



VÄLKOMMEN TILL
Skärgårdens Sportklubb

Välkommen till Skärgårdens Sportklubb

Varmt välkommen till Skärgårdens Sportklubb. Vi hoppas att du skall trivas i vår förening! Vi är en förening som önskar att alla skall känna sig välkomna, viktiga och bli sedda. Vår målsättning är att detta skall genomsyra all verksamhet från våra allra minsta medlemmar till A-lag och elitåkare. Föreningens verksamhet bygger till största del på ideellt arbete och alla som önskar engagera sig är välkomna att tillsammans med övriga ledare och aktiva vara med och forma framtidens förening. Vi har som målsättning att vår verksamhet skall vara av högsta kvalitet. Detta för att våra barn och ungdomar skall ha möjlighet att utöva sin sport på den nivå de önskar. Vi har ca 700 medlemmar i vår klubb år 2016.

Historia

1978 invigs Öckerö ishall. Skärgårdens Hockey Club (SHC) startar sin hockeyverksamhet och Öckerö Idrottsförening (ÖIF) bildar en hockey och en konståkningssektion.

1984 slår SHC och ÖIF ihop sin respektive hockeyverksamhet och bildar SH84. Konståkningen stannar kvar som en undersektion hos ÖIF.

2007 övergår även konståkningssektionen hos ÖIF till SH84.

2015 byter SH84 namn på klubben till Skärgårdens Sportklubb (SSK) med två undersektioner "Skärgårdens Hockey" och "Skärgårdens Konståkning".

Varmt välkommen till Skärgårdens Sportklubb

Patrik Alderblad
Ordförande

Värdegrund

Idrott hela vägen.

Skärgårdens Hockey och Konståkning ska vara det mest attraktiva valet för barn, ungdomar, vuxna, skola, kommun och företag att engagera sig i.

- En förening där alla medlemmar känner sig välkomna och trygga.
- En förening där vi respekterar varandra och de insatser som görs.
- En förening där alla som vill ges möjlighet att utvecklas och hitta vägen att nå sina drömmars mål.
- En förening som vi bär med oss i hjärtat med stolthet, genom god sportslighet i allt vi gör.

VÄRDEORD

RESPEKT

TRYGGHET

VILJA

JÄMLIKHET

GLÄDJE

KAMRATSKAP

STOLTHET

SSK

1984



Innehåll

Välkommen till Skärgårdens Sportklubb	2
Värdegrund	3
Till dig som förälder – Välkommen!	5
Skärgårdens Hockey	6
Grupp och lagindelning	
Mål för hockeyverksamheten	
Schematisk översikt	10
Målvaktsträning	11
Skärgårdscupen	11
Skärgårdens Konståkning	12
Gruppindelning	
Mål för konståkningsverksamheten	
Schematisk översikt	14
Årliga shower	14
Off-ice träning	16
Ishockey	
Konståkning	
Ledare och utbildning	17
Skola och Idrott	17
Frölunda Hockey camps – Ett samarbete mellan Skärgårdens Hockey och Frölunda	18
Så här stödjer du oss!	20

Till dig som förälder – Välkommen!

Du som förälder är en mycket viktig del av vår förening och utan ert engagemang så är vår verksamhet omöjlig att bedriva. Vi önskar att du utvecklas tillsammans med ditt barn, umgås och skapar ett nätverk med andra föräldrar inom föreningen.

