

MÄLARÖ

HOCKEYFÖRENING

Ramverk & Rutiner

Säsongen 2026/2027

VERSION 2026:1

Dokument för spelare,
ledare & föräldrar

Värdegrund i praktiskt arbete

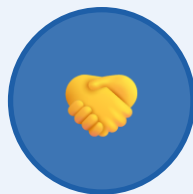
Glädje · Ansvar · Gemenskap

Värdegrunden ska användas aktivt av ledare, spelare och föräldrar som stöd för hur vi agerar mot varandra på träning, match, cup, möten och andra föreningsaktiviteter.



GLÄDJE

Ledare och ansvariga ska planera och genomföra verksamheten så att träning, tävling och föreningsaktiviteter präglas av nyfikenhet, positiv återkoppling, hög delaktighet och en miljö där deltagarna vill fortsätta utvecklas.



ANSVAR

Varje spelare, ledare, förälder och funktionär ansvarar för att följa föreningens rutiner, passa tider, bidra till trygghet och god ordning samt agera på ett sätt som stärker laget och föreningen.



GEMENSKAP

Lag och arbetsgrupper ska arbeta inkluderande och skapa tydliga former för samarbete. Alla ska bemötas med respekt och ges möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar.

Ansvar och förväntade arbetssätt

Spelare · Ledare · Föräldrar



Spelare

- Respekterar och lyssnar på sina ledare och lagkamrater
- Respekterar motståndare – uppträder korrekt som vinnare/förlorare
- Respekterar att domaren dömer och fokuserar på egen prestation
- Respekterar regler och passar tider
- Tar ansvar för skolarbete, relationer och annat som behöver prioriteras
- Städar alltid efter sig i omklädningsrum och lokaler
- Har korrekt utrustning och följer föreningens sponsoravtal
- Använder inkluderande språk – inga könsord, skällsord eller kränkande språk



Ledare

- Läser, förstår och följer MHF:s ramverk, Stockholms IF:s seriebestämmelser och SHF:s spelregler
- Huvudtränare och minst en till genomgår SHF:s stegutbildning – kunskap förs vidare
- Ha engagemang, kunskap, ödmjukhet, ärlighet, tydlighet och respekt för föreningens regler
- Verkar för en positiv och prestigelös atmosfär mot alla i verksamheten
- Lär spelarna att känna glädje i träning, tävling och aktiviteter
- Lämnar belastningsregisterutdrag (om över 15 år) – krävs inför varje säsong

