

FOC FARSTA

ISHOCKEYFÖRENING



SMARTARE, BÄTTRE, ROLIGARE

www.farstahockey.se

Inledning

FOC Farsta är föreningen som välkomnar alla i Farsta med omnejd att utöva sin idrott och bygga ett livslångt intresse för hockey.

FOC Farsta ska vara Stockholms bästa förening där vi genom att ständigt utmana oss själva och omvärlden tar spelet till nya nivåer mot nya mål – alltid med ett äkta leende! Våra spelare har även de bästa förutsättningarna för att utöva sin idrott på högsta tänkbara nivå.

Det tillsammans ovan – utgör själen och ambitionen.

Vad vi sedan kännetecknas av är:

- Smartare – vi värderar erfarenhet, men vågar göra det oväntade och lär oss snabbt
- Bättre – vi tävlar mot oss själva och vinner tillsammans
- Roligare – vi skapar historia och stories tillsammans

Många skickliga spelare har passerat FOC Farstas verksamhet. Vi vann exempelvis 2 SM-guld med damlaget på 90-talet, och nu har produktionen av nästa generation flick- och damspelare verkligen tagit fart igen.

På herrsidan saknar vi (än så länge) SM-guld, men raden av framgångsrika spelare som lirar här är många: Mats Thelin (AIK/Boston Bruins), Jimmie Ölvestad (Djurgården/Tampa Bay Lightning, Pontus Åberg (Djurgården/Färjestad/NHL), Jesper Frödén (Skellefteå/Boston) och Lucas Carlsson (AIK) för att nämna några.

Nu ser vi fram emot att ta fostra ännu fler fina människor och duktiga hockeyspelare.

Målsättning och verksamhetsplanering

Träna

Med skickliga, positiva och ambitiösa ledare vill vi väcka ett livslångt intresse för hockey. Här vill vi ge en kvalitativ och stimulerande grundutbildning som ger alla spelare grundförutsättningar att nå så långt de vill med sitt ishockeyspelande.

Tävla

Vi deltar seriespel och i cuper på passande nivå. Vi jagar lagets uppsatta målsättning, sliter för seger i matchen och siktar mot sitt personliga mål med vetskapen att vinster och förluster båda ingår i spelet.

Ha roligt

Vi ger våra spelare, ledare och föräldrar en möjlighet att under trivsamma former bedriva en hälsofrämjande och socialt stimulerande aktivitet

Bli bättre

Vi stöttar, stimulerar och utvecklar spelare med en förhoppning att så många som möjligt ska representera distriktslag, bli antagna på nationellt hockeygymnasium eller kunna spela professionellt om de så önskar.

Vara förebilder

Vi fostrar våra ungdomar till att bli goda förebilder både på och utanför arenan. Vi lär ut vikten av laget före jaget, och tar tillsammans avstånd från doping, alkohol, tobak och andra droger

Resa

Vi lär våra ungdomar att spela, träna och leva tillsammans på andra orter genom att delta i cuper. Där är ett gott uppförande vägledande.

Föräldrar, spelare och ledare i FOC Farsta Hockey

Föreningen har värderingar och konkreta riktlinjer för hur vi umgås tillsammans. Dels generella, dels specifika för den roll man har i verksamheten.

Vi i FOC Farsta anser att:

- Barn ska ha roligt i sin hockeyverksamhet
- Man ska inte ställa högre krav på barnen än de kan klara av med hänsyn till kunnande, utveckling och ålder
- Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ
- Hockeyspelaren utbildas på lång sikt och inte för stunden

Att få tävla är viktigt – men på rätt sätt

Ishockey handlar mycket om att tävla, och det vill vi att spelare och ledare gör här. Jagar lagets målsättning, sliter för seger i matchen, siktar mot sitt personliga mål och att lära sig att alltid göra sitt allra bästa.

Man får vinna. Man får även förlora. Och man gör det på många sätt, inte bara i ett resultat på matchen.

Det är viktigt att man lär sig hantera både vinst och förlust och att man förstår att hur utfallet än blir, så gör man det tillsammans, som ett lag.

Tävlar gör vi varje träning & varje match – men att vinna kortsiktigt är inte det som räknas.

I FOC Farsta ställer vi inte över spelare i unga år eller på annat sätt ”manipulerar” resultatet i jakt på en snabb framgång. Riktiga vinnare blir vi först när vi har ungdomar som mår bra i gruppen, som lyssnar och lär och som fokuserat hela tiden gör sitt bästa.