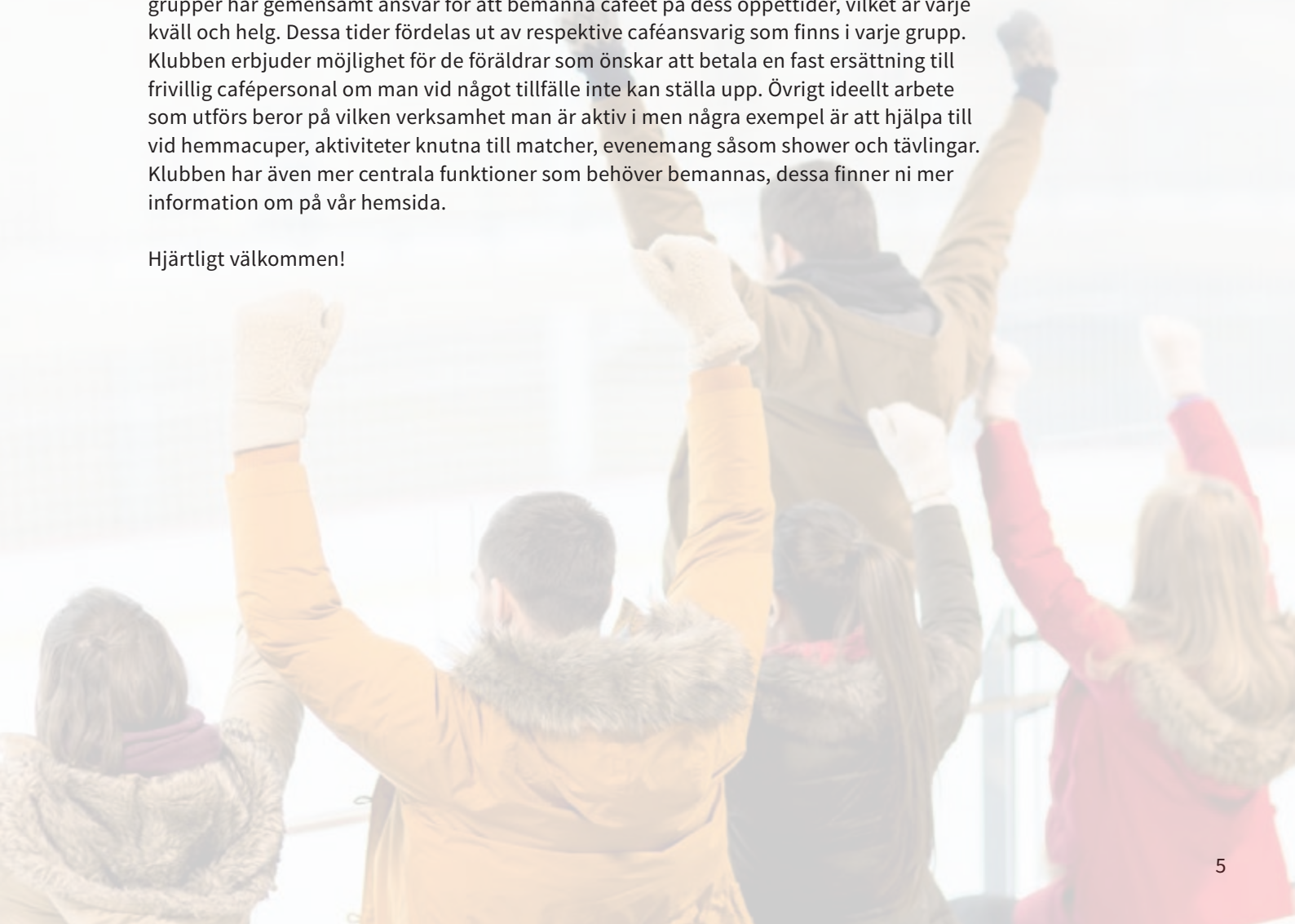
Här kommer lite information om vad vi erbjuder och vilka förväntningar och krav vi som förening har på dig som förälder.

Vi förväntar oss att ni:

- Är positiva, uppmuntrar, stöttar och därmed stärker era barn. Låter dem få tid att vara med sina lagkamrater så att de utvecklas väl med god laganda och blir självständiga i samband med träningar, matcher, cuper, tävlingar och dylikt.
- Respekterar att det är ledare som håller i träningarna. Vid frågor och funderingar kontakta er föräldrarepresentant eller ungdomsansvarig.
- Är goda representanter för klubben, både på och utanför isen och agerar enligt vår värdegrund.