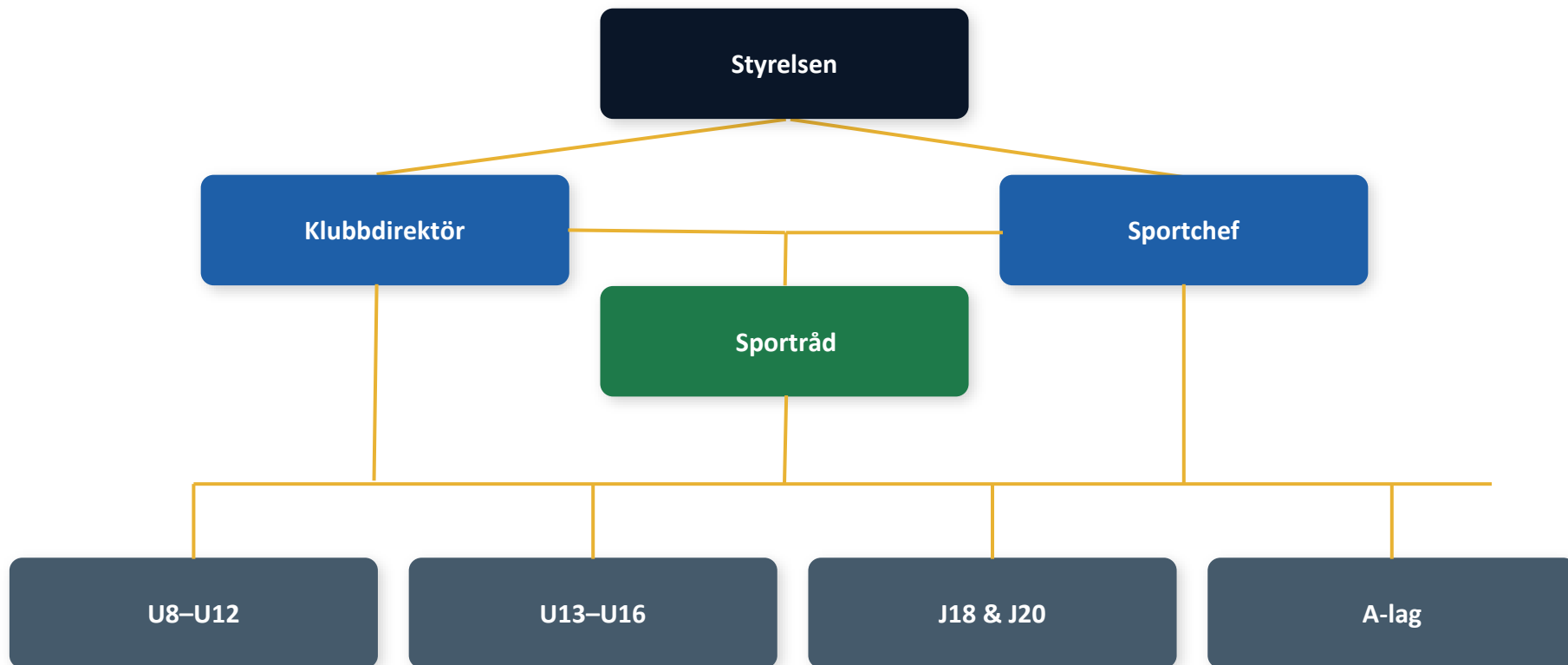


Föräldrar

- Respekterar barnets målsättning och fokuserar på glädjeämnen i idrottandet
- Respekterar att ungdomars utveckling varierar – ha tålamod
- Låter barnen ta så mycket ansvar som möjligt för sitt hockeyspelande
- Bidrar efter förmåga till föreningens verksamhet
- Respekterar att tränarna coachar – avstår från att coacha sitt barn
- Uppträder med respekt för spelare, ledare, domare och föräldrar
- Sportsliga frågor U8–J20: kontakta sportråd eller klubbdirektör i första hand
- Läser, förstår och följer MHF:s ramverk och Stockholms IF:s seriebestämmelser

