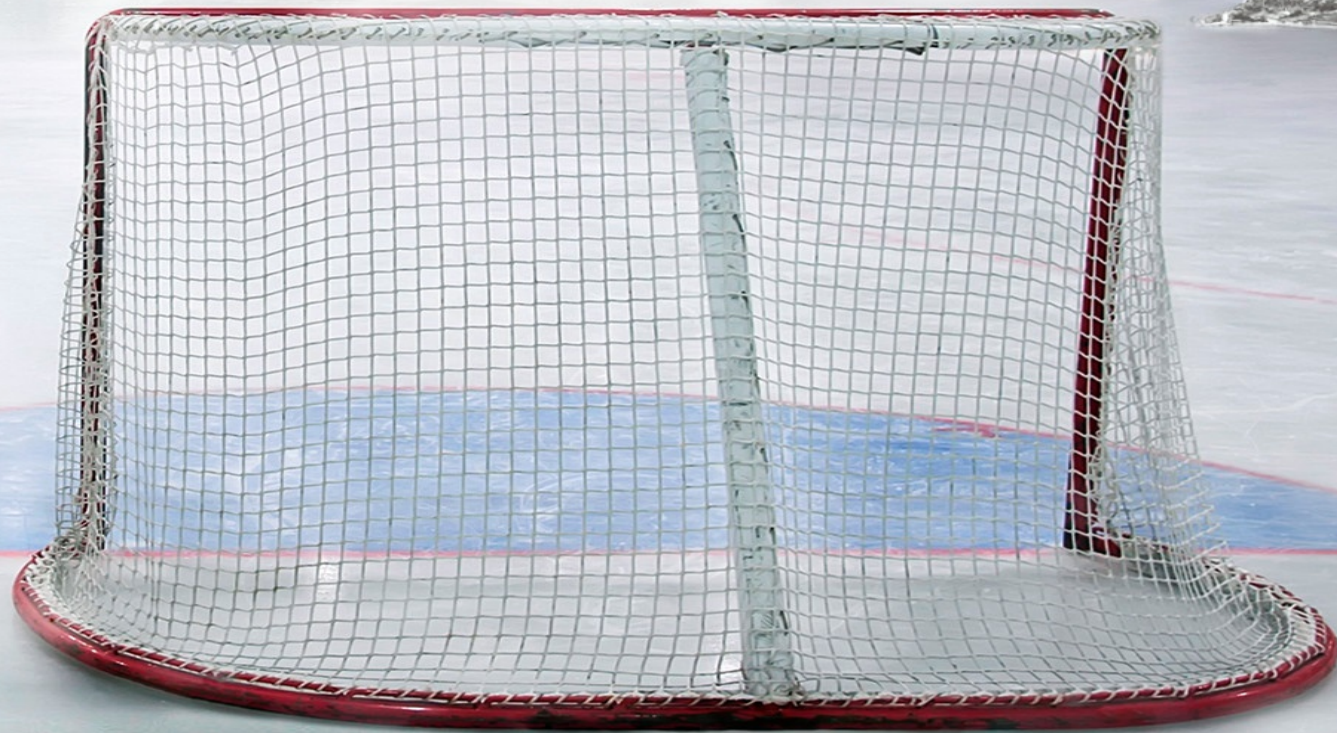


BEDRIV EN ALLSIDIG TRÄNING

HEMMAPLANS MODELLEN

[länk till filmen](#)

Ge Ut Glöd!



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.