Föräldrar

Som förälder ska man lägga sig i sitt barns idrottande på rätt sätt!

Runt rinken på träning och match, stötta genom att:

- Komma i god tid till aktivitet
- Barnet kommer med påfylld energi, så att orken räcker
- Låta ledarna i laget ansvara för coachning och träning
- Stödja laget före enskild spelare; laget före jaget
- Hålla sig på läktaren och inte omkring bås eller is bo
- Berömma och ger uppmuntran i stället för att vara en felsökare, oavsett resultat
- Ge feedback och ta upp frågor sansat och vid behov enskilt med ledare, utan närvaro av barn
- Inte i stunden framföra negativ kritik, i någon form, till spelare/ledare/publik/domare/funktionär

Vara ett bra föredöme utanför planen. Utanför rinken, stöttar barnet genom att:

- Ha rimliga målsättningar, som du respekterar
- Arbete lönar sig
- Noggrannhet ger resultat
- Inspirera
- Bli en god kamrat. Bygger laganda och motverkar mobbing.

Få distans till idrotten, genom att:

Dämpa allvaret

Prioritera skolarbete

Vila och återhämta sig. Viktigt med sömn och en bra kost.

Tillsammans hittar vi glädjeämnen även bortom vinster och mål:

- Räddningen
- Smörpassningen
- Det maskerade skottet
- Cupbronset

Det du säger, tänker och gör tar barnen till sig. Du representerar FOC Farsta Hockey!

Spelare

För spelare i FOC Farsta Hockey gäller att:

- Vara en snäll och bra kompis
- Låta alla vara med
- Komma med ett glatt humör
- Delta i träningar, vilket är ett grundkrav för att få spela matcher
- Göra sitt bästa och kämpa för laget
- Komma i tid och med rätt utrustning till träning och match
- Lyssna när den som har ordet pratar
- Bemöta medspelare, motspelare, ledare, domare, funktionärer och publik med ödmjukhet och respekt
- Hålla sig borta från alkohol, tobak och narkotika
- Acceptera den roll som ledaren ger
- Hålla ordning på utrustning och kläder i omklädningsrum och förråd
- Inte träna eller spela vid sjukdom



Ledare

Ledarskap inom FOC Farsta Hockey är ett stort ansvar som ska bäras med stolthet, glädje och engagemang för allas gemenskap. Ledare godkänns av föreningens styrelse, och alla ledare har uppvisat utdrag ur belastningsregister.

Ledare i FOC Farsta Hockey arbetar för att:

- Utveckla våra spelare som hockeyspelare och människor
- Vara ett föredöme
- Upptäcka och motverka mobbing
- Vara lyhörd för spelare och föräldrars input

Konsekvenstrappa

Kan man inte riktigt följa de skyldigheter man har som spelare, ledare eller förälder så har klubben en så kallad "konsekvenstrappa". Det kan konkret innebära att man under träning eller match får gå och vila en stund. Fungerar inte det kan nästa steg vara att lämna aktiviteten för den gången. Då följer vi sedan upp med ett samtal med berörda parter om det som hänt.

Vidare om problemen återkommer är nästa steg kortare avstängning. Till sist, efter beslut av Sportchefen, finns möjlighet till avstängning för resterande del av säsongen. I det läget hoppas vi så klart att slippa hamna, men det är bra att veta att den utvägen finns.

Ekonomi

Ishockey är en sport som i något högre grad är kostnadsdrivande än andra jämförbara bollsporter.

Exempel på utgifter som föreningen har är:

- Istider, för match och träning
- Avgifter till förbund för matchspel
- Domararvoden
- Förråd
- Kansli – och administrationstjänster
- Sportslig ledning/hockeyaccelerator
- Matchställ
- Målvaktsutrustning för utlåning till de yngre lagen
- Skridskoslipning
- Övrigt material och utrustning

FOC Farsta jobbar aktivt för att hålla medlemskostnaderna nere, så att så många som möjligt ska kunna ta del av hockeyns härliga gemenskap. Därför är vår medlemsavgift på ungdomssidan exempelvis bara en tredjedel jämfört med många av hockeyklubbarna i närområdet. Exempel på intäkter är:

- Aktivitetsstöd LOK
- Kiosk- och cafeteriaverksamhet
- Skridskodisco, arrangeras av lagen. Se mer nedan.
- Sponsorförsäljning
- Medlems- och spelaravgift, varierar per spelarens lagtillhörighet
- Lagavgift, varierande per lag

Den sistnämnda lagavgiften är en post som lagen själva kan dra in gemensamt genom att förena nytta med nöje i arrangemang av Farsta Hockey Games (se nedan).