Organisation i det löpande arbetet

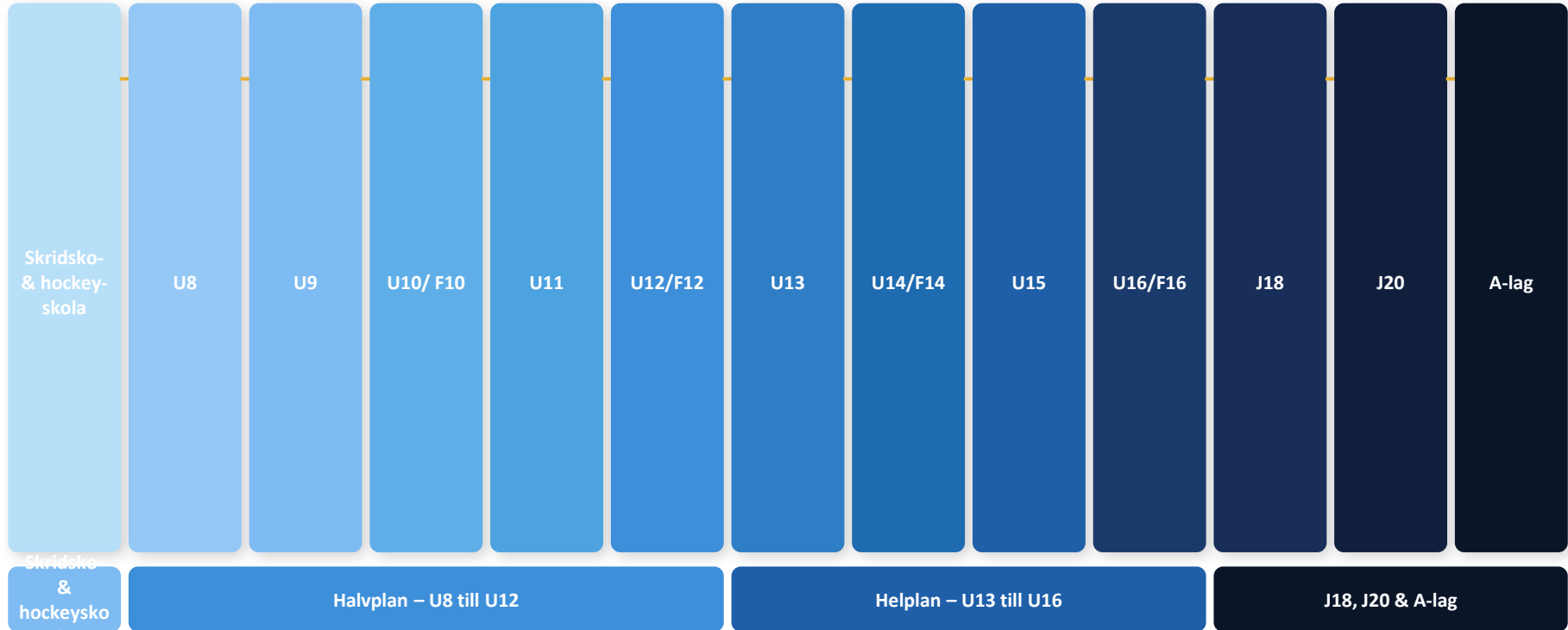
MHF:s struktur



Ungdomslag upp till U15 har normalt ideella tränare · Från U16 är inriktningen att tränare tillsätts eller kontrakteras av föreningen

Lagstegen & utbildningsplan

Från hockeyskola till A-lag



Lagöversikt – riktlinjer per lag

Träning · Toppning · Matchning · Nivåanpassning

Lag	Träning inkl. match	Toppning/ Selektering	Matchning	Nivåanp. cuper/match	Nivåanp. träning
A-lag	2 träning (2 match)	Ja	Ja	Ja	Ja
J20	5–6	Ja	Ja	Ja	Ja
J18	5–6	Ja	Ja	Ja	Ja
U16	5–6	Ja	Ja, i fler scenarion	Ja	Ja
U15	4–5	Nej	I vissa scenarion	Ja (ej perm. grupp)	Ja
U14	4–5	Nej	Nej	Ja (ej perm. grupp)	Ja
U13	4–5	Nej	Nej	Ja (ej perm. grupp)	Ja
U12	4	Nej	Nej	Nej	Ja
U11	3–4	Nej	Nej	Nej	Ja
U10	3–4	Nej	Nej	Nej	Ja
F10/F12	2	Nej	Nej	Nej	Ja
U9	2–3	Nej	Nej	Nej	Ja
U8	1 (exkl. hockeysk.)	Nej	Nej	Nej	Ja

Förklaringar

Toppning

De bästa spelarna ges fördelar i tävlingssammanhang.

Selektering

Välja ut spelare till matcher, läger eller träningsgrupper.

Matchning

Hur tränaren fördelar speltid och väljer spelare under match.

Nivåanp. cuper/match

I yngre åldrar blandas lagen alltid – lagval ej baserat på nivå.

Nivåanp. träning

Vi coachar alla lika mycket. Uppdelning i vissa moment är okej men ej statisk.

Upp- och nedflytt mellan årskullar kan förekomma för att spelare ska få spela på rätt utbildningsnivå.



Skridskoskola

- Ge plats för alla som vill vara med
- Bjuda in alla barn i Ekerö kommun, 4–8 år
- Träning 1–2 gånger i veckan, oktober/november till mars
- Anställda tränare med hjälp av föräldrar
- Alla barn på isen ska ha skridskor, hjälm och halsskydd
- Föräldrar som är med barnen på isen ska ha skridskor och hjälm
- Väcka ett intresse för att åka skridskor och ishockey



Hockeyskolan

- Ge plats för alla som vill vara med
- Bjuda in alla barn i Ekerö kommun, 4–8 år
- Träning 1–2 gånger i veckan, oktober/november till mars
- Anställda tränare med hjälp av föräldrar
- Alla barn ska ha skridskor, hjälm och halsskydd – hjälm med galler uppmuntras
- Föräldrar på isen ska ha skridskor och hjälm
- Erbjuder äldre barn inträde och bereda väg till lagverksamhet i rätt ålder
- Målsättning: slussa vidare minst 30 spelare till U8 varje år
- Låneklubb och viss utrustning finns – ej skridskor och hjälm
- Gruppen U8 skapas i januari för barn som fyller 8 år

Generella bestämmelser för alla lag

Säsong · Ekonomi · Material · Övrigt



Säsong

- Försäsong: vecka 33–42
- Säsong: vecka 42–15
- Eftersäsong från vecka 16 – bekostas av lagen efter kommunens timtaxa
- Kommunen fattar beslut om eftersäsong är möjligt



Material

- Matchtröjor används vid match – ej till träning
- Uppstartslagen får träningströjor, puckar och lånemålvaktsutrustning
- Allt inköp riktas till föreningens samarbetspartner (CCM)
- Följ föreningens färgkod
- Profilkläder beställs via CCM – övriga leverantörer godkänns av materielgruppen