Vårt fina café i ishallen drivs av ideellt arbete, allt för att våra medlems- och spelaravgifter skall hållas nere och därmed möjliggöra för att fler ska kunna vara med. Alla lag och grupper har gemensamt ansvar för att bemanna caféet på dess öppettider, vilket är varje kväll och helg. Dessa tider fördelas ut av respektive caféansvarig som finns i varje grupp. Klubben erbjuder möjlighet för de föräldrar som önskar att betala en fast ersättning till frivillig cafépersonal om man vid något tillfälle inte kan ställa upp. Övrigt ideellt arbete som utförs beror på vilken verksamhet man är aktiv i men några exempel är att hjälpa till vid hemmacuper, aktiviteter knutna till matcher, evenemang såsom shower och tävlingar. Klubben har även mer centrala funktioner som behöver bemannas, dessa finner ni mer information om på vår hemsida.

Hjärtligt välkommen!





Vi erbjuder en mycket bred verksamhet från 3 år och upp till Old boys. Vi har ca 370 aktiva spelare år 2016. Här kan du läsa om våra olika grupp- och lagindelningar.

Frogs on Ice

Frogs on Ice är för barn från 3 år. Här får du lära dig att åka skridskor i ett till två år innan du går vidare att utvecklas inom hockeyn.

Skridskoskolan

Är du lite äldre och vill börja lära dig åka skridskor så har vi också skridskoskolan att erbjuda innan du känner dig mogen för att testa på hockeyn.

Barnligan

Barnligan är för barn från 5 år. Barnligan är det första steget för dig som vill lära dig att spela ishockey. Fokus ligger på att alla barn skall ha kul på isen och längta till nästa träning. Vi var den första ishockeyklubben i Sverige med att erbjuda kostnadsfritt medlemskap samt bag att låna med nästan komplett hockeyutrustning, för de barn som vill prova på sporten. Det som inte ingår är skridskor, hjälm och klubba.

U9 (D2) och U10 (D1)

Fokus här är att grunderna i skridskoteknik (U9) och klubbteknik (U10) tränas. Metodiken är självklart framförallt genom lek. Det är viktigt att ha roligt – det är en förutsättning för att lära sig nya kunskaper! Matcherna spelas på halvplan med fyra utespelare (samt målvakt) och fasta 90-sekunders byten. Alla

som vill får möjligheten att prova på målvaktsrollen för att känna efter om det kan vara av intresse att i framtiden inrikta sig mot detta.

U11 (C1) och U12 (C2)

Två säsonger med spel på tvären är över och nu är det dags att spela över hela isen. Fokus i utbildningen ligger på individuell spelteknik vilket innebär att spelarna får lära sig hur de individuellt kan agera i olika roller och situationer på isen. Mycket träning i färdigheter som utvecklar spelförståelse, rörlighet, koordination och fart är viktigt. Under dessa år repeteras och förstärks även tidigare inlärd moment som skridsko- och klubbteknik. Som målvakt intensifieras nu den rollspecifika träningen. Här introduceras också ett separat pass för skridskoteknik där tränare med specifik kompetens ansvarar för utbildningen.

U13 (B2) och U14 (B1)

Spelarna blir allt större och det märks mycket väl både på och utanför isen. Det innebär att det börjar bli skillnader mellan spelarna i laget, främst i antalet centimeter och kilo. I denna ålder kan det lätt ”dra iväg” och bli stora skillnader mellan spelarna. Erfarenhetsmässigt vet vi att det jämnar ut sig i slutändan och att det är en ordentlig och noggrann utbildning i ishockeyns ABC som gäller! Även om

individerna alltid är i fokus tränar vi framför allt på att utveckla kunskaper om det kollektiva lagspelet. Taktiska och speltekniska moment är viktigt att lära sig för att utvecklas som hockeyspelare. B2 deltar också i sitt tredje och sista år på skridskotekniken.

U15 (A2) och U16 (A1)

Tempot ökar och vi får lösa tuffare situationer både på träning och match. Spelarna har fått rejäl fart på skridskorna och det gäller att ha en väl fungerande koordination och inte använda klubbarna felaktigt i närkamperna.