Farsta Hockey Games

En årlig hockeyfest som under många år fyllt Farsta Ishall med hårt kämpandes hockeyungdomar, och positiv atmosfär från läktaren. Varje säsong arrangerar nämligen ungdomslagen Farsta Hockey Games två ggr per lag. En gång på hösten och en gång på våren.

Cupen är viktig av flera skäl, dels är det ju en fantastiskt rolig grej för spelarna och bra för sammanhållningen i föräldragruppen, men den är också loken i ekonomin. Här gör lagen nämligen stora vinster till lagkassan, och finansierar utan problem lagavgiften till föreningen och ger en grundbult att finansiera t.ex. andra cuper och andra utgifter. Under cupen förväntas föräldrar vara med att hjälpa till med arrangemanget.



Skridskodisco



Skridskodisco är en populär aktivitet där klubben yngre lag turas som att arrangera. Allmänheten bjuds då in, vanligtvis lördagskvällar, att dansa loss i Farsta ishall. Lagen säljer då hamburgare, korv och drick och ser till att alla har det trevligt. Även detta är ett evenemang som bidrar till att fylla på lagkassan och hjälper till att hålla kostnader nere.

Experter

FOC Farsta, gör ett avstamp för att med det varma ledarskapet i grunden, skapa grogrund till framtidens landslagsspelare från FOC Farsta. Och med det som ledstjärna har vi nu knutit till oss flera starka namn för att ge våra tränare och ledare bästa möjliga chans att utvecklas i miljön kring Farsta Ishall.

Vi är mycket glada och stolta att stjärnor som dessa är inblandade i vår verksamhet:

Anders Lundberg

Förbundskapten på flera ungdomslandslag. Chef för spelarutveckling på svenska ishockeyförbundet och tidigare verksam i flera föreningar. Hjälper oss att säkerställa god kvalitet i föreningens verksamhet.

Jan Öhman

Tidigare varit målvaktstränare i Djurgårdens A-lag, SSK och även i KHL.

Målvaktsspecialist som varit med och utformat vår utbildningsstege gällande målvakter. Finns behjälplig att guida våra målvaktstränare med Sebastian Wivallius i spetsen. Allt för att målvakterna här ska erbjudas frekventare och vassare skolning än på många andra ställen.

Jon Hasselkvist

Psykolog och organisationskonsult som ska lyfta våra tränare och team ytterligare.

Arbetar bla med SHL-domarna, med Tennisakademin "from good to great" och hjälper även polisens NOA (Nationella Operativa Avdelningen) att bli bättre på feedback och hur man blir bättre som "lag" och individ.

Thomas Avenbrand

Leg. Sjukgymnast, spec. Idrottsmedicin och är "Certified Sports Physiotherapist". Har i över 20 år jobbat med idrottsmedicin för både ungdomar och professionella idrottare. Har t.ex. arbetat med Djurgården Fotboll, Djurgården Ishockey, BP och Södertälje SK. Här hjälper Thomas oss med att utforma en fysträning som bygger på rörelseglädje och på att förhindra framtida skador. Thomas har även en egen mottagning (Fysiocare.se) dit man kan söka sig om olyckan ändå är framme.

Nybörjare – Att börja spela ishockey

I FOC Farsta vill vi kunna erbjuda alla som vill, en möjlighet att spela hockey.

Vägen till FOC Farstas hockeygemenskap går vanligtvis genom Hockeyskolan, där vi välkomnar 5-9 åringar.

Börjar man senare än så kan vi antingen erbjuda "Easy hockey", vilket är en ingång för lite äldre nybörjare eller den som inte riktigt vill eller har möjlighet att spela i ett lag.

Eller så kan man testa att spela i ett av våra lag. Men för att man då ska få träna på de grunder som andra redan gjort så man får en chans att träna ikapp de födda samma år som en själv så följer vi dessa principer i FOC Farsta:

- U8-U9-spelare kan börja direkt i sin egen åldersgrupp om man vill
- U10-spelare börjar i laget 1 år yngre, för att när nivån är rätt flyttas upp i sin egen ålder
- U11-spelare börjar i laget 2 år yngre, för att när nivån är rätt flyttas upp steg för steg



Lagens verksamhet - Åldersspecifika förutsättningar

Inom Farsta har vi riktlinjer för vad vi tränar på och hur vi matchar lagen i olika åldrar. Här nedan listar vi det viktigaste, men är man intresserad finns givetvis fler detaljer att få genom Ditt lags tränare.