Ekonomi

- Spelare betalar avgift för tillhörigheten där primär verksamhet bedrivs
- Avgiften bestäms på årsmötet
- I aktivitetsavgiften ingår spelar-/ledarutbildningar, material, domararvoden, serieanmälningar m.m.
- REC och veteraner: istider ingår i medlemsavgiften



Andra idrotter och skola

- Föreningen uppmuntrar och ser positivt på andra idrotter
- Kommunikation är viktig vid övergång mellan annan idrott och ishockey
- Skolarbetet är det primära i ungdomsåren – ska prioriteras

Tävling – riktlinjer

Kallelser · Halvplan · Helplan · U15–U16



Kallelser (alla lag)

- Tränare och lagledare ansvarar för kallelser och speltid
- Till matcher kallas endast registrerade spelare i MHF eller spelare med färdig övergång
- Viktigt att svara på kallelser i tid



Halvplan U8–U12 och Flickor F10/F12

- Matchspel präglas av bredd, lek, glädje och utbildning
- Normalt 6+1, eller upp till 8 vid flygande byten
- Målet är jämn speltid för alla uttagna spelare
- Alla spelare ska blandas – ingen uttagning efter nivå
- Upp- och nedflytt kan förekomma för rätt utbildningsnivå



Helplan U13–U14 och F14

- Präglas av bredd, utveckling och tydliga matchrutiner
- Minst 15 utespelare och 2 målvakter till match
- Serieanmälan utgår från lagets aktuella nivå och utbildningsbehov
- Upp- och nedflytt kan förekomma när det stärker spelarens utbildning



U15-U16 och F16

- U15: högre krav på träning, ansvar och matchförberedelse
- Spelare erbjuds nivåanpassad träning och matchning utifrån utvecklingsnivå, position och matchspecifika situationer
- U16: förbereder för juniorverksamhet och, för de med ambition och nivå, hockeygymnasium eller vidare
- Tränarnas beslut om istid baseras på utbildningssyfte, position, matchbild, attityd och utvecklingsnivå

Ålderstillhörighet: Huvudregeln är att spelare tillhör sin åldersgrupp. Undantag bereder tränare, klubbdirektör och sportråd – informeras till styrelsen och kommuniceras tydligt till spelare och vårdnadshavare.

Övergångar och utlåning av spelare

Select · Säsong · Föreningsbyte



Övergångar

- Huvudregeln: spelare i ungdomslagen är från Ekerö kommun – föreningen värvar inte
- Spelare som vill byta ska anmäla till sportchefen FÖRST
- Kontaktar spelare/föräldrar ny förening direkt ska diskussioner avvisas och spelaren hänvisas till sportchefen
- Därefter kontaktas lämnande förening och informeras om att övergångsförfrågan gjorts
- Övergångar sker digitalt via Stockholms IF – ungdomar: 16 maj–31 januari
- Krav: båda föreningar är överens, inga skulder, allt lånat material återlämnat
- Föreningsbyten hanteras varsamt – påverkar trygghet, utveckling och lagstabilitet



Utlåning och select-verksamhet

- Under säsongen (t.o.m. 31 mars) ska spelaren prioritera lagets träningar och matcher
- Spelare får INTE lånas ut till annan förening för träning eller matchspel under säsong
- Camper med enbart isträning är tillåtna så länge de inte krockar med lagets aktiviteter
- Gäller även s.k. select-lag
- MHF följer Stockholms Ishockeyförbundets regler

Regler och policyer

Domare · Konflikt · Alkohol & droger · Övrigt



Domare

- Domarutbildning erbjuds från U13 och äldre
- Föreningens DAIFARE utbildar domare/matchvärdar
- Möjlighet att utbilda föreningsdomare för renodlad domarkarriär
- MHF välkomnar och stöttar domare vid match på hemmaplan
- MHF respekterar alltid domare på bortaplan



Alkohol & drogpolicy

- Alkohol förbjudet för spelare och ledare vid alla föreningsaktiviteter
- Föräldrar och vuxna ombeds att avstå för att stödja en positiv miljö
- Illegala droger och doping är strikt förbjudet
- Receptläkemedel rapporteras till ledning om de påverkar prestation/säkerhet
- Brott mot policy: avstängning eller i allvarliga fall uteslutning