I denna ålder börjar spelarna att hitta "sina" roller och även om träningen nu blir mer "rollspecifik" fortsätter spelarna träna på att behärska samtliga platser på isen.

Dessa år medför en ganska drastisk ökning av kvantitet och intensitet på träning och match och det är viktigt att utveckla den individuella fysiken. Information om kost och näringslära samt vikten av återhämtning är också viktiga moment för spelarna att få lära sig.

Trupp består av spelare från U15 och U16! Allt beroende på spelarens nivå och mognad. Vid U16 glider fokus mer in på resultat, utan att vi för den skull

släpper vikten av varje individs utveckling som spelare.

Förutom spel i Skärgården kanske en del får möjligheten att känna på spel i Göteborgs distriktslag vilket är roligt. Vi vill dock betona att detta alltid skall ses som "bonus" och inte på något sett är avgörande för att "lyckas" som ishockeyspelare!

J18

Klubbens ambition är att etablera ett topplag i div 1 med möjlighet till avancemang till J18 elit. Detta är en viktig fråga för föreningen för att behålla våra ungdomar som vill satsa vidare på ishockeyn. Tanken är dock att spela med två lag, ett i högre division och ett i lägre, för att tillgodose alla behov och önskemål. Föreningen önskar även att tillsammans med övriga föreningar i kommunen på sikt etablera ett idrottsgymnasium.

Regelbunden fysträning förekommer i samband med isträning. Träningen sker med fokus på utveckling av individuell teknik, men har även mycket fokus på det taktiska spelet. Likaså den fysiska biten som nu börjar bli allt mer viktig för en hockeyspelare. Målsättningen är att förbereda spelarna inför senior-nivå. Fokus ligger på att utveckla varje spelare till max och resultat är fortsatt sekundärt.



J-20

I dagsläget finns inget J-20 lag men föreningens målsättning är att på sikt kunna erbjuda detta.

A-lag

Klubbens ambition är att erbjuda de spelare som önskar spela hela sin karriär alternativt avsluta sin karriär i klubben seniorhockey med hög kvalitet. Detta innebär att vi på sikt önskar etablera oss i div 2 samt ha ett andralag i en lägre division för de som vill fortsätta spela hockey men på en lägre nivå. Vår målsättning är att laget främst skall bestå av hemmafostrade spelare.

Regelbunden fysträning förekommer i samband med isträning. Träningen skall stimulera spelarna till att förbereda sig inför match där vi nu lägger mer fokus på resultat i matcherna. Det är viktigt att träningsupplägget är matchförberedande, träning på "special teams" (boxplay, powerplay) förekommer mycket. Stor vikt ligger på det taktiska spelet samt den fysiska formen inför varje match.

Målsättningen med träningen är att stimulera samtliga spelare till att vilja prestera på sin maxkapacitet.

Old boys

Syftet med att bedriva en veteran verksamhet är främst att kunna erbjuda möjligheten att fortsätta med ishockey i motionsform även efter den "aktiva" karriären. Vi har en lägsta ålder på 35 år och träning/matchspel sker enligt förbundets regler vilket bedrivs som "mjuk hockey" där tacklingar och slagskott inte är tillåtet. Föreningen möjliggör denna verksamhet med minst ett träningstillfälle per vecka och vi har ett samarbete med klubbar i närområdet för serie och matchspel. Våra värderingar är att främja en god laganda och att kunna vara med och bidra till föreningens verksamhet med stöd och insatser.

Mål för hockeyverksamheten

Att utbilda och utveckla spelarna så att föreningen i stort sett blir självförsörjande på seniorspelare.

Bereda möjlighet för de som utvecklas snabbare så att de känner att vi bryr oss om dem och att de ständigt uppmanas att klara av svårare tekniska moment.

Att utveckla samtliga spelare efter deras förutsättningar så att alla känner framgång i sitt ishockeyspelande.

Att så många som möjligt skall kunna utöva sin sport så länge som de själva önskar.

Att utbilda föreningens spelare till att bli ett föredöme i skolan, på fritiden och hemma.

De spelare som väljer att lämna ungdom och juniorhockeyn, skall vara tekniskt, fysiskt och psykiskt väl förberedda för att kunna ta nästa steg i sin karriär som hockeyspelare!



Schematisk översikt hockeyverksamheten

Ålder	Fokus på	Antal träningar*
Barnligan (5–8 år)	Hockey på lek Fokus på att ha roligt på isen	1 träning
U9 = D2 (8–9 år)	Skridskoteknik	2 träningar
U10 = D1 (9–10 år)	Klubbteknik	2 träningar
U11 = C2 (10–11 år)	Repetition/individuell spelteknik	2 träningar/1 match separat träning skridskoteknik
U12 = C1 (11–12år)	Fördjupad individuell spelteknik	2 träningar/1 match separat träning skridskoteknik
U13 = B2 (12–13 år)	Spelteknik	2–3 träningar/1–2 matcher separat träning skridskoteknik
U14 = B1 (13–14 år)	Spelteknik	3–4 träningar. 1–2 matcher
U15 = A2 (14–15 år)	Utveckling av de fysiska kapaciteterna samt det totala lagspelet	3–4 träningar. 1–2 matcher
U16 = A1 (15–16 år)	Utveckling av de fysiska kapaciteterna och det totala lagspelet	4–5 träningar. 1–2 matcher
J18 (16–17 år)	Förberedelse inför seniorhockey Fokus på det taktiska spelet	4–5 träningar, 1–2 matcher
A-lag	Prestera max vid varje tillfälle Fokus på att vinna matcher	4–5 träningar, 1–2 matcher
Old boys	Motion	1–2 träningar samt matchtillfälle

* Antal träningar visar på de möjligheter som finns att träna per vecka, men är givetvis frivilligt och inte tvingande.



Målvaktsträning

Målvaktens position är unik eftersom han/hon både är en del av laget och samtidigt har en roll med helt andra krav än övriga spelare, såväl tekniskt, taktiskt, fysiskt som mentalt. Därför ser även behovet av träning annorlunda ut för målvakten, jämfört med övriga spelare. Förutom ordinarie lagträningar så anordnas specifika målvaktsträningar, med utbildad målvaktsinstruktör.



Skärgårdscupen

Vi anordnar med glädje och stolthet våra Skärgårdscuper som går av stapeln både höst och vår under säsongen. Varje respektive åldersgrupp turas om och anordnar cupen vid bestämda tillfällen. Historiskt sett har det främst berört spelare mellan U10 och U14. För de äldre spelarna så anordnas Åkes Minnescup.



Vi har delat upp vår verksamhet i olika grupper kopplat till ålder, kunskapsnivå och antalet träningstimmar per vecka. Vårt mål är att ge våra åkare givande träning, meningsfull fritid och möjligheten att ha roligt och utvecklas tillsammans med andra. Vi är en växande konståkningsklubb med omkring 80 åkare år 2016.

Frogs on Ice

Frogs on Ice är för barn från 3 år. Här får du lära dig att åka skridskor i ett till två år innan du går vidare att utvecklas inom konståkning.

Skridskoskolan

Skridskoskolan är nästa steg för dig som vill lära dig mer om att åka skridskor. Här får du bygga vidare på grunderna som du skaffat dig på Frogs on Ice och tränar på grundläggande skridskotekniker.

Märkesgrupp – M1 och M2

I märkesgrupperna har vi fokus på grundmomenten fastställda av Svenska Konståkningsförbundet. Allt eftersom åkaren klarar dessa moment erövrar man märken som finns i åtta olika svårighetsgrader. Det finns två olika grupper M1 och M2 beroende på hur många märken åkaren klarat.

Tävlingsgrupp – T1, T2 och T3

När man klarat grundmomenten så ges åkaren möjlighet att fortsätta till tävlingsgrupperna. På denna nivå har vi ännu mer fokus på att utveckla tekniken och för varje åkare tas ett personligt tävlingsprogram fram. Vi är med i tävlingar som arrangeras av Svenska konståkningsförbundet.