U8-U12

- Fokus på grunder – Mycket skridskoåkning, klubbteknik och passningar
- Alla som kallas till match skall spela. Ingen aktiv matchning av laget
- Vi vill att man testar olika positioner och inte har fasta sådana

U13-U14

- Utöver grunderna adderas nu, positionsspel, uppspel och andra grundläggande moment för helplansmatcherna
- Kanske har man en favoritposition, men vi ser helst att man även testar på andra roller ibland
- Målvakter ska spela ungefär lika många matcher under säsongen
- Alla spelare som kallas till match ska spela
- I slutet av matcher kan viss förändring av lagets sammansättning ske. Dessa eventuella förändring görs av ansvarig tränare. Beteende, träningsflit, inställning och noggrannhet kan premieras vid förändringen

U15-U16

- Här bygger vi på med mer specialisering kring tex Powerplay, Boxplay och andra lagtaktiska moment där samförstånd och samspelhet är grundläggande
- Målvakter ska spela ungefär lika många matcher under säsongen.
- Alla spelare som kallas till match ska spela.
- Ansvarig tränare har vid behov möjlighet att matcha laget. Viktigt att man går igenom förutsättningarna för detta innan man startar, så att alla är införstådda i vad som gäller och varför det kan komma att genomföras. Beteende, träningsflit, inställning och noggrannhet kan premieras vid förändringen.

In eller utlåning av spelare

Inlåning av spelare tillåts endast om det egna laget är kort om folk och i första hand skall spelare från årskullen under i FOC Farsta lånas in. All in- och utlåning av spelare till/från annan förening skall godkännas av sportchef/sportkommittén.

Select-verksamhet

Select- och lägerverksamhet som bedrivs utanför FOC Farstas regi får aldrig påverka/kollidera med vår egen verksamhet eller cuper vi är anmälda till. Och var även medveten om dessa oftast bedrivs av vinstjagande företag, vars verksamhet kan bidra till polarisering och kostnadsökning inom ishockeyn.

Campverksamhet i FOC Farstas regi

Utöver den vanliga verksamheten så erbjuder FOC Farsta camp-verksamhet när tillfällen ges.

- Uppstartsläger v31-v32
- Höstlovet v44
- Christmas Open (turnering)
- Jullovet
- Sportlovet
- Påsklovet
- Försommarläger i början av sommarlovet (Ingen is)

Dessa leds av våra ordinarie ledare. Ofta tillkommer någon form av avgift att täcka istider och måltid.



Material

I FOC Farsta, liksom många andra föreningar, vill vi att vi både under träning och match har enhetlig utrustning. Med samma "kostym" blir vi alla en del av sammanhanget där ingen sticker ut åt något håll. Självklart förstår vi att färger på hjälm och byxor kan variera i de yngsta åldrarna, men det är eftersträvarsvårt att spela i vit hjälm och blå byxor.

Individuellt:

I Farsta tränar vi i de träningströjor som laget tillhandahåller. Vi tränar alltså inte i lagtröjor tillhörande andra föreningar, från t.ex. SHL, HA eller NHL.

Hjälmarna är en del av matchdräkten, därför har vi inga andra klistermärken på hjälm eller annan synlig utrustning än sådana som symboliserar FOC Farsta. (eget namn i t.ex. hockeyskolan är såklart undantaget). Men alltså inga klistermärken för exempelvis privata skills-aktörer eller select-lag.

Under uppstartsläget v31-32 arrangerar FOC Farsta en uppskattad Hockeyloppis, där medlemmar enkelt kan sälja och köpa utrustning till billiga priser.

Organisation

FOC Farsta är en huvudsak ideellt driven organisation. Styrelsen med ordförande Lars Samuelsson i spetsen är vald av årsmötet. Till sin hjälp har de, förutom cirka 100 ideellt arbetande ledare, också två anställda:

Sportchef/hockeyaccelerator: Niklas Harju. Sköter den sportsliga biten och ser till att vi har hög kvalitet på det hockeymässiga, och att lagen följer den röda tråd som föreningens stakat ut. Till sin hjälp har Niklas den sex personer starka Sportkommittén som agerar stöd och har sin rot i de olika lagen.

Kansli/administration: Martin Magnusson. Sköter administration och ekonomi. Föreningens kontakt mot Stockholms Stad gällande istider och annat.

Kontaktuppgifter till dessa finns att få genom vår hemsida: www.farstahockey.se