Omklädningsrum & Övrigt

- Städa omklädningsrum efter varje träning/match
- U12–J18: Inga föräldrar i spelargången
- U8–U11: Minimera föräldrar runt omklädningsrummen
- Spelarbåsen är helt föräldrafria för samtliga lag
- Konflikthantering: direkt feedback till berörd → lösning med ramverket som grund → klubbdirektör → styrelse vid allvarliga avvikelser
- Sociala medier: respektera alla, undvik kränkande innehåll, dela inget utan samtycke, representera föreningen positivt
- Vid tveksamhet på sociala medier – rådfråga klubbdirektören



Inriktning & utbildningsmål

- Skapa glädje, gemenskap och intresse för sporten
- Starta upp laget och spelarnas tillhörighet i laget
- Träna grundläggande skridskoteknik och klubbteknik
- Lära sig grundläggande ishockeyregler
- Stort fokus på lek, rörlighet, kroppskontroll, skridskoteknik och klubbteknik



Utbildning

- Tränare är föräldrar som utbildas via SHF:s utbildningsstege
- 1 ispass (50 minuter) / vecka exkl. hockeyskolan
- Dialog med klubbdirektör vid förfrågan om eftersäsong
- Enbart spelare från rätt årskull – årsgruppen bildas efter jul



Riktlinjer

- Ge plats för alla som vill vara med – sträva efter att behålla så många som möjligt
- Väcka och fördjupa ett livslångt intresse för ishockey
- Stor variation i träning/lek med stationer – hög aktivitetsgrad
- Blanda gruppen på träningar
- Låt alla som vill prova att vara målvakt och spela på alla positioner



Matcher och cuper

- Hockeyskoj i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper
- Ingen matchning eller nivåindelning får förekomma
- Alla spelare ska blandas – inte tillåtet att välja ut spelare efter nivå

U9 – Halvplan

Lagtilhörighet & grundglädje



Inriktning & utbildningsmål

- Skapa glädje, gemenskap och intresse för sporten
- Utveckla laget och spelarnas tillhörighet i laget
- Fortsätta med grundläggande skridskoteknik och klubbteknik
- Lära sig grundläggande ishockeyregler



Utbildning

- Tränare är föräldrar som utbildas via SHF:s utbildningsstegen
- 2–3 ispass (50 minuter) / vecka inkl. match
- Möjlighet till 1–2 träningstillfällen / vecka under för- och eftersäsong



Riktlinjer

- Ge plats för alla som vill vara med – behålla så många spelare som möjligt
- Väcka och fördjupa ett livslångt intresse för ishockey
- Stor variation i träning med stationer
- Blanda spelare på träningar, cuper och seriematcher
- Alla erbjuds lika mycket matcher – ingen toppning eller selektering
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens
- Poolspel: Kalla alltid minst 6+1 till 3 mot 3 matcher
- Låt alla prova målvakt och spela på alla positioner



Matcher och cuper

- Träningsmatcher, seriespel i SHF:s regi och cuper
- Ingen matchning eller nivåindelning får förekomma
- Alla spelare ska blandas – inte tillåtet att välja ut spelare efter nivå

All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens

U10 – Halvplan

Lagkänsla, grundfärdigheter & spelförståelse



Inriktning & utbildningsmål

- Skapa glädje, gemenskap och intresse för sporten
- Skapa laget och spelarnas tillhörighet i laget
- Utveckla passningsspel, skridskoteknik och klubbteknik
- Lära sig grundläggande ishockeyregler
- Träningen kombinerar lekfullhet med individuell utveckling



Riktlinjer

- Ge plats för alla – behålla så många spelare som möjligt
- Stationsbaserad träning – undvik köer
- Individuell coaching – alla barn får lika mycket coaching och samma förutsättningar
- Uppdelning i moment är okej men ska inte vara statisk – grupper varieras
- Blanda på träningar, cuper och seriematcher
- Alla erbjuds lika mycket matcher – ingen toppning
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens



Utbildning

- Tränare är föräldrar som utbildas via SHF:s utbildningssteg
- 3–4 ispass (50 min, helgpas kan vara 80 min) / vecka inkl. match
- Möjlighet till 2–3 träningstillfällen / vecka under för- och eftersäsong
- Specialträningar för målvakter erbjuds utöver ordinarie träningar



Matcher och cuper

- Träningsmatcher, seriespel i SHF:s regi och cuper
- Ingen matchning eller nivåindelning får förekomma
- Alla spelare ska blandas – inte tillåtet att välja ut spelare efter nivå
- Poolspel: Kalla minst 6+1 till 3 mot 3 matcher