Det finns tre olika tävlingsgrupper T1, T2 och T3. De mest avancerade åkarna är med i T1 och uppdelningen är framtagen för att på bästa sätt

kunna anpassa träningspassen utefter den nivå som åkarna i gruppen ligger på.

Mål för konståkningsverksamheten:

Vårt motto är ”På is med glädje”.

Att kunna erbjuda en välkomnade miljö för alla att börja lära sig åka skridskor.

Att ge en meningsfull fritidssysselsättning där man får chansen att utvecklas i sin egen takt.

Bredd i verksamheten med plats för alla intresserade.

Erbjuda fysisk träning och utveckling för våra ungdomar.

Att få känna glädje att ingå i grupp med andra ungdomar som tillsammans strävar mot nya mål och utmaningar.

Att utvecklas i klubben till ledande roller för yngre åkare.

Att få delta i tävlingsmoment och visa sina kunskaper.

Bereda väg för de som utvecklas snabbare så att de ständigt uppmanas att klara av svårare tekniska moment och har möjlighet att nå så långt som de bara kan.



Schematisk översikt konståkningsverksamheten

Ålder	Fokus på	Antal träningar *
Frogs on Ice (från 3 år)	Lära sig att åka skridskor Fokus på att ha roligt på isen	1 träning
Skridskoskolan	Grundläggande skridskotekniker	1 träning
M2	Märkesträning, 8 grundmoment	1-2 träning
M1	Märkesträning, 8 grundmoment	1-2 träning
T3	Programutveckling träning inför tester	3 träningar
T2	Programutveckling träning inför tester	4 träningar
T1	Programutveckling träning inför tester	4 träningar

* Antal träningar visar på de möjligheter som finns att träna per vecka, men är givetvis frivilligt och inte tvingande.



Shower och uppvisningar

Förutom träningar så ordnars det årliga shower och uppvisningar där alla får chans att visa upp vad de har lärt sig under året. Var och en på sin nivå. Förutom Julshow och Vårshow så ordnars det också klubbmästerskap, Gyllene skridskon, maskerader och tävlingar.





Off-ice träning

Hockey

Off-ice träning är den träning som bedrivs utanför is och som förbereder spelarna för säsongen. Detta kan också kallas för "barmarksträning". Träningen startar vid olika tidpunkt för respektive lag men generellt börjar träningen i april/maj och håller på under hela sommaren fram till och med att ordinarie issäsong startar. I juli har lagen i regel semester och individuell träning.

På samma sätt som på is, där vi fokuserar utbildningen på olika moment, bedrivs off-ice träningen olika beroende på i vilken ålder spelarna är. I de allra yngsta lagen är det egentligen bara att träffas någon gång i veckan, kanske spela street-hockey eller något annat liknande. Målet här är framförallt att vänja spelarna vid att ha en "god träningsmoral" och skapa "goda vanor" inför kommande off ice-säsonger.

Off-ice träningen är en mycket viktig del av utbildningen för att bli en duktig ishockey-spelare, för att förstärka och träna på vissa moment som kan vara svåra att bedriva på isen t.ex. rörlighetsträning.

Inriktningen på denna träning varierar som sagt beroende på ålder, men generellt kan man säga att träningen framför allt är till för att förstärka och fördjupa träningsmomenten som bedrivs på isen. De yngre lagen tränar mer teknik och koordination för att ju äldre spelarna blir alltmer övergå till att träna de fysiska kapaciteterna.

Konståkning

Off-ice träningen för konståkning är högt prioriterat i klubben eftersom konståkning är en komplex sport som ställer många olika fysiska krav – både styrka, spänst, snabbhet, och smidighet är viktigt. Off-ice träningen ska både vara ett komplement till isträningen men även en förberedelse för de krav som isträningen ställer. Dansträning och koreografiträningar arrangeras också där till.

