

Gladsaxe Ishockey



**NY TIL  
ISHOCKEY**

## Hvilke forudsætninger skal man have for at begynde til ishockey?

Man behøver ikke kunne stå på skøjter for at begynde til ishockey. Det lærer man hurtigt. Der er ledere og forældre, som er klar til at svare på spørgsmål og hjælpe, hvis man er ny inden for ishockey.

## Hvornår kan man starte?

Man kan starte til ishockey hele ishockeysæsonen, der normalt løber fra midt august til slutningen af marts.

## Hvor gammel skal man være for at spille ishockey?

Man kan begynde til ishockey så snart man har smidt bleen. Vi har spillere fra 3 år.

## Hvilket hold skal jeg spille på?

Alle begynder på U7 holdet uanset alder. Er man ældre end 6 år, vil træneren rykke en op, så snart man er klar til det i forhold til skøjteteknik.


## Hvornår skal man møde den første ishockeytræning?

Det er en god idé at komme i god tid den første gang, man skal til ishockeytræning. Gerne 30-40 minutter før, så man har god tid til at få ishockeyudstyret på. På [www.glis.dk](http://www.glis.dk) kan du se træningstiderne for U7 som er begynderholdet.

## Hvad skal jeg medbringe til min første ishockeytræning?

Til træning er det en god idé at tage et sæt skiundertøj eller en tynd langærmet bluse på og et par leggings eller træningsbukser på. Tykke trøjer og trøjer med hætte på, fraråder vi. Medbring også en drikkedunk.



A young hockey player wearing a red jersey and a red helmet with a clear face mask is sitting on a green plastic crate. The player's hands are resting on the crate. The background is a blurred indoor ice rink.

## Hvordan foregår træningen?

Når man kommer til sin første træning, går man på isen sammen med U7-U9. Her vil træneren vurdere i hvilken gruppe, man skal træne. Man arbejder med den grundlæggende skøjteteknik i konkrete øvelser, og når man er klar lærer man at køre med stav og puck. Der er en genkendelig struktur i træningen, og træningen er tilrettelagt, så ishockeyen leges ind. Målet er, at det skal være sjovt at gå til træning. Hvis man har et yngre barn, der ikke kan stå på skøjter, er man velkommen til selv at gå med på isen og hjælpe. Som forældre skal man medbringe egne skøjter.

## Kan jeg låne udstyr?

Man låner udstyr og skøjter, når man kommer til træning første gang. Når man har besluttet sig for at fortsætte i prøveperioden, kan man låne udstyret gratis i 2 måneder mod et depositum på 500 kr. som du får tilbage når udstyret afleveres.

Når ens prøveperiode udløber kan man leje udstyret måned for måned. Men de fleste vælger selv at købe udstyr enten brugt eller helt nyt.

## Kan jeg have mit udstyr i hallen?

Man kan leje et skab, hvor udstyret kan opbevares, så det ikke skal bæres frem og tilbage hver gang

## Hvor køber man ishockeyudstyr?

Det er vigtigt, at ishockeyudstyr sidder godt. Især skøjter og hjelm. SkaterTown i Søborg er klubbens sponsor, og man får 15% rabat på vejledende udsalgspris, når man siger, at man spiller i Gladsaxe Bears. Her kan man få vejledning i den rigtige størrelse. Nye spillere skal købe: hjelm, halsbeskytter, skulderpanser, handsker, albuebeskytter,

skridtbeskytter (til drenge), bukser og benskiner. Man kan låne en stav i begyndelsen. Vi anbefaler, at man køber rød hjelm og blå bukser, hvis man køber nyt. Bukserne kan være sorte i de mindste størrelser.

## **Hvad koster det at gå til ishockey?**

De første 4 uger er prøveperiode, som er gratis for alle begyndere. Når man har besluttet sig for at spille ishockey, betaler man halvårligt kontingent de resterende måneder af sæsonen. På glis.dk kan man se en oversigt over kontingent på de enkelte årgange/hold.

## **Er ishockey farligt?**

Man er beskyttet godt i ishockey, og man lærer at falde på den rigtige måde. Man spiller med andre børn på samme alder, og reglerne i ishockey følger børnenes alder, så børnene ikke har kropskontakt, før de er klar til det. Tacklinger er f.eks. først relevante fra U15 og trænes, så de udføres på en måde, så ingen kommer til skade.

## **Hvad forventer Gladsaxe Ishockey af spillernes forældre?**

Gladsaxe Ishockey drives primært af frivillige forældre til spillere. Som forælder er det vigtigt, at man er villig til at give en hånd med i forhold til drift af klubben og til kampe og arrangementer.

Arbejdet består af 2 vagter i hallens kiosk pr. sæson i forbindelse med offentligt skøjteløb, is-disko eller kampe.

I forbindelse med kampe har holdet også brug for hjælpende hænder med forskellige andre opgaver, eksempelvis at sætte bander op til kamp, sidde i uret mv.

Som forælder til en spiller i Gladsaxe Ishockey forventer vi, at man støtter op i forhold til at komme til træning til tiden, god kost og søvn. Vi forventer, at man er positiv i forhold til spillere og ledere og respekterer trænerens beslutninger under træning og kampe samt har respekt for modstandere og dommere i kampe.

## **Hvad kan man forvente af Gladsaxe Ishockey?**

Gladsaxe Ishockey er en breddeklub, og vi har plads til alle uanset ishockey-færdigheder og ambitionsniveau. Vi garanterer, at man får sved på panden, og vi tilstræber, at alle børn får lige muligheder, og at det er sjovt at gå til træning. Vi vægter socialt samvær og godt kammeratskab og at alle skal føle sig velkomne i klubben.