U11 – Halvplan

Goda träningsvanor & respektfullt matchbeteende



Inriktning & utbildningsmål

- Utökad skridskoteknik samt god puckhantering och passningsteknik
- Skapa stor glädje och lekfullhet i gruppen
- Lära sig grundläggande hockeyregler
- Lära sig att träna – matcherna är en del av utbildningen
- Fokus på prestation, uppförande och lärande – inte resultat



Riktlinjer

- Lägg vikt på träning och att lära sig att träna – det ska vara roligt att träna
- Ge plats för alla – behåll så många spelare som möjligt
- Stationsbaserad träning – undvik köer, hög aktivitetsgrad
- Individuell coaching i moment – uppdelning ej statisk, grupper varierar
- Individuell coaching – alla barn får lika mycket coaching och samma förutsättningar
- Blanda laget på cuper, träningar och matcher
- Ingen toppning – jämn matchtid på alla uttagna spelare
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens



Utbildning

- Tränare är föräldrar som utbildas via SHF:s utbildningssteg
- 3–4 ispass (50 min, helgpas kan vara 80 min) / vecka inkl. Match - Off-ice pass i samband med ispass
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong
- Möjlighet till 2–3 träningstillfällen / vecka under för- och eftersäsong
- Specialträningar för målvakter erbjuds utöver ordinarie



Matcher och cuper

- Betoning på utbildning i matcher – fokus på beteenden, inte resultat
- Träningsmatcher, seriespel i SHF:s regi och cuper
- Alla spelare ska blandas – inte tillåtet att välja ut spelare efter nivå
- Poolspel: Kalla alltid minst 6+1 (gärna 8) till 3 mot 3 matcher

U12 – Halvplan / Helplan

Förberedelse inför helplan



Inriktning & utbildningsmål

- Utökad skridskoteknik, intensitet, samt god puckhantering och passningsteknik
- Skapa glädje och lekfullhet i gruppen
- Lära sig grundläggande hockeyregler
- Skapa förståelse för positioners roller och ansvar



Riktlinjer

- Behålla så många spelare som möjligt
- Träna mycket på att börja tävla i varje moment
- Individuell coaching i moment – uppdelning ej statisk, grupper varierar
- Individuell coaching – alla barn får lika mycket coaching och samma förutsättningar
- Blanda laget på cuper, träningar och matcher
- Ingen toppning – jämn matchtid på alla uttagna spelare
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens
- Låt spelare spela på olika positioner



Utbildning

- Tränare är föräldrar som utbildas via SHF:s utbildningssteg
- 4 isträningar (50 min, helgpass kan vara 80 min) / vecka inkl. match
- Off-ice pass i samband med ispass
- Teoriutbildning kontinuerligt – förberedelse inför helplan
- För- och eftersäsong: möjlighet till 3 träningar/vecka
- Specialträningar för målvakter erbjuds utöver ordinarie



Matcher och cuper

- Ingen selektiv laguttagning ska ske
- Zonspel 3 mot 3: kalla alltid minst 6 utespelare (helst 8) och 1 målvakt
- Helplansmatcher: kalla minst 15 utespelare och 2 målvakter
- Betoning på utbildning – fokus på prestation, inte resultat
- Träningsmatcher på helplan efter säsong enligt gällande regelverk

U13 – Helplan

1:a året på helplan · utbildning & seriespel



Inriktning & utbildningsmål

- Utveckla skridskoteknik där fart och riktningsförändringar är naturligt
- Skapa en stark gemenskap – laget präglas av glädje och lekfullhet
- God förståelse teoretiskt utifrån spelmodell
- Skapa ökad insikt om betydelsen av att träna och tävla
- Mer fasta positioner – men fortsatt träna på flera, lås ingen



Riktlinjer

- Behålla så många spelare som möjligt
- Sträva efter minst 15+2 spelare på match
- Sträva efter 2 nivåanpassade lag (förutsatt numerären)
- Ingen toppning – alla uttagna spelare lika mycket
- Individanpassa träningar och lag för matcher och cuper



Utbildning

- Tränare är föräldrar som utbildas via SHF:s utbildningsplan
- 4–5 isträningar/vecka inkl. match (50 eller 80 minuters pass)
- Schemalagd teoriutbildning kontinuerligt under säsong
- För- och eftersäsong: 3–4 träningar/vecka
- Försäsongsträning maj–juni i form av fys
- Specialträningar för målvakter erbjuds utöