

# The Copenhagen Falcons Hockey Navigation line 2025



How to Fly/Navigate Like a True Falcon in our Ice Hockey Club

This document/handbook serves as the guideline for Copenhagen Falcons Hockey.

Navigation is the process or activity of accurately determining one's position and planning and following a route. At Copenhagen Falcons, we dare to dream: "Kids play hockey for fun." Therefore, we focus on **long-term development** in a **player-centered environment**.

This document provides the framework for playing ice hockey in our club, the social values we want to have and maintain, and how we should behave as members of the Falcons. All members of Copenhagen Falcons Hockey pledge to always uphold these values and ensure that the Falcons is a place where we respect one another, the club, ice hockey, and the environment we belong to.

All members of Copenhagen Falcons Hockey will use the vision of the Falcon navigation line as a guide to reach our common goal of creating a great club that offers the best and most enjoyable development for ice hockey players, as well as a strong social environment for our members.

**In the true spirit of the Falcon, we will strive to DEVELOP, be PROUD, FAST, and STRONG in games — FIGHT with DIGNITY and COURAGE. We will always have the AMBITION to be better than yesterday and ASPIRE to reach new levels tomorrow to be VICTORIOUS in our goals as individuals, team players, and as members of the COPENHAGEN FALCONS HOCKEY.**

## Velkommen til Copenhagen Falcons Hockey

Klubben, der vil være Danmarks bedste og mest inkluderende ungdomsishockeyklub, og som samtidig favner seniorhockey som en vigtig del af klubben ved at være idoler, der kan ses op til, som "kulturbærere og foregangspersoner for de unge."

Det skal opnås ved, at Copenhagen Falcons Hockey forpligter sig til at skabe et rum for børn og unge, hvor sjov, motiverende, kvalitativ og inspirerende træning giver dem mulighed for at udvikle sig til komplette og socialt stærke ishockeyspillere og personer, der forstår, at holdet skaber individets succes både på og udenfor isen.

Alt, hvad Falcons gør, har som udgangspunkt til formål at give børn og unge de bedste muligheder for at få et liv, hvor ishockey er en livslang partner – og hvor seniorishockeyen skal vise, at både bredde- og elitesport kan være en del af det.

For at dette kan lade sig gøre, arbejder klubben med nogle strategiske fokusområder. De er som følger:

- Klubben er fortsat den yngste ishockeyklub under DIU, og derfor skal klubben stadig have fokus på etablering af solide grundværdier, der centrerer sig omkring rekrutteringen af nye medlemmer, så klubben kan vokse og etablere en linjeuddannelse fra barn til voksen spiller.
- For at blive den bedste ishockeyklub skal klubben have de bedste trænere, der kan skabe en ishockeyklub, der er i stand til at konkurrere med de bedste klubber i Danmark.
- For at være en attraktiv klub, der kan tiltrække de bedste trænere, skal klubben arbejde på at etablere en sund ishockeykultur med gode værdier, samt få en ekstra isflade, så vilkårene for at dyrke ishockey bliver bedre.
- For at blive den bedste ishockeyklub skal klubben på længere sigt etablere et stabilt divisionshold for både herrer og damer. De skal være inspirationen og ledestjernerne for klubbens unge spillere.

Klubben vil gennem en række strategier forfølge drømmen om at være Danmarks bedste og mest inkluderende ungdomsishockeyklub, der favner seniorhockey som en vigtig del af den. Strategierne og fokusområderne skal sammen skabe grundlaget for at gøre visionen opnåelig.

Strategierne nedbrydes i en række handleplaner, der skal gøre arbejdet med strategierne mere håndgribeligt og struktureret. Strategierne er dynamiske og ligger på bestyrelsens fællesdrevet, hvorfor de ikke er nævnt her. Men arbejdet med udviklingen og andre nyheder bliver delt i "Falkeskriget."

## Indhold

Velkommen til Copenhagen Falcons Hockey .....	2
Kerneværdier for Copenhagen Falcons .....	4
Hvem er Copenhagen Falcons .....	5
Bestyrelsen .....	5
Sportschefen/sportsudvalget .....	5
Ungdoms- og klubudviklere .....	5
Trænere .....	5
Holdleder .....	6
Materialemand .....	6
Lederrollen .....	6
Hockeyforældre (Forventninger og krav til forældre) .....	7
Disciplin: .....	8
Mødetid: .....	8
Holdsport: .....	9
SoMe: .....	9
Kamp: .....	9
Cups: .....	10
Spilleren: .....	10
Spilleruddannelse – samlet: fra falkereden til voksen ishockeyspiller .....	11
Falkereden .....	11
U6/8 .....	11
U10 .....	12
Boblerholdet .....	13
U12 .....	13
U14 .....	14
Oprykning og nedrykning af spillere .....	15
Ekstra træning .....	15
Kost og hvile .....	16
Hvile og restitution .....	17
Senior-ishockey .....	18
Sociale aktiviteter .....	18
Frivillighed .....	18
Fremtiden .....	19

## **Kerneverdier for Copenhagen Falcons**

### **I Copenhagen Falcons har vi det klare formål, at det skal være sjovt at spille ishockey.**

Derfor har vi fokus på leg, fællesskab og udvikling. Gennem sammenholdet i ishockey styrker vi en positiv attitude, konkurrencegen, selvværd og selvtillid, der skaber glæde og ambitioner om mere. Derfor er det vigtigt, at vi har en struktureret tilgang til udviklingen. Det handler ikke kun om at være hurtig på skøjterne, men også om at mestre skøjteløbet i alle dets aspekter. Man lærer også om strategi, koncentration og at være beslutningsorienteret. Det hele skal gå op i en højere enhed for at skabe en komplet ishockeyspiller, der ved, at ved at være ihærdig med sin træning får et liv med ishockey, hvor bredde- og/eller elitesport kan være en del af det. Men det er glæden ved sporten, der står øverst på skamlen.

Vi spiller for at have det sjovt og kæmper for at vinde, vi træner for at blive dygtigere i dag end vi var i går. Det må ikke være demotiverende eller et pres at vinde, og vi anerkender, at nederlag er en vigtig del af processen til at blive en god ishockeyspiller. Det er sjældent den, der går igennem livet uden modstand, som oplever de største sejre; det gør derimod den, der slidsomt arbejder i hård konkurrence med andre for at blive bedre.

”Hvorfor er det nødvendigt med retningslinjer, og hvad skal vi få ud af det?”

Frem for alt prioriterer vi et godt og trygt miljø samt en god omgangstone i Copenhagen Falcons! Der skal være plads til alle – både nybegynderne, de mere erfarne, talenterne, de ambitiøse og dem, som blot vil spille hyggesport i fællesskab med andre. Men det skal ske under en fælles forståelse, respekt for hinanden og med forventningen om, at man yder sit bedste, hver gang man er på isen. Kan man ikke overholde det, er Falcons ikke den rette klub at være i. Ambitionerne og træningsmængden sætter som regel barren for, hvilket niveau og hold spillerne kommer til at være på.

Du vil selv opdage, at træningerne bliver sjovere, og at du bliver en væsentligt bedre spiller i det øjeblik, hvor trænere og holdledere kun skal bruge tiden på ishockey og ikke på diskussioner, drillerier eller nogen, der kommer dryssende for sent til træningen.

Når alle har vænnet sig til at respektere hinanden, vil man få en meget sjovere og mere effektiv tid på isen, og større glæde ved ishockey!

Ingen bliver bedre ishockeyspillere af at drille eller kue andre! Tværtimod! De bedste ishockeyspillere i Falcons er dem, der har overskud til at være gode kammerater og forbilleder, uanset deres evner på skøjterne.

Hvad vi vil have i Copenhagen Falcons, er en kultur, der er centreret om både sportslige og sociale kompetencer.

Copenhagen Falcons accepterer ikke fysisk eller psykisk vold. Overtrædes denne regel af en person, der har et tilhørsforhold til klubben, udløser det automatisk 14 dages karantæne fra hallen. Dette gælder både på og uden for isen og for alle klubbens medlemmer, forældre, trænere, frivillige, ansatte og tilskuere.

## **Hvem er Copenhagen Falcons**

### Bestyrelsen

Bestyrelsen består af en række frivillige, der har påtaget sig ansvaret for at varetage den overordnede ledelse af Copenhagen Falcons og opnå de strategiske mål, der er sat for klubben. Bestyrelsen styrer klubben gennem en række udvalg, der skal sikre, at klubben overholder de pligter og det ansvar, der er pålagt klubben som en sportslig forening.

Bestyrelsens opgave består herefter i at sætte retningslinjer, så de andre udvalg kan være med til at sikre den kort- og langsigtede udvikling af klubben. Bestyrelsen har også til opgave at indkalde til generalforsamlinger, hvor klubbens medlemmer får mulighed for at få et indblik i bestyrelsens arbejde.

### Sportschefen/sportsudvalget

Den sportslige drift varetages af en kvalificeret sportschef eller et sportsudvalg, som i samarbejde med bestyrelsen fastsætter rammerne for, at klubben opnår målsætningerne for holdene og de individuelle spillere. Det overordnede ansvar for ishockeyuddannelsen i klubben er samlet hos sportschefen/-udvalget, der tillige har ansvaret for rekruttering af trænere, holdledere, dommere, tidtagere og bokspersonale.

Sportschefen/-udvalget har tillige ansvaret for at planlægge og gennemføre den samlede uddannelse af trænere, holdledere, dommere, officials og ishockeyspillere i klubben. Dette skabes gennem en række delmål, som kommer til udtryk i planen for de enkelte hold. Planen sætter rammerne for trænerens uddannelse af spillerne, og det er træneren, der skal omsætte delmålene til handling på isen. Sportschefen/-udvalget har gennem kontrol, dialog, trænermøder og uddannelsesdage med trænerne ansvaret for, at uddannelsesplanen bliver gennemført.

Sportschefen/-udvalget er også klubbens bindeled mellem det sportslige og bestyrelsen, samt for forældre og børn i forhold til eventuelle konflikter med trænere.

### Ungdoms- og klubudviklere

Klubben har ansat ungdoms- og klubudviklere, der skal hjælpe bestyrelsen med en række driftsopgaver, så bestyrelsen kan have fokus på ansvarligt at styre og udvikle klubben. Nogle vil indgå som en del af sportsudvalget, idet der er et stort sammenfald opgaverne.

### Trænere

Klubbens ungdomshold søges altid besat med en cheftræner og en række assistenttrænere. Det er cheftrænerens ansvar, ud fra sportschefens/-udvalgets uddannelsesplan, at planlægge den samlede træning for et hold, så holdet kontinuerligt udvikler sig og maksimerer sit potentiale. Kravet om at nå målsætningen for holdet må ikke være en hindring for, at træningen skal være inspirerende og motiverende, og atmosfæren skal være god. Cheftræneren har ansvar for, at alle spillere føler udvikling og opmærksomhed på deres personlige udvikling. Det kræver, at trænerne til tider er direkte og konsekvente, men altid retfærdige. Trænerne kommer til at presse spillerne for at flytte deres grænser, men det sker under hensyntagen til, at spillerne ikke skal føle sig stresset. En måde at gøre dette på er gennem sund konkurrence, hvor spillerne inddeles efter niveau i træningen og motiveres til at yde en større indsats for at nå næste niveau. Dette sker uden hensyntagen til alder fra U8 for at sætte en fælles linje for træningen i klubben.

Cheftræneren har, i samarbejde med sportschefen/-udvalget, ansvaret for at planlægge deltagelse i turneringer, kampe og cups. Cheftræneren udtager spillerne til turneringer, kampe og cups med det formål at udvikle spillerne mest muligt.

Trænerne og holdlederne skal i samarbejde sikre, at budskaberne bliver formidlet til spillere og forældre. Se mere under *holdleder*.

De tilknyttede assistenttrænere skal i samarbejde med cheftræneren opnå dette i fællesskab.

### Holdleder

Holdledere er frivillige forældre for spillerne på årgangen, der har ansvaret for informationsformidling til spillere og forældre, samt ajourføring i samarbejde med træneren af holdsport om informationer i forbindelse med faste aktiviteter såsom træning, kampe, cups, camps. De skal også sikre, at informationer om cupdeltagelse (mødetid, hjemkomst, program, pris, pakkeliste, kørselskoordinering m.m.) bliver varslet.

Holdledere er til stede i omklædningsrummet før og efter træning og kampe og hjælper børnene efter behov med udstyr, binding af skøjter, uddeling af træningstrøjer mv. Endvidere skal minimum én holdleder være til stede i boksen under træninger og kampe.

Holdlederen understøtter Copenhagen Falcons' værdier og retningslinjer ved at påtale uacceptabel adfærd eller overtrædelser af retningslinjerne.

Holdledere er vigtige på alle hold, men særligt på de mindre årgange er holdlederen også bindeleddet mellem trænerne og forældre, da der er mange ting, der skal formidles til nye hockeyforældre.

### Materialemand

Materialemand er ligesom holdledere frivillige forældre for spillerne på årgangen, der har ansvaret for at hjælpe spillerne med udstyret. Det kan være at binde snørebånd, hjælpe med at tape stave, fylde drikkedunke, slibe skøjter og rette på udstyr.

SoMe gurun, der viser holdet og klubben frem

For at vise klubbens farver og holdets evner er det i dag essentielt at bruge de sociale medier og derfor skal alle hold have en SoMe-ansvarlig, der laver indslag, der koordineres med de ansvarlige ungdomsudviklere. Disse indslag bruges både i forhold til branding, rekruttering og sponsorer, og er derfor en vigtig del af klubbens DNA.

### Lederrollen

Der er mange former for ledelse og mange holdninger til ledelse, men i Copenhagen Falcons Hockey foregår ledelse ud fra princippet om, at ledelse handler om at flytte en gruppe, der ønsker at opnå det samme, fra et punkt til et andet. Derfor skal ledere i Falcons respektere dette, og den udførte ledelsesform skal respekteres af alle.

Der er tre ledelsesniveauer i klubben:

- Bestyrelsen, som har den overordnede ledelse
- Sportschefen/-udvalget, som er ansvarlig for den sportslige ledelse
- Trænerne og holdledere, der har den fysiske ledelse

Mennesker er ikke ens, og derfor er det at behandle personer forskelligt at behandle dem ens, for vi respekterer individet og anerkender, at udvikling ikke følger en ensartet køreplan. Når mennesker ikke er ens, er ledere heller ikke ens. Det skal anerkendes og respekteres. Det søger vi at bruge aktivt, derfor er træner teams i Falcons, udover at være de bedste vi kan få,

også sammensat af forskellige typer, der kan give et bredt udsnit af læring, idet der er forskellige måder at lære på (se, lytte, prøve).

Ledelse af børn og unge i Falcons skal foregå i øjenhøjde, det vil sige, at ledelse skal være tilpasset aldersgruppen og dens forståelsesramme.

Da ledelse i en forening spænder over mange grupper, årgange og forældre, vil alle møde personer, man ikke går i spænd med. Vi forventer, at alle er loyale over for sporten og vores klub, og at konflikter løses med den nærmeste leder, dvs. enten en holdleder, træner, sportsudvalget eller bestyrelsen. Konflikter skal aldrig foregå foran børnene.

### **Hockeyforældre (Forventninger og krav til forældre)**

Copenhagen Falcons Hockey er ikke en vare, du køber; det er et fællesskab, du bliver en del af, og en indmelding i klubben er lig med en kontrakt med klubben.

Når man vælger at melde sig ind i Falcons, laver man en stiltiende kontrakt med klubben om at efterleve de krav, vilkår og forventninger, der gensidigt bliver stillet. Derfor har klubben opstillet en række krav, vilkår og forventninger, som man som medlem og forælder til et medlem skal efterleve.

Læs retningslinjerne med dit barn og snak om dem! Jo mere I taler om det, desto hurtigere bliver det en naturlig del af at være i Falcons.

Ishockey er ikke nødvendigvis en sport for alle! Lyt til dit barn; det er ikke et nederlag at erkende, at barnet bare synes, det ikke er sjovt at spille ishockey. Barnet skal ikke presses unødigt. Vi opfordrer til, at du som forælder læser DIU's forældrehåndbog.

Uden forældre, ingen ishockey – så simpelt kan det siges! Klubben drives af frivilliges kræfter og er et altafgørende element for, at klubben kan eksistere. Denne forudsætning bygger på, at alle klubbens medlemmer og forældre engagerer sig i klubben, så vi har en velfungerende enhed. Klubbens værdier bygger på, at forældre deltager i fællesskabet og understøtter børnenes forståelse for at udvikle relationer i klubben, hvilket skaber rammerne for et fantastisk miljø. På mange måder bliver det at være ishockeyforælder en livsstil, hvor mange elementer skal passe sammen for at opnå det bedste, som ishockeyen kan tilbyde. Men så kan man også se frem til mange gode stunder med sit barn, hvor der både skal grines, grædes og trøstes. Det kræver dog, at man er forberedt på opgaven. Derfor er det vigtigt, at man som forælder danner relationer med andre forældre samt trænere og ledere i klubben, så man kan søge eller give støtte og erfaring, når man skal navigere igennem hockeylivet. Husk, uden forældrenes opbakning giver man ikke børnene de bedste forudsætninger for at forløse deres potentiale.

For at dette skal lykkes, forventer vi, at forældrene generelt:

Respekterer, anerkender og støtter op om trænerens og ledernes roller og ansvar og dermed børnenes udvikling på tværs af holdene.

Deltager aktivt i aktiviteter for børnenes respektive årgange og samtidig understøtter børnenes udvikling i forhold til behovet for at være selvstændige individer til træning, kampe og cups, hvor der skal være plads til venner og andre relationer.

Vi indskærper følgende overfor forældre i forbindelse med træning og kampe:

Forældre skal ikke blande sig i trænerens forberedelser inden træning og kamp eller i øvrigt i trænerens beslutninger. Hold og opstillinger afgøres af trænerstaben efter deres bedste dømmekraft og ikke efter forældrenes ønsker.

Forældre må ikke stå ved banderne under træning og spil.

Forældre må ikke give taktiske eller tekniske instruktioner til spillerne fra tilskuerpladserne uden at rådføre sig med træneren først.

Forældre må kun træde ind i omklædningsrummet, hvis en træner specifikt beder om det (undtagen U6/U8).

Forældre opfordres til at bidrage med en positiv ånd! Det vil altid blive værdsat, når forældre engagerer sig – om det er ved at give en hånd med, tilbyde kørelejlighed eller bage en kage i forbindelse med kampe og cups.

Et altoverskyggende element, som klubben kan tage højde for, men ikke kan garantere, er børnenes balance mellem familie, skole, hockey og venner. Her er det forældrenes ansvar at finde og opretholde den rette balance, så vi sammen kan skabe en positiv oplevelse for livet, med ishockeyen som børnenes bedste sidekick, der ikke kompromitterer skole-, arbejds- og familielivet.

#### Disciplin:

Som medlem af Copenhagen Falcons Hockey forpligter man sig til at leve op til de krav og forventninger, der stilles til både spillere og forældre.

Regelmæssig træningsdeltagelse, passende adfærd og hårdt arbejde er afgørende for udviklingen af unge atleter. Off-ice træning er lige så vigtig som is-træning.

Ishockey er en krævende sport, og der kræves en god arbejdsmoral for at mestre sporten. For at dette kan lade sig gøre med 30+ glade og energiske børn/unge på isen, er træningerne underlagt nogle faste rammer og kræver disciplin fra spillerne. Dette kalder vi også for en hockeyopdragelse. På de mindste årgange er det simple elementer, som at man samles hos træneren, når fløjten lyder. I takt med at de mere komplekse skøjteknikker og spilforståelse skal indlæres, vil der være behov for, at træneren er meget direkte i sin tilgang til børnene. Det er okay at spørge om hjælp, hvis man ikke forstår, hvad der bliver sagt, men det forventes, at de unges opmærksomhed og fokus er rettet mod træningen og trænerne.

Træningstider, -mængde, -intensitet og -kompleksitet er tilpasset de respektive årgange, så fokus og koncentrationsevne matches med alderen.

Konsekvenserne, når træningens faste rammer ikke respekteres, eller disciplinen ikke er til stede, kan være en timeout på bænken eller at blive sendt af isen.

Klubben går ikke ind for kollektiv afstraffelse, men der kan være situationer, hvor et hold sættes til at lave noget fælles, der skal styrke sammenholdet.

Det er naturligt, at situationer kan opleves forskelligt af trænere, forældre og spillere. Derfor er det vigtigt, at alle parter er til rådighed for en dialog, og at den altid foregår i en respektfuld tone og uden for isen.

#### Mødetid:

Mødetid er altid en time før kamp og en halv time før træning (både off-ice og on-ice), medmindre andet specifikt er angivet.

Mødetid er lig med stilletid og er angivet på Holdsport. Tiderne skal overholdes, medmindre det er aftalt med cheftræneren for holdet. Klubben stiller trænere til rådighed for at træne børn og



unge, og for at træningerne kan blive gennemført i ordentlige rammer, kræver det, at man overholder tiderne – i respekt for holdkammerater, trænere og frivillige.

I tilfælde af fravær skal spilleren eller forælderen underrette træneren på Holdsport mindst 3 timer før træning. Om muligt bør familieaktiviteter arrangeres, så de ikke falder på kampdage. Til kampe og turneringer er pålidelighed nøglen til at vælge holdet. Trænerne kan derfor tillade sig at afvise spillere, der kommer for sent til aktiviteter, alene på grund af, at det ødelægger træningen og kan blive en glidebane, hvis det bliver tilladt for mange gange og dermed bliver en standard, at det er okay at komme for sent.

Det er sjældent, at det er børnene på de mindre hold, der er ansvarlige for, at de kommer for sent, men derimod forældrene. Derfor påhviler det forældrene til børn og unge, der bliver bragt til træning, et stort ansvar for at stille til tiden, da det kun går ud over børnene, og det ønsker klubben ikke.

#### Holdsport:

Holdsport er klubbens værktøj til at administrere alle arrangementer. Det kræver, at såvel klubbens ledere, trænere, medlemmer som forældre er ansvarlige og aktive i brugen af Holdsport.

Aktiviteter skal meldes ud hurtigst muligt. Træningstidspunkter er fastlagt fra sæsonstart og skal derfor være lagt ind på Holdsport ved sæsonstart. Kampe og udtagelse/udvælgelse skal være lagt op senest to uger før kampene, i respekt for familielivet og planlægning af aktiviteter uden for ishockeyen.

Forældre skal hurtigst muligt melde fra til en aktivitet, hvis der ikke kan deltages, og senest en uge inden aktiviteten – sygdom undtaget.

Cups adskiller sig ved, at de kræver mere koordinering og forberedelse. Derfor skal cups være meldt ud senest to måneder før, og tilmelding senest en måned inden cuppen.

#### SoMe:

Copenhagen Falcons er på diverse sociale medier med det formål at kommunikere om vores aktiviteter og værdier. Derfor opfordrer vi forældre til at acceptere klubbens GDPR-vilkår på Holdsport, så vi kan bruge billeder taget i diverse sammenhænge. Ligeledes forventer vi, at alle medlemmer respekterer, at kun egne billeder deles, eller at samtykke er indhentet, når andre børn fremgår på billeder, der deles på sociale medier.

Copenhagen Falcons deler kun billeder, der sætter fokus på ishockeyen og fællesskabet i klubben.

Vi opfordrer medlemmer til at blive medlem af klubbens egen Facebook-side "Copenhagen Falcons Klubdialog", samt de respektive holds egne sider, såsom "Copenhagen Falcons U8/10/12". Derudover opfordres medlemmer til at følge klubben på Facebook og Instagram og dele klubbens opslag, så vi kan profilere klubben bredt.

#### Kamp:

Som oftest er mødetiden til både hjemme- og udekampe 1 time før kampstart.

Vi behandler vores modstandere på samme måde, som vi gerne selv vil behandles.

Diskussioner med dommere eller modstandere samt nedladende kommentarer om disse er uacceptable og accepteres ikke af hverken spillere eller tilskuere.

Sørg for at være udhvilet og klar til kamp. Vi har ikke en stram "nul-sukker-politik", men vi opfordrer til, at børnenes energidepoter er fyldt op inden kampe på en sund måde – og det er

en god idé at have en lille, sund madpakke med til efter kampen. Se mere under kost-hvile-træning.

#### Cups:

Vi spiller med samme tilgang som til kampe, men vi forventer, at holdet sættes først på dagen(e), og at forældre respekterer børnenes behov for at være sammen som hold. Derfor er det også klubbens holdning, at når der deltages i cups, hvor der er overnatning, så overnatter holdet sammen. I de tilfælde, hvor arrangøren af cuppen tilbyder overnatning på skoler eller lignende, er det udgangspunktet, at holdene gør dette. Det sikrer, at holdene oplever at sove og opholde sig sammen og giver mulighed for at skabe sociale relationer, som kan være svære at opbygge til træning eller kamp. Samtidig diskvalificerer det heller ikke spillere fra at deltage på grund af økonomi, hvis der indkvarteres på hoteller m.m.

#### Spilleren:

**Teamwork er villigheden af en gruppe mennesker til at arbejde sammen for at opnå et fælles mål.** Hockey er en holdsport, hvor spillerne skal arbejde sammen for at nå dette fælles mål; den individuelle spiller kan ikke opnå målet alene. Enhver spiller har brug for opmuntring, enten fra trænerne eller fra sine holdkammerater. Ved at skabe et godt mindset og en solid teamstruktur udvikler den enkelte spiller sig også selv. Spillernes ansvarsfølelse vil vokse, og de vil lære at løse vanskelige situationer sammen.

Der er mange typer spillere på et hold. Trænerne vurderer styrker og svagheder hos hver spiller, før de matcher fornuftigt i kæder for at maksimere holdets succes.

Som spiller skal du acceptere trænerens beslutninger. Det er ikke alle, der kan være den bedste angriber, forsvarsspiller eller målmand. Du skal have en klar forståelse af trænerens forventninger til spillerne og respektere dem. Du skal altid yde dit bedste i både træning og kamp, fordi succes kun kan opnås med 100 procent engagement. Det kan ske, at du er uenig med nogen eller vred på nogen, men du skal indse, at det ikke giver nogen mening, og en dårlig holdning er på bekostning af holdets effektivitet. Ulykkelige, vrede og klagende spillere skader holdet, holdånden og kompromitterer vejen til det fælles mål.

Det er altid op til dig, hvad du får ud af dig selv.

**Du lærer altid af fejl.** Bliv ikke sur, hvis du laver en fejl og heller ikke på dine holdkammerater, når de laver en fejl. Støt dem i stedet, stol på dem. Skyd ikke skylden for dine egne fejl på andre og kom ikke med undskyldninger, men lær af det. Holdet jubler og græder sammen. At fejle er at lave en erfaring og erfaringer gør os bedre, så længe vi ikke gentager den.

**Holdets målsætning er vigtigere end spillernes egne mål.** I holdspil, skal du være uselvisk og være klar til at gøre små ofre for holdet. Alle spillere bør behandles ens, uanset kæder og færdigheder.

**Teamwork = Disciplin.** Det kræver meget fokus at følge trænerens instruktioner af disciplin, du kan ikke bare lave, hvad du har lyst til. Lad vær med at forårsage unødvendige straffe, fordi det sætter dit hold under pres. Du kan ikke vinde spil fra straffeboksen.

**Gode holdkammerater er også disciplineret uden for isen.** Som spiller repræsenterer du holdet, og derfor skal du opføre dig derefter. Du må ikke fornærme eller kritisere trænere, holdkammerater eller forældre. Vær det gode eksempel for andre og yngre spillere med din disciplin, engagement og adfærd.

**Teamwork er et spørgsmål om en positiv holdning.** Du skal lege med dit hjerte og sjæl. Du skal møde udfordringer og ikke være bange for nederlag. En positiv holdning retter holdet op. De smukkeste øjeblikke er dem vi oplever som et team, det være sig et mål eller en sejr.

### **Spilleruddannelse – samlet: fra falkereden til voksen ishockeyspiller**

I **Copenhagen Falcons Hockey** uddanner vi ud fra Danmarks Ishockey Unions aldersrelaterede træningskoncept – også kaldet "[ATK](#) – den danske stil 2.0" – og i overensstemmelse med Danmarks Ishockey Unions "Ishockeyens [SÅDAN](#)". Det sker på følgende måde:

Målet for uddannelsesplanen er at give spillerne den rigtige træning i de individuelle tekniske færdigheder, der skal bruges til at spille ishockey som et hold. Dette sker med henblik på at skabe en komplet ishockeyspiller gennem ungdomsrækkerne, hvor alle elementer i ishockeyen vil blive udviklet i overensstemmelse med alderstrinnet.

For at dette kan ske, skal spillerne have succesoplevelser og udfordringer, der går hånd i hånd med en hobby, der er sjov og meningsfuld for individet. Klubben arbejder derfor med en langsigtet uddannelsesplan, der lægger vægt på at udvikle spillere, der matcher ambitionsniveauet. Det sker gennem et moderne og tidssvarende træningsprogram, der kan matche andre ishockeyklubber i Danmark. Uddannelsesplanen revideres en gang om året for at give plads til nye træningsmuligheder, afstemning med trænerbesætningen for sæsonen og sikre kontinuitet med DIU's ungdomsudvikling. Dette sker i overensstemmelse med klubbens interne regler samt DIU's love- og [turneringsbestemmelser](#).

#### Falkereden

Formålet med Falkereden er at give nybegyndere under 9 år en god start på ishockeyen og gøre dem klar til at træde ind på klubbens U6- eller U8-hold uden følelsen af nederlag, når de møder spillere med flere år på skøjter. Målet er, at spilleren kan skøjte uden brug af hjælpemidler og mestrer de basale øvelser på det pågældende hold, samt at træneren vurderer, at spilleren er klar. Det gælder særligt evnen til at modtage en instruks og forsøge at udføre den efter bedste evne. Der vil være et spring fra den til tider mere individuelle træning i Falkereden til den holdbaserede træning på U6 og U8, hvorfor spilleren også vurderes på evnen til at begå sig blandt andre spillere uden at blive et forstyrrende element i træningen.

#### U6/8

Kongstanken i uddannelsesplanen er, at vi i Falcons uddanner gode skøjteløbere, og derfor prioriteres dette højt på de yngste hold. Dertil kommer de basale kundskaber: stokteknik, driblinger, pasninger og skud. Indlæring af system og taktik begrænses på disse årgange, men indlæres gennem kampsimulering og til cups. I Falcons prioriteres det, at en U6/U8-spiller skal have prøvet at være målmand, da denne post er supervigtig for sporten, og derfor skal flest mulige børn lære dette element. Falcons søger at uddanne gode målmænd, hvorfor det er vigtigt, at alle børnene lærer det at kende, så klubben kan videreudvikle potentielle kandidater til målmænd på ældre årgange.

På de yngste årgange er leg en del af læringsprocessen, hvorfor en del af træningen foregår som leg og kamp, hvor børnene ikke tænker over, at de træner skøjteløb. Men forudsætningen er en ramme med fast struktur, der giver børnene tryghed til at lære. Derfor vil der være faste grundelementer i træningen, som børnene genkender og kan forholde sig til. Modellen bygger på **vise – forklare – øve – konstruktiv feedback**, så den enkelte spiller føler opmærksomhed og støtte i udviklingen fra trænerne. Der trænes på isen efter modenhed og

niveau, hvilket skal sikre, at spillerne bliver matchet efter evne, og at den velforberejede træning har et højt aktivitetsniveau med lille eller ingen ventetid. Ligesom instrukser skal holdes til et minimum, være korte og klare, så spillerne kan være aktive, når de er på isen.

U8 prioriteres højt, da det er grundstenen for ishockeyuddannelsen i klubben. Er spillerne ikke på niveau, når de er færdige på U8, skal U10 rette op – og det koster fokus på de erfarne U10-spillere, der mister uddannelse. Derfor tilstræbes det på U8 at have mange kvalificerede trænere og assistenter på isen.

#### U8 Forældre

- Forældre kan i starten, efter aftale med cheftræneren, opholde sig i boksen, men forventningen er, at forældrene sidder på tilskuerrækkerne og aktivt følger deres børns træning.
- Forældre må gerne være i omklædningsrummet og hjælpe børnene med at tage udstyr på. Men det skal respekteres, at til cups vil træneren tale "taktik" med børnene alene.

#### U10

Kongstanken om gode skøjteløbere fortsætter, og dette prioriteres fortsat højt på U10, mens der kommer mere fokus på stokteknik, driblinger, pasninger og skud. Samtidig bliver decideret samspil en del af indlæringen, så spillerne begynder at blive formet til kæder og et hold. Indlæring af system og taktik er fortsat begrænset, men for at lære samspil bliver opspil og positionsspil en del af træningen, dog stadig primært gennem kampsimuleringer samt til cups og kampe. På U10 vil der blive bygget videre på målmandsuddannelsen. Potentielle målmandspillere vil blive inviteret til målmandstræning hos klubbens målmandstræner, og der vil blive udvalgt 2-3 spillere fra hver årgang. Udvælgelsen sker ud fra lyst, evne og parathed.

Træningstrukturen med niveauinddelt træning fortsætter, men træningen bliver mere fokuseret, og allerede indlærte skøjteelementer skal gøres til en sikker rutine, således at der kan bygges nye kompetencer på spillerne. For at opbygge spillernes fysik og udholdenhed vil der fra U10 blive introduceret off-ice træning, som fortsat bygger på en fast struktur, leg og genkendelige elementer fra istræningen. Træningerne skal være motiverende og inspirerende, så spillerne selv skaber interessen for at lære nye ting og selvstændigt begynder at vise gåpåmod til at fortsætte med at lære et element, selvom der fejles i starten. Dette stiller krav til, at koncentrationen og opmærksomheden hos spillerne stiger, så de kan følge med i træningen. Dette gøres blandt andet ved, at trænerne i højere grad retter på detaljer og småting hos spillerne. Det udviser samtidig interesse for spilleren og skal virke motiverende.

Udgangspunktet for en U10-spiller er slutmålet for U8, derfor er det en forventning, at spillerne kan disse ting. Der deles op i to eller tre niveauinddelte U10-hold, så spillerne bliver matchet på niveau, når der spilles mod andre klubber. Der bliver ligeledes evalueret på spillerne i starten af sæsonen op til efterårsferien, og der kan blive rykket spillere op og ned mellem henholdsvis U6-8 og U8-10 osv., så spillerne bliver matchet i niveau. Dette gøres ud fra et sportsligt hensyn til den enkelte spiller, og vi beder forældrene om deres opbakning, da det sker for spillerens bedste. Op- og nedrykninger på tværs af hold sker i koordination mellem de to holds trænere, forældre og sportsudvalget. Afhængigt af niveau kan andenårs spillere fra U8 blive inviteret med til træninger på skift efter efterårsferien og mere regelmæssigt fra efter nytår.

U10 prioriteres ligesom U8 højt, da det er nu, spillerne tager et stort skridt i deres udvikling. Men det sker fortsat i forskellige tempi, og derfor tilstræbes det på U10 at have kvalificerede trænere og assistenter på isen, der matcher antallet af niveauer blandt spillerne. Som tommelfingerregel vil der være en træner/assistent for hver kæde.

#### U10 Forældre

- Forældre må ikke opholde sig i boksen. Opgaverne omkring børnene varetages af holdlederne, men forventningen er fortsat, at forældrene sidder på tilskuerrækkerne og aktivt følger deres børns træning.
- Forældre må ikke opholde sig i omklædningsrummet for at hjælpe børnene med at tage udstyr på og binde skøjter. Det skal dog respekteres, at når U8-spillere kommer til træning, får de en blid overgang og lidt starthjælp af forældrene de første par gange. Det er en del af spillerudviklingen at blive selvstændige og vokse med opgaven. Trænere og holdledere vil hjælpe med at binde skøjter og tage hjelm på osv.

#### Boblerholdet

Formålet med Boblerholdet er at give nybegyndere over 9 år en god start på ishockey og gøre dem klar til at træde ind på klubbens U12- eller U14-hold uden følelsen af nederlag, når de møder spillere med flere års erfaring på skøjter. Målet er, at spilleren kan skøjte uden brug af hjælpemidler og mestre de basale øvelser på det pågældende hold, samt at træneren vurderer, at spilleren er klar. Det er en forventning, at en spiller på disse alderstrin kan modtage en instruks og udføre den efter bedste evne, samt selvstændigt har vilje til at fortsætte, indtil øvelsen mestres. Der vil være et spring fra den til tider mere individuelle træning på Falkereden til den holdbaserede træning på U12 og U14, hvorfor spilleren også vurderes på evnen til at begå sig blandt andre spillere uden at blive et forstyrrende element i træningen.

#### U12

U12 bygger videre på U10-spillerens målsætning, men der vil i højere grad indgå spilforståelse, hvor regler, placering på banen og positioner bliver bragt i spil. Fokus i træningen er fortsat på den individuelle spillers færdigheder, centreret om skøjteløbet, med større vægt lagt på den hele spiller, hvor arbejde med pucken i form af driblinger, pasninger og skud bliver en mere integreret del af træningen. U12 træner op mod skiftet til helbanespil på U14, hvorfor en del af træningen ændrer karakter for at forberede spillerne til skiftet. Der kan være stor forskel på de enkelte spilleres fysik, og udviklingen kan ske hurtigt. Det betyder også, at der skal være plads til mange niveauer af træning for spillerne. Samtidig stiller det krav til en alsidig træning med både højt aktivitetsniveau, men også at der bliver plads til mere avancerede øvelser, da der sker en intellektuel udvikling, hvor spillerne kan omsætte tidligere indlærte elementer fra omtale til isen. Således vil taktik blive en større del af træningen, og spillet kan diskuteres mellem spillere og med træneren på grund af en bedre samarbejdsevne.

Spillerne på U12 vil ofte være meget engagerede i deres træning, og dette søges udnyttet ved motivering, men også ved at disciplin og krav fra træneren øges, så glæden ved spillet og lysten til at træne bliver overført fra ikke kun at omhandle individet, men også til gavn for holdet som helhed. På U12 vil der blive bygget videre på målmandsuddannelsen, og målmandsposten vil i højere grad end tidligere forsøges fastlåst til de tidligere udvalgte spillere. Dog skal disse spillere fortsat udvikle deres evner som spillere på isen, da spillerne stadig er i en udviklingsperiode, hvor de kan ønske at skifte målmandsposten ud.

Der vil ligeledes blive evalueret på spillerne igennem hele sæsonen, og spillere bliver matchet efter niveau. Afhængigt af niveau kan andenårsspillere fra U10 blive inviteret med til træninger på skift efter efterårsferien og mere regelmæssigt fra efter nytår. U10-spillere prioriteres ikke over U12-spillere, men de prioriteres over U14-spillere, der har behov for ekstra træning. Disse spillere vil typisk få mere træningstid gennem ekstra U12-træning.

U12 prioriteres anderledes end U8- og U10-træningen, men vil fortsat være alderstilpasset og niveauinddelt, og til stadighed en vis grad organiseres som stationstræning, gerne med 4-5 stationer. Træningen er stadig baseret på indlæring af skøjteløb og stokteknik, og samspil på tværs skal stadig vægtes højt.

U12 Forældre:

- Forældre må ikke opholde sig i boksen; opgaverne omkring børnene varetages af holdlederne, men forventningen er fortsat, at forældrene sidder på tilskuerrækkerne og aktivt følger deres børns træning.
- Forældre må ikke opholde sig i omklædningsrummet.
- Det er en del af spillerudviklingen at blive selvstændige og vokse med opgaven. Holdlederne vil støtte med at binde skøjter og hjælpe med problemer med udstyret, men det forventes, at spilleren kan varetage alle opgaver selv.

#### U14

U14 er en videreførelse af udviklingsmålene for U12, men her får spilforståelsen en mere betydningsfuld rolle i træningen. Samme grundmomenter trænes, men her defineres rollerne på banen yderligere, og samarbejde mellem de forskellige dispositioner betones i indlæringen. Der er tillige begyndende læring i ishockey som et spil med mange momenter, fra at have pucken og angribe, til at miste pucken og skulle forsvare. For U14 er der fortsat meget fokus på individuelle færdigheder, hvor skøjteløb, puckbehandling, skud og pasninger er en stor del af læringen, ofte i form af stationstræning, som også kendes fra de yngre hold. Men der er større vægt på kombinationen af de individuelle færdigheder, dvs. at der f.eks. trænes skøjteløb med puckbehandling samtidigt.

Træningen er stadig baseret på indlæring af skøjteløb og stokteknik, mens sværhedsgrad og tempo øges, samtidig med at der bygges yderligere momenter på af spilforståelse. Der fortsættes med indlæring af individuel spilforståelse, og fra starten af sæsonen påbegyndes indlæring af spilforståelse i form af lettere spilsystemer og teori. Alle spillere bør i starten af sæsonen prøve at spille de forskellige pladser på et ishockeyhold. I den sidste halvdel af sæsonen påbegyndes specialiseringen af spillerne. På U14 vil der fra starten af sæsonen blive sat fokus på målmandsuddannelsen, og målmandsposten forsøges fastlåst til de spillere, der har valgt at gå målmandsvejen. Dog skal disse spillere fortsat udvikle deres individuelle skøjteevner og derfor træne skøjteteknik som alle andre spillere.

Småspil på tværs skal stadig vægtes højt for at imødekomme skiftet fra U12 til U14. Træningen vil fortsat være niveauopdelt, så spillerne træner på det niveau, de passer til. Niveauopdelingen forestås af klubbens trænere, og op- og nedrykning vil være en konstant del af træningen, da spillerne fortsat udvikler sig meget forskelligt. Dette kan betyde, at førsteårs U14 kan træne med både U14 og U12, men om spilleren er på U14.1, U14.2 eller U14.3 afhænger alene af spillerens talent, vilje, fysik, spilforståelse og modenhed.

U14 Forældre:

- Forventningen er fortsat, at forældrene er aktive omkring deres børns træning og støtter op, men spillerne er nu i en aldersgruppe, hvor de er meget selvstændige. De har dog stadig behov for jeres opmærksomhed.
- Forældre må ikke opholde sig i omklædningsrummet.

### Oprykning og nedrykning af spillere

Op- og nedrykning af spillere til et andet hold kan finde sted ud fra filosofien om at tilpasse spillernes niveau og deres stimulerings- og udviklingsbehov. Kriteriet for, og i givet fald om, en spiller skal tilknyttes et andet hold, påhviler til enhver tid trænerne på de pågældende hold, som i fællesskab vurderer de enkelte spillere. Overordnet er kriteriet, at spilleren har talent, vilje, fysik, spilforståelse og modenhed, der er passende for niveauet.

**Oprykning:** At træne op kræver først og fremmest, at spilleren vurderes at være moden og i stand til at udvise ydmyghed overfor det faktum, at spilleren primært tilhører sit alderssvarende hold. Det betyder, at spilleren skal forstå, at det er et privilegium at være med, og samtidigt være indforstået med, at man primært tilhører et andet hold. Spilleren skal være et godt eksempel for sine holdkammerater på sit eget hold, yde den rette indsats og være seriøs omkring træningen, både på og udenfor isen. Herunder at være en god kammerat osv. Der stilles naturligvis ikke krav om, at man skal spille over evne, score mange mål eller aldrig træde ved siden af. Men spilleren skal forstå, at det er en ekstra fordel, som mange af de andre spillere misunder, og derfor skal man gå forrest på sit eget hold. Trænerne taler løbende sammen om, hvorvidt spilleren passer ind begge steder. Hvis det ikke går som aftalt jf. de ovennævnte kriterier, skal det vurderes, om spilleren i en periode skal koncentrere sig om kun at spille på sit eget hold. Ikke som straf, men som konsekvens af, at der måske har været et forkert fokus. Det kan også være i forbindelse med, at en spiller "kører træt" (fysisk og/eller mentalt), og så holdes spilleren tilbage i en periode. En permanent oprykning af en spiller indstilles af trænerne på de involverede hold til sportsudvalget, hvor det drøftes og besluttes, om spilleren overholder kriterierne for oprykning. Dette indebærer, at spilleren skifter fokus fra eget hold til det hold, man rykkes op på.

**Nedrykning:** Udviklingen blandt spillerne på de yngre årgange varierer meget, og der er derfor mange faktorer at tage højde for, når det kommer til at spille på et hold. Grundlæggende er der en usynlig fællesnævner for, hvor spillerne er på en given årgang, og at man et enkelt sted ligger under eller over fællesnævneren gør ikke, at spillerne bliver vurderet til at blive flyttet op eller ned. For at flytte en spiller til en årgang under deres alder, handler det principielt om, hvor spilleren har det bedst. Det er ikke sjovt for spillerne ikke at kunne følge med på isen, og det er heller ikke sjovt for holdkammeraterne at spille med en spiller, der ikke aktivt deltager i træning og kampe. Hvis trænerne ser disse tegn igennem en længere periode, vil de tage en vurdering sammen med trænerne fra holdet under med henblik på at identificere behovet for at flytte spilleren. Forældrene vil få at vide, at spilleren bliver flyttet, og det er ud fra sportslige, sociale og spillerhensyn.

### Ekstra træning

Klubben går ind for ekstra træning; det løfter både den enkelte spiller samt holdet. Ekstra træning kan foregå inden for rammerne af holdet eller klubben, men også som tilbud om ishockeycamps eller lignende aktiviteter andre steder, både i og uden for klubben. Vores egne aktiviteter bliver meldt ud via Holdsport og/eller Insta/Facebook.

Desuden opfordrer klubben spillerne til at udnytte den offentlige istid til at få mere istid og ekstra træning, der kommer af at dyrke friløb. Særligt på de mindre hold kan det med fordel

laves legeaftaler på tværs af holdene, hvor man mødes til leg på isen, og så kan man jo afslutte med varm kakao i forhallen efter en gang sjov på isen.

Samtidig med at vi opfordrer til, at spillerne deltager i aktiviteter i fritiden, såsom ekstra træning, friløb m.v., pålægger det forældrene at være opmærksomme på, at de pågældende spillere ikke gør det på bekostning af holdets eller klubbens aktiviteter. Det vil sige, at hvis ens Falcons-hold har træning, kamp eller cups, så deltager spillerne i dette og ikke i andre tilbud.

Ligesom vi forventer, at spillerne forstår, at de ikke er hævet over deres holdkammerater, fordi de deltager i ekstra ishockeyaktiviteter, og at de ikke blamerer sig selv eller mobber andre, der ikke deltager i ekstra ishockeyaktiviteter.

Klubben står over holdet og holdet står over individet, og et ishockeyhold består af 20+ spillere. Den danske ishockeyverden er lille, og viden bliver delt. Hvis ovenstående punkter ikke overholdes, kan det være grundlag for ekskludering, jf. klubbens vedtægter.

## **Kost og hvile**

### Kost

Korrekt ernæring er en grundlæggende betingelse for en korrekt udvikling af en krop, der træner meget.

Spillerens individuelle vækstrate og træningsbelastning er af afgørende betydning i forhold til mængden og kvaliteten af fødeindtagelsen. Kroppen har som udgangspunkt brug for kulhydrater (ikke chokolade og slik, men kartofler, ris, pasta, cornflakes osv.) for at få den energi, der kræves af træningsbelastningen. Proteiner (der ikke refererer til proteinkoncentrater, men til de proteiner, der kan indtages i det daglige indtag såsom ost, hvidt kød, mælk, fisk osv.) er kroppens byggesten. De er afgørende for vækst, muskeludvikling og skal være et kontrolleret input. Grøntsager og frugter (du bør prøve at konvertere snacking til mere friske grøntsager og frugter) spiller en afgørende rolle i indtagelsen af vitaminer, mineraler og sporstoffer. Uden dem kan udviklingshastigheden evt. sænke farten, og man vil ikke opnå de ideelle niveauer.

Det rigtige tidspunkt for måltider er også en meget vigtig faktor. Det anbefales ikke at spise store mængder mad i de to timer før træning eller kamp. Hvis måltidet er inden for dette tidsrum, anbefales det at spise en lille mængde mad for at undgå følelsen af tyngde eller sygdom. Ishockeyspillere har et meget højt niveau af væsketab, derfor er det meget vigtigt at drikke tilstrækkeligt med væske – ikke kun efter træning, men også dagen før og under træning. Indtagelse af sukkerholdige læskedrikke (Cola, Fanta osv.) bør undgås. Hvis isotoniske produkter ikke er tilgængelige, bør spillere drikke almindeligt vand i stedet. Det daglige energibehov for en ishockeyspiller udgør en procentdel af hver næringsstofmærkning.



<b>Energy requirement (kcal/kg, kJ)</b>	<b>Carbohydrate ( % )</b>	<b>Protein ( % )</b>	<b>Fat ( % )</b>
<b>68-72 kcal/kg (284-301 kJ/kg)</b>	<b>54</b>	<b>18</b>	<b>28</b>

### Hvile og restitution

Det mest oversete område for sportspræstationer og en vigtig del af ishockeyspillerens udvikling!

Hvis du vil have din hockeyspiller til at være på sit bedste, skal du give tilstrækkelig tid til søvn og restitution mellem træningerne. Husk, at dette skal passes ind imellem meget andet, som skole og fritid.

**Søvn:** De fleste unge får ikke den nødvendige mængde søvn, og mange forældre forstår ikke den sande betydning af hvile og søvn. Kort sagt vokser kroppen ikke uden ordentlig søvn. Hjernen udvikler sig ikke ordentligt uden søvn. Hukommelse og hukommelsesorganisering finder kun sted under REM-søvn.

I løbet af en sæson vil spillernes præstationer minde om en rutsjebanetur. Nogle gange er spillerne klar, fuldt fokuserede og konkurrerer på toppen af deres spil. Andre gange virker spillerne sløve, uinteresserede, og spilniveauet falder tilsvarende. Mens en del af denne cyklus kan bortforklares som en del af udviklingsprocessen for børn, bidrager gode søvnvaner til mental fokus, fysisk formåen og endda hormonbalance. Så husk, at mindst ni og gerne flere timers søvn om natten anbefales for korrekt fysisk og kognitiv udvikling, særligt for de yngre årgange.

**Restitution:** Især i sæsonen, hvor tidsplaner tildels bestemmes af klubben og hold, bør forældre og spillere være opmærksomme på, hvor meget hvile spillerne får. Der skal være balance mellem perioder med aktivitet og perioder med fuldstændig hvile, som giver spillerne mulighed for at restituere og forberede sig til næste træning eller kamp. Hockeyspillere bør have op til fem dages aktiv træning, her tælles andre sportsgrene også med, samt to ikke-sammenhængende hviledage om ugen. At spille hockey belaster ikke kun musklerne, men også leddene og (efterhånden som børn vokser) knoglestrukturen. Korrekt restitution vil forbedre ydeevnen, give mulighed for naturlig heling af buler, skader, revner og blå mærker fra at have udøvet hockey, og reducere risikoen for alvorlige skader.

Konsekvente restitutionsperioder reducerer også risikoen for "udbrændthed". Udbændthed er en reel bekymring i dag, hvor sport i en allerede ung alder bliver struktureret. I løbet af sæsonen er den optimale måde at mindske risikoen for udbændthed at sørge for tilstrækkelige restitutionsperioder. To dages hvile om ugen giver spillerne den bedste mulighed for at præstere sit bedste og samtidig reducere risikoen for udbændthed i slutningen af

sæsonen. Og der er intet værre som konkurrenceatlet end udbrændthed, når der skal præsteres til cups og kampe. Her er det også vigtigt for forældre til spillere, der rykkes op og træner på flere hold, at sikre, at der bliver hvilet ordentligt, så spilleren får det ønskede resultat ud af at få mere træning.

Igen, mere er ikke nødvendigvis bedre. Mens vi som voksne kan forstå vores krop og vide, hvornår vi skal holde en pause, har de unge måske ikke den "fra-knap". Forældre og trænere skal hjælpe spillerne med at forstå og følge en rutine, der inkluderer intens aktivitet, restitutionstid og tilstrækkelig søvn.

### **Senior-ishockey**

I Falcons arbejder vi i to spor, når det kommer til seniorishockey. For at kunne udvikle klubben er det vigtigt, at klubben på sigt har en sportslig satsning på divisionshockey, der skal motivere, inspirere og være rollemodeller for de unge medlemmer af klubben. Falcons har flere motions-, kvinde-, oldboys- og et militært veteran-hold, der skal tilføre diversitet og give klubben en social forankring i lokalsamfundet. Det øger kendskabet til ishockey og giver forældre mulighed for indsigt i ishockey.

### **Sociale aktiviteter**

Klubben gennemfører en række sociale aktiviteter, der skal gavne fællesskabet i klubben. Men det er også vigtigt, at de enkelte hold gennemfører aktiviteter sammen, som ikke er hockey-specifikke. Det er vigtigt, at klubbens medlemmer lærer hinanden at kende ud fra andre vinkler end hockey og derved lærer styrker og svagheder ved hinanden, samt vokser sammen som hold.

De sociale aktiviteter står og falder med støtten fra frivillige og engagerede forældre. De fælles sociale aktiviteter vil oftest indebære en form for egenbetaling, så det kan løbe rundt og ikke blive en belastning for klubbens økonomi.

### **Frivillighed**

For at få en klub til at løbe rundt er det nødvendigt, at alle deltager aktivt i det frivillige arbejde, som får foreningslivet til at fungere.

Som medlem af Copenhagen Falcons er det vigtigt at huske, at jo flere vi er om at varetage de mange forskellige opgaver, jo lettere og sjovere bliver det.

I Copenhagen Falcons ønsker vi at skabe de bedste forhold for vores medlemmer – og for vores gæster fra andre klubber. Dette gælder både på isen og udenfor isen.

Det kræver hjælpende hænder.

I løbet af en sæson forventes det som minimum:

- Hvert forældrepar dækker én søndag i skøjteudlejningen pr. sæson pr. spiller i familien.
- Forældre skiftes til at holde kiosken åben under de ugentlige træninger (således er alle klædt godt på til at varetage kiosken til kampe, skøjteudlejning, is-disco og cups).
- Når der afvikles kampe, cups og camps på hjemmebane, deltager man altid i det frivillige arbejde, når ens barn er tilmeldt. Opgaver ved hjemmekampe dækker som udgangspunkt:
  - Åbning af kiosk.
  - Sidde ved uret (styre musik).
  - Bander på/af is.

- Hjælpe holdledere ved behov.
- Evt. bage kage, boller, pølsehorn mm. til salg i kiosk.

Alle opgaverne er enkle, og man kan altid få en hurtig oplæring.

I forhold til afholdelse af cups eller camps kan man kontakte Anne Louise Hyldgaard, Louise Helt og/eller Eva Kaas Ibsen for tips og vejledning – gerne i god tid.

Ved sæsonopstart vil der på holdene blive arrangeret et træner/forældremøde.

Her er det bl.a. obligatorisk, at:

- Træneren fortæller om den kommende sæson.
- Der vælges 3-4 holdledere per årgang.
- Klubbens kodeks/retningslinjer tydeliggøres.
- Der forventningsafstemmes omkring klubbens forventninger til deltagelse i frivilligt arbejde.

### **Fremtiden**

Som tidligere skrevet er klubben den yngste ishockeyklub under DIU og dermed en teenager med vokseværk. Derfor kræver det et ekstra stort fokus på de ældste ungdomsårgange for at sikre, at spillerne ikke falder fra eller flytter til andre klubber. I sæsonen 2024-25 har klubben fokus på vores U-14, som ikke blot skal konsolidere sig, men også bygges op til et stabilt niveau. Derfor indledte klubben et prøvesamarbejde med Amar Jets i sæsonen 22/23 for at opbygge et fælles hold, der kan stille op til turneringer og cups i de ældre årgange. I sæsonen 23/24 videreførtes dette samarbejde med Hvidovre Ishockeyklub. Det sker for at fastholde motivationen hos Falcons' eget U-14-hold, men også for at øge konkurrencen, så spillerne skal yde deres bedste for at komme på holdet. På den måde kan klubben sikre, at der er spillere til at opbygge et U-16-hold på sigt, og at ældre ungdomsspillere fortsat har muligheden for at spille. Det er et langt og sejt arbejde at bygge nye hold i ishockey, da der er et naturligt frafald op igennem rækkerne på grund af nye og andre interesser hos de unge mennesker. Derfor har klubben et fokus på dette igennem en delstrategi, der strækker sig over en årrække, indtil vi kan levere seniorspillere. Det går hånd i hånd med arbejdet på at få en ekstra isflade til klubben, så der bliver mulighed for at vokse i takt med, at vi får flere årgange.