## Hvilke træningskoncepter træner klubben efter?

Alle ishockeyklubber i Danmark er medlem af Dansk Ishockey Union, som i fællesskab har udviklet et fælles sæt træningsprincipper, som kaldes ATK, og som du kan læse mere om i "Forældrehåndbogen".

Du kan altid finde den seneste udgave på [glis.dk](http://glis.dk) eller [nytilishockey.dk](http://nytilishockey.dk).

## Hvad er Holdsport?

Holdsport er klubbens medlemsdatabase, hvor alle vigtige informationer deles. Hvert hold har sin egen "opslagstavle" og vigtige beskeder sendes direkte til jer via e-mails og SMS. Som ny spiller skal du registreres i Holdsport, så du ikke går glip af vigtig information.

Holdsport bruges til at kommunikere ud til klubbens medlemmer om træning, kampe, sociale holdaktiviteter og klubaktiviteter. Når et barn bliver indmeldt i prøveperioden, bliver man oprettet i Holdsport, så man kan følge med i aktiviteter. Ud over Holdsport kan man også følge holdets træninger under menupunktet "isplan" på [glis.dk](http://glis.dk).

## Hvem er kontaktpersoner?

Hvert hold har typisk en træner og en holdleder, som er de faste kontaktpersoner for både forældre og spillere. De har stor erfaring og kan svare på mange spørgsmål, som du må have som ny. Måske vil de henvise til nogle i klubben, som bedre kan svare. På holdsport kan du altid finde kontaktoplysningerne.

## Hvad er Off-ice træning?

Off-ice er en træningsvariant, hvor børnene leger og træner udendørs.

## Hvornår deltager børnene i kampe og cups?

Når børnene er klar, bliver de inviteret til at deltage i turneringer kaldet Cups. Nogle børn udvikler sig meget hurtigt og får lov at spille på hold med ældre kammerater, men det kræver ansøgning og dispensation, som træneren har styr på.



## Hvor ser jeg oversigt over cups?

Cups, der allerede er planlagt, kan ses i kalenderen på glis.dk og skrives også i Holdsport. Hjemmekampe ligger typisk søndag i vores træningstid. Andre tider kan forekomme, hvis holdene får tildelt ekstra istid.

## Kommer der tilbud om ekstratræning?

Ja, eksempelvis morgentræning, som er et ekstra tilbud til alle børn. Mødetiden er kl. 6.00 og man træner fra kl. 6.30-7.20. Det er Mikael Florentz, der træner dem.

Det er typisk de lidt ældre børn, der træner der. Der er ekstra betaling til morgentræning. Læs mere på Holdsport.

## Hvad er trænerens opgaver?

Trænerne har deres primære fokus på træningen og tager med ud til kampe. Træneren har også kontakt til de andre klubbers trænere.

## Hvilke andre opgaver løses på et hold?

Der er en række opgaver, der skal løses på hvert hold. Der kan være lidt forskel på, hvordan hvert hold organiserer arbejdet, så nedenstående er kun vejledende. Typisk vil der på hvert fald være en holdleder og en materialemand eller et team af flere forældre, der deler opgaverne mellem sig.

En holdleder:

- opretter træning og aktiviteter på Holdsport
- opretter nye spillere på holdsport
- tager imod de nye spillere, der rykker op
- tager imod nye forældre
- har kontakten til klubben og vil få beskeder om klubarrangementer mv, som skal kommunikeres ud til holdet
- hjælper i boksen ved kampe – giver drikkedunke, trøster, tørre næser, binder snøreband, åbner og lukker lågen og sørger for medaljer
- Laver lejekontrakter på udstyr

Hvert hold har sin egen "kasse". Holdleder kan være kasserer, men det kan også være en anden.

Hvis der er behov for det kan klubben tilbyde oplæring.





En materialemand:

- tager kamptrøjer med til kamp og hænger dem på plads igen.
- hjælper med udstyr, hvis der er et barn, der mangler noget til låns.
- står for slibning af skøjter for holdet.
- hjælper med at træningsmateriel på banen fx kegler, reb mv og hjælper med at få udstyr i kasserne efter træning

Hvis der er behov for det, kan klubben tilbyde oplæring. Man kan komme på slibekursus og klubben har fået en ny lækker slibemaskine, så de sliber næsten sig selv.

### **Hvordan bestiller man kamptrøjer og tøj?**

Hvert hold råder over kamptrøjer til alle børn, som man kan låne til kampe. Børnene får deres trøje udleveret til kampen. Hvis man gerne vil købe sin egen trøje og få navn på, vil der senere på sæsonen være mulighed for at bestille trøjer, gamacher, joggingtøj med navn og logo.

Det plejer at være efter efterårsferien, så det kan nås til fx julegaver. Der kommer besked ud på Holdsport.

### **Kan jeg finde mere materiale som ny til Ishockey?**

Du kan se mere materiale om at starte til Ishockey på hjemmesiden [glis.dk](http://glis.dk).



Som ny i Gladsaxe Ishockey er det naturligt at have mange spørgsmål. De mest almindelige besvarer vi hér og med links til steder, hvor du kan læse mere.

Beskrivelsen er vejledende og opdateres med jævne mellemrum. Vær opmærksom på, at der kan være forskelle fra hold til hold.

### SKØJTEHALLENS ADRESSE

Isbanevej 3  
2860 Søborg

### SEKRETARIATET

Onsberg Allé 5  
2860 Søborg  
info@glis.dk

Tak til Louise Puggaard fra Gladsaxe Ishockey som har skrevet teksten med assist fra Janus Karlsen, Emil Bigler og Anders Gerhardt.

Fotografer: Jacob Thesander og Daniel Storch  
Bongu Reklamebureau  
Grafisk design: Bang Bang Grafik  
Tryk: Frederiksberg Bogtryk  
1. udgave, februar 2022