



***PLAN***  
***FLICK- & DAMHOCKEY***

# Plan flick- och damishockey

## Rögle BK 2020-2025

### BAKGRUND OCH NULÄGE

Flickhockeyn är under stark tillväxt och intresset har under de senaste åren vuxit sig stark. Under hösten 2018 startade Rögle BK upp sin första flickverksamhet i föreningens historia. Ganska snabbt byggdes en stabil träningsgrupp upp med runt 15 flickor i blandade åldrar. Flickorna träffades en gång i veckan för att träna tillsammans. I slutet av den första säsongen var det runt 20 aktiva deltagare på varje träning.

Under nästkommande säsong arrangerades en "Prova på"-dag där hela 17 stycken kom och provade på varav 15 stycken valde att fortsätta. rolig och spännande framtid till mötes.

*"Antalet tjejer som kom och testade på hockey för första gången var över all förväntan, det hade vi aldrig vågat tro och hoppats på. Det var en riktig wow-känsla", säger Rögle Team Tje-  
jers Ellinor Rydell efter träffen.*



Även om underlaget växer är den inte så pass stor att indelning i renodlade ålderslag är möjlig just nu. I Rögle BK finns det säsongen 2019-2020 runt 40 aktiva flickor i åldrarna 5-13 år som tränar tillsammans två gånger i veckan. Knappt hälften av dessa spelar därutöver tillsammans med team i de

åldersindelade akademilagen.

Det nuvarande syftet för Rögle Teamtjejer är att locka fler utövare till idrotten, ha roligt, lära sig grunderna i ishockey, känna gemenskap och rörelseglädje tillsammans - och på det sättet stärka flickhockeyn långsiktigt.

Vårt arbete och ledarskap grundar sig mycket i hemmaplansmodellen som kortfattat redogörs nedan. Ledargruppen består av 12 ideella krafter som sköter uppgifter från lagledning, sponsring till isträning.

I Skåne finns det utöver Rögle BK två föreningar som bedriver uttalad flickverksamhet, det är Malmö Redhawks och Helsingborgs Hockey Club. Det betyder inte att det saknas initiativ och goda viljor bland föreningarna i Skåne, här behövs dock en större samverkan mellan föreningarna och distriktet.

Svenska ishockeyförbundet har säsongen 2019-2020 tillsammans med distrikt och anslutna föreningar ett projekt som heter "Behålla flickor", där sammankomster och aktiviteter arrangeras för flickor i åldrarna 10-14 år. Under gångna säsongen har totalt sex stycken sammankomster arrangerats, först ut var Rögle BK med över 50 deltagare.



## Hemmaplansmodellen

Vårt arbete bygger mycket på "hemmaplansmodellen"; som är en praktisk, vägledande guide byggd på kunskap och erfarenhet med målet att skapa ett livslångt intresse för hockey, personlig utveckling och prestationer i världsklass.

### Viktiga nyckelfaktorer är:

- Känna sig bekväm.
- Känna sig trygg.
- Känna sig välkommen och att alla blir sedda.
- Som ledare, föregå med gott exempel.
- Att komma in i ishallen ska vara som att komma till sitt andra hem.
- Sätta HELA människan i fokus.

Att sätta människan i fokus, genom att genuint intressera sig för varje individ. Låt spelarna bli

delaktiga i de beslut som rör verksamheten, såväl på som utanför isen. Det handlar om att ge alla chansen att utvecklas och att tiden för varje spelare inom ishockeyn blir rolig och utvecklande. Vi skapar en miljö som möjliggör talangutveckling för fler (än bara några få som det är just nu i Sverige) stor vikt läggs på miljö och trivsel. Anpassa träning och match efter målgrupp. Ishockey ska spelas på olika stora ytor och med olika regelverk som är anpassade till målgruppen. Vi ska bedriva en allsidig träning, det är inte farligt att träna mycket så länge det är individens egna vilja som styr och att träningen är allsidig och varierad. Det är viktigt med vila och återhämtning.





## Målsättning flickhockey 2020-2025

Målsättningarna är framtagna i förhållande till förväntade och realistiska förutsättningar, ambitionsnivån skall samtidigt vara utmanande och utvecklande för föreningen. Målsättningarna bör revideras och justeras årsvis.

### ÅTERKOMMANDE INSATSER

Utöver de mål och insatser som är uppsatta för respektive säsong är det viktigt med kontinuitet, följande initiativ och insatser skall genomföras och utvärderas och vid behov justeras efter varje säsong.

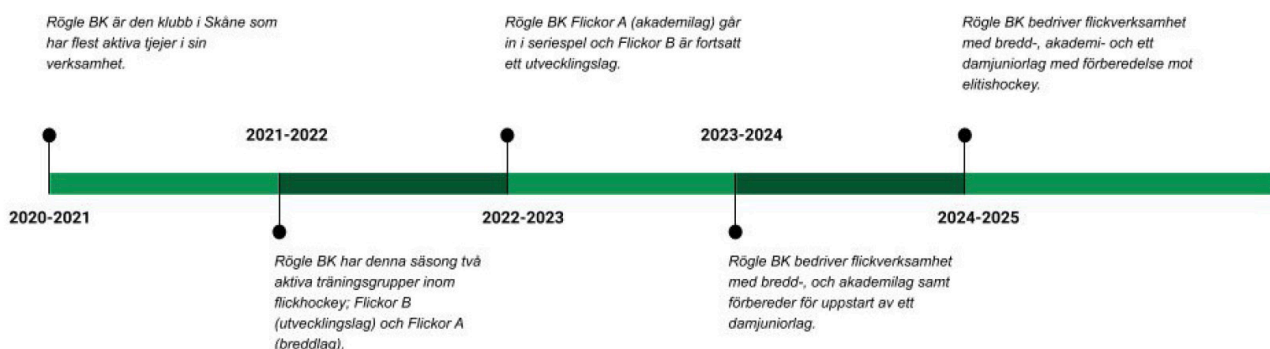
- Information och besök på skolor i Ängelholm kommun (Förskoleklass och åk 1).
- Arrangera Camp för endast tjejer (höst- och jullov)
- Samverkan med närliggande klubbar genom;
- Gemensamma mål för att tillsammans utveckla flickhockeyn i distriktet.
- Kontinuerliga möten med uppföljning av mål.
- Delta i projekt och sammankomster som Skånes ishockeyförbund arrangerar.

- Spelare som deltar inom definition Flickor B skall anses vara ett utvecklings/breddlag och deltar fortsättningsvis endast i poolspel och cuper.

### FRAMGÅNGSFAKTORER

- Lägre medlemsavgift för Flickor B som är ett utvecklingslag.
- Flickor med hemmahörande klubbar i närområdet där ingen uttalad flickverksamhet bedrivs är välkomna i Rögle BK.
- Utrustning för utlåning/ 3 tillfällen.
- Både manliga och kvinnliga ledare.
- Fadderverksamhet

## TIDSLINJE ÖVERGRIPANDE MÅL 2020-2025



# Säsong 2020-2021

## Övergripande målsättning:

Rögle BK är den klubb i Skåne som har flest aktiva tjejer i sin verksamhet.

## Mål:

- Attrahera och rekrytera minst 15 spelare födda mellan 2011-2015.
- Attrahera och rekrytera minst 10 spelare födda 2010 eller tidigare.
- Arrangera poolspel /serie sammandrag tillsammans med klubbar i Skåne.
- Behålla och utbilda befintliga spelare i träningsgruppen.

## Insatser för att nå målen:

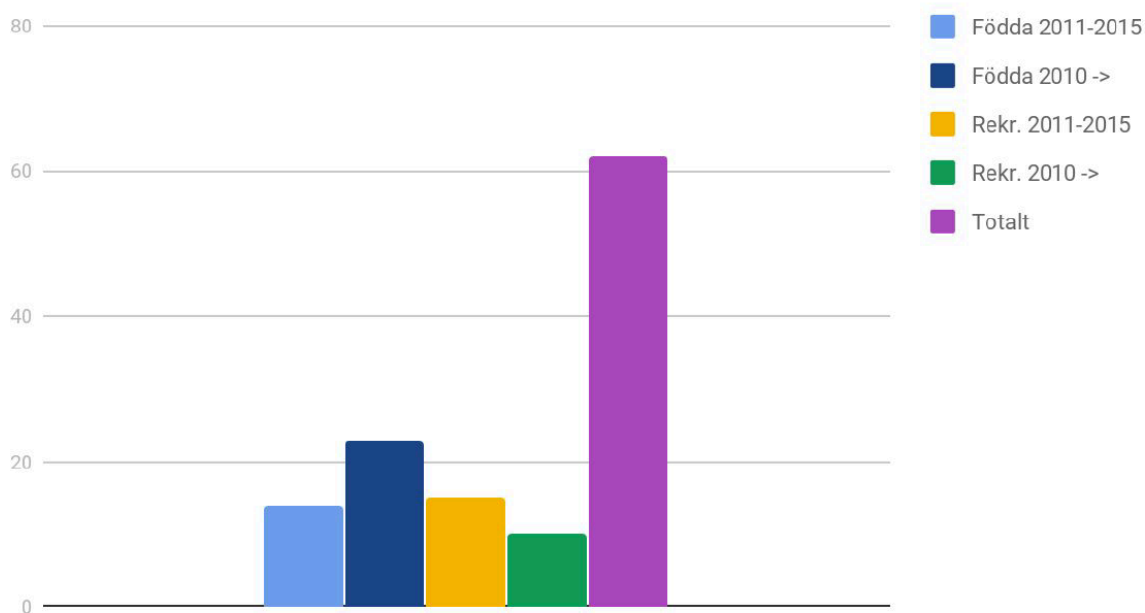
- Delta i minst en cup för yngre respektive äldre spelare.
- Återkommande träningsmatcher.

- Två "Prova på"-tillfällen.
- Fadderverksamhet.

## SAMMANFATTNING

Denna säsong är målsättningen att bli den klubb i Skåne som har flest aktiva tjejer, tyngdpunkten kommer läggas på rekrytering och stärka träningsgruppen i sin helhet. Flickor som väljer att redan nu gå in i akademilag förväntas delta där på samma premisser som pojkarna, i annat fall är det endast träningsgruppen för tjejer som gäller.

Aktiva spelare säsong 2020-2021 (uppskattning)



# Säsong 2021-2022

## Övergripande målsättning:

Rögle BK har denna säsong två aktiva träningsgrupper inom flickhockey; Flickor B (utvecklingslag) och Flickor A (breddlag).

## Mål:

- Indelning av träningsgruppen i Flickor A (födda 2011 eller tidigare) och Flickor B (födda 2012-2016) samt nivåanpassad träning.
- Seriespel Flickor A och Flickor B var för sig (tillsammans med klubbar i och utanför Skåne).
- Rekrytering Flickor B, 10-15 spelare.

## Insatser för att nå målen:

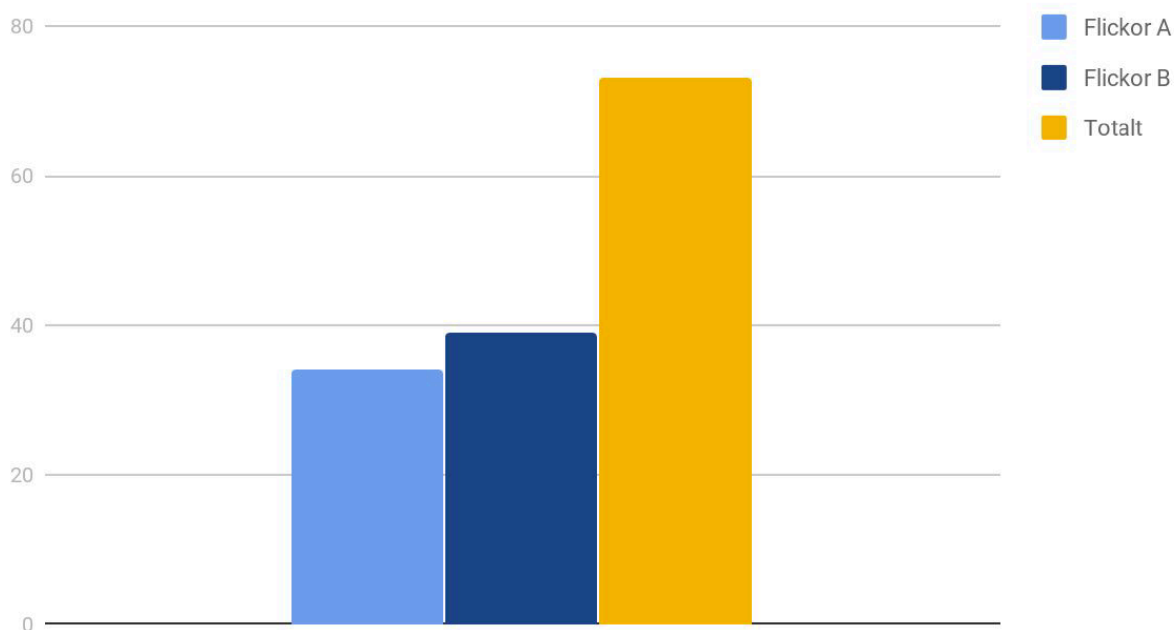
- Tre schemalagda träningspass i veckan, där två av passen ger möjlighet till nivåanpassad träning för respektive grupp samt ett gemensamt pass för båda grupperna där huvudfokus är att stärka sammanhållning och engagemang, det är viktigt att de yngre spelarna får förebilder i de egna leden.

- Träning i stegrande svårighetsgrad.
- Spelare och och vårdnadshavare i Flickor A förbereds inför nästkommande säsong i vad det innebär att vara ett akademilag samt vilka åtaganden som då inträder.
- "Prova på"-dagar där målgruppen främst är Flickor B.
- Rekrytering av fler ledare på och utanför is.

## SAMMANFATTNING

Nästa steg i utvecklingstrappan kommer att kräva att träningarna blir nivåanpassade och mer åldersindelade. Indelningen är en viktig del i att behålla och utveckla de äldre spelarna. Flickor som väljer att redan nu gå in i akademilag förväntas delta där på samma premisser som pojkarna, i annat fall är det endast träningsgruppen för tjejer som gäller.

Aktiva spelare säsong 2021-2022 (uppskattning, churn rate 10%)



# Säsong 2022-2023

## Övergripande målsättning:

Rögle BK Flickor A blir ett akademilag och Flickor B är fortsatt ett utvecklingslag.

## Mål:

- Flickor A blir ett akademilag.
- Seriespel för Flickor A i flick- och pojkserie (c-pojkar) i Skåne
- Rekrytering Flickor B, 10-15 spelare.

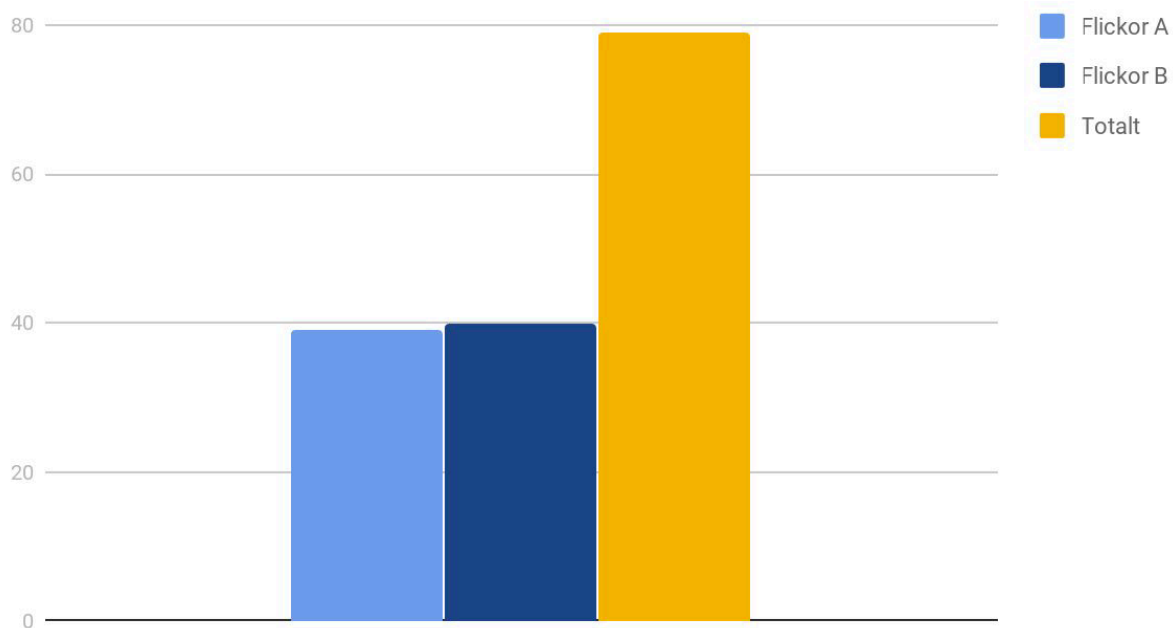
## Insatser för att nå målen:

- Poolspel /serie för Flickor B (sammandrag tillsammans med klubbar i och utanför Skåne)
- Akademitränare till Flickor A.
- Träning i stegrande svårighetsgrad Flickor A.
- "Prova på"-dagar där målgruppen främst är Flickor B.

## SAMMANFATTNING

För att säkerställa utbildningsnivån för de äldre spelarna blir Flickor A ett akademilag. Med detta tydliggörs den fortsatta ambitionsnivån och verksamheten bedrivs i enlighet med de förväntningar som Akademilag i Rögle BK har i övrigt. Överflyttningar mellan Flickor A och Flickor B skall vara möjligt, men framförallt av de spelare som åldersmässigt ligger i gränslandet mellan de olika lagen.

Aktiva spelare säsong 2022-2023 (uppskattning, churn rate 10%)



# Säsong 2023-2024

## Övergripande målsättning:

Rögle BK bedriver flickverksamhet med bredd-, och akademilag samt förbereder för uppstart av ett damjuniorlag.

## Mål:

- Nivåanpassat seriespel och träningsmatcher målgrupp Flickor A och damjunior.
- Definiera ambitionsnivå avseende seriespel för damjunior nästkommande säsong.
- Rekrytering Flickor B, 10-15 spelare.

## Insatser för att nå målen:

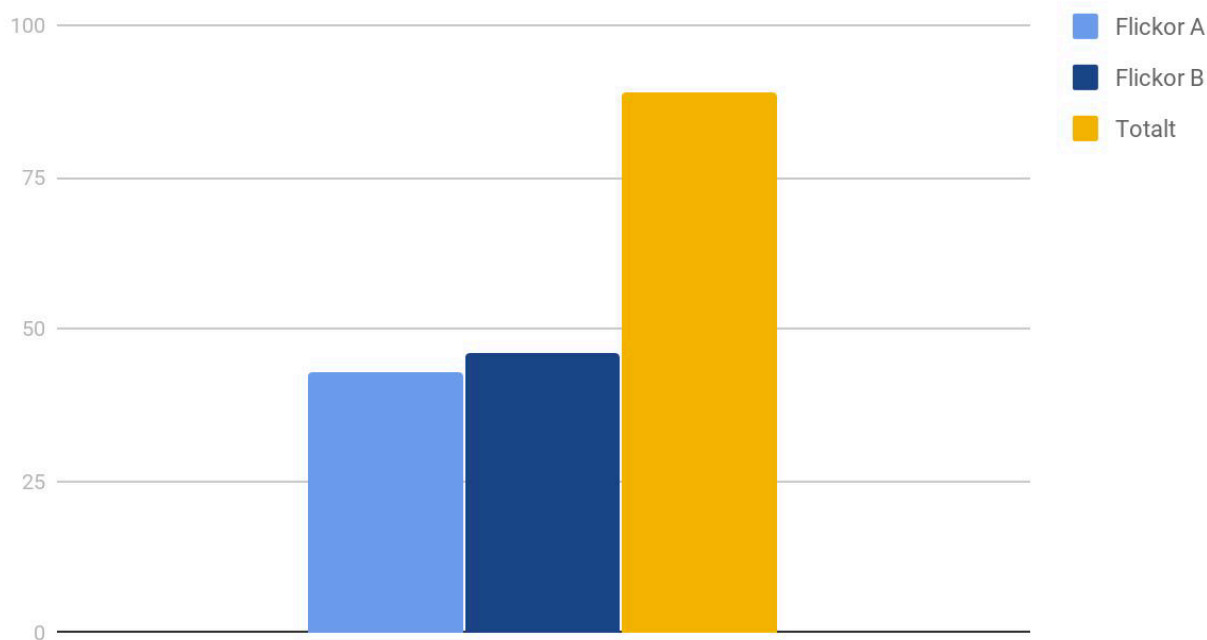
- Träningsmatcher målgrupp damjunior mot lag i och utanför Skåne.

- Etablera möjligheter till specialidrotts utbildning i kombination med gymnasiestudier.
- "Prova på"-dagar där målgruppen främst är Flickor B.

## SAMMANFATTNING

Denna säsong förbereds de flickor som ligger i gränslandet mellan Flickor A och damjunior för uppstart av seriespel nästkommande säsong. Detta genom nivåanpassad serielag indelning för Flickor A samt träningsmatcher för målgrupp damjunior.

Aktiva spelare säsong 2023-2024 (uppskattning, churn rate 10%)





# Säsong 2024-2025

## Övergripande målsättning:

Rögle BK bedriver flickverksamhet med bredd-, akademi- och ett damjuniorlag med förberedelse mot elitishockey.

## Mål:

- Damjuniorlag.
- Seriespel för Damjunior på seniornivå.
- Specialidrotts Utbildning i kombination med gymnasiestudier. (ev. hockeygymnasium)

## Insatser för att nå målen:

- Målgruppen för Damjuniorlag är primärt mellan (13)14-17 år.
- Överflyttning mellan Flickor A och Damjunior skall vara möjligt, men framförallt av de spelare som utvecklingsmässigt är redo för spel på seniornivå.
- För att bibehålla våra egna produkter samt göra

Rögle BK till en attraktiv klubb för spelare utifrån har Rögle BK denna säsong ett damjuniorlag samt bedriver en specialidrotts utbildning på gymnasienivå, vilket blir en naturligt steg i utvecklingstrappan för de som går från flickor A upp till damjunior.

- Flickor med hemmahörande klubbar i närområdet där ingen uttalad damjunior verksamhet bedrivs är välkomna i Rögle BK.
- Damjunior ingår i RögleAkademin.

## SAMMANFATTNING

För att kunna behålla och attrahera spelare såväl Rögle BK och i andra klubbar har föreningen nu ett damjuniorlag. Detta blir en naturlig del i utvecklingstrappan för de spelare som ålders- och utvecklingsmässigt indelas i Flickor A. Rögle BK bedriver även en specialidrotts-utbildning på gymnasienivå.

# Vision 2025 och framåt

Den långsiktiga målsättningen för Rögle BK är att ha ett damseniorlag som i största möjliga mån är sammansatt med egna produkter, här blir damjuniorlaget en viktig byggsten i länken som Rögle BK har på flick-damsidan (både upp och ner). Spelare i damjunior kommer att utvecklas vidare till damseniorlaget. Ambitionsnivån för damverksamheten skall ha tydlig elitidrottskaraktär och den yttersta målsättningen är att ha ett damseniorlag i SDHL.

## Primära målgrupper:

- Flickor B: 5-10 år
- Flickor A: 11-14 år
- Damjunior: 14-17 år
- Damsenior: 18 år och uppåt

# Verksamhetsplan för flickor A och B från säsong 2021

## FLICKOR A

1. Sommarträning skall erbjudas med minst två pass i veckan.
2. Fortsatt inriktning på träning mot skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper, röd flik (7- 10 år), blå flik (11-12 år) i ABC pärm. Samt orange flik (13-14 år) i ABC pärm.
3. Deltar i seriespel.
4. Ansvarig tränare gör lagindelning i samråd med övriga tränare i laget.
5. Fasta positioner under match, skiftas dock med fördel till nästa match.

Rögle BK uppmuntrar spelare att hålla på med andra idrotter i kombination till ishockeyn. Önskemålet är att spelaren tränar de två pass som erbjuds under sommarträningen. För att spelaren ska ges möjlighet att hålla på med fler idrotter under sommarperioden kommer ishockeyn att göra allt man kan för att presentera ett veckoupplägg som kan synkas med annan idrott. Med det tanket hoppas vi att spelarna får ett bra veckoschema med en optimal träningsdos och utveckling i bägge idrotterna. Under issäsong vill vi att spelaren prioriterar ishockeyn.

## FLICKOR B

1. Sommarträning skall erbjudas med minst ett pass i veckan.
2. Träning bedrivs till största delen i "stationer" med inriktning på skridskoteknik, se röd flik (7- 10 år) i ABC pärm. Samt träning med inriktning på träning mot skridskoteknik, mycket motoriska övningar i små grupper, se röd flik (7-10 år) i ABC pärm
3. Träningsmatcher och eller poolspel spelas antingen på midi eller maxi plan (Midi plan, förlängda mållinjen till mittlinjen. Maxi plan, förlängda mållinjen till bortre blå)
4. Inga fasta positioner under match.
5. Ansvarig tränare gör lagindelning i samråd med övriga tränare i laget.

Rögle BK uppmuntrar alla barn att hålla på med fler idrotter i kombination med ishockeyn. Vi vet, enligt forskning att barn som har mer än en idrott under sina barnår även stannar längre i sina idrotter. Spelaren ska inte behöva känna någon press i att behöva välja om något pass krockar under icke säsong (sommarsäsongen) utan under den perioden går sommaridrotten i första hand. Under issäsong vill vi att spelaren prioriterar ishockeyn. Viktigt med kommunikation i övergången mellan olika idrotter, detta sköts mellan förälder och ledare.