Ledare och utbildning

I klubben jobbar vi kontinuerligt med ledar- och spelarutbildning. Självklart så följer vi alla riktlinjer ifrån Svenska Hockeyförbundet och Svenska Konståkningsförbundet. Vi försöker också att bjuda in externa utbildare med jämna mellanrum för att hålla en så hög nivå på våra tränare som möjligt. Utbildningen omfattar både fysisk och mental utveckling.

Skola och idrott

Aktuell forskning visar att elever som idrottar och har en föreningstillhörighet får bättre kunskapsmässig och social utveckling.

Skärgårdens Sportklubb och Öckerö IF driver tillsammans med skolan projektet ”Skola och Idrott”. Syftet är att stärka elevernas hälsa och utveckling inom både skola och idrott. Projektet är oerhört uppskattat både bland elever och lärare och tanken är att vi i framtiden ska koppla på fler idrotter som vill vara med i projektet.

Vi bedriver träning innan och under schemalagd skoltid. Läsläsning förekommer i samband med kvällsträningar. Beroende på vilken tid på dagen som träningen bedrivs serveras frukost eller mellanmål för att killarna och tjejerna skall komma väl förbereda till skolan eller träningen.



Välkommen till vår hockeyskola!



”Med fokusering på att bli en bättre hockeyspelare och med målmedveten träning vill vi skapa minnen som inspirerar på och utanför isen. Med våra tre ledord, TRÄNING, GLÄDJE och GEMENSKAP vill vi att spelare, ledare och föräldrar kommer till våra camper med positiv inställning och med en ambition att skapa en camp i världsklass. Välkommen till vår hockeyskola!”

Joel och Henke

Målvakter och utespelare i ett härligt samspel på Öckerö i Göteborgs skärgård!

Här har vi alla förutsättningar att ge dig en lärorik vistelse i naturskön miljö. En perfekt miljö för rekreation och träning, nära till allt; ishall, boende, mat, salta bad och släta klippor. Deltagarna bor fem minuters promenad från ishallen.

Camperna genomförs i samarbete mellan Joel Lundqvist Hockey Camp och Lundqvist Goalie Camp.

Utespelare agerar skyttar på målvaktscampen och målvakter deltar på utespelarnas pass. Till de högsta målvaktsgrupperna hämtar vi skyttar från Frölunda Indians juniorlag.

För att få ut mesta möjliga av din träningscamp bör du komma väl förberedd. Campen är krävande och håller ett högt tempo, naturligtvis anpassat för varje nivå. Mellan passen finns tid för återhämtning och umgänge med nyfunna vänner. Vi har en gemensam kväll när vi ägnar oss åt grillning och vattenaktiviteter.

Hockeyskolan ägs av Frölunda HC, Joel och Henrik Lundqvist samt Skärgårdens Hockey, vars ishall vi huserar i.



Så här stödjer du oss!

Skärgårdens ungdomsverksamhet syftar till ett antal saker, bland annat att ge ungdomar en positiv och bra kontakt med idrott – vare sig det gäller ishockey eller konståkning.

Verksamheten bygger på glädje och utbildning med målet att ge en grundläggande bas för hur de regler och normer som finns i idrottslivet fungerar. Vi vill att ishockey och konståkning skall vara tillgängligt för samtliga barn och ungdomar.

Vår ungdomsverksamhet bedrivs som en ideell förening, vilket innebär att det är utan vinstintresse. För att öka möjligheterna till utveckling för våra barn och ungdomar och för att främja verksamheten så jobbar vi ständigt med att försöka hitta nya sponsorer och attraktiva samarbetsmöjligheter med näringslivet.

Är du intresserad av att veta mer så kontakta gärna vår sponsoransvarig på mail sponsor@skargardenssk.se eller ring 031-96 83 28.



Skärgårdens Sportklubb, Hockeyvägen Box 1010, 475 22 Öckerö.
Telefon: 031-96 83 28, E-post: kansli@skargardenssk.se
www.skargardenssk.se, Facebook Skärgårdens Sportklubb.
Swish: 1231222504 Bankgiro: 724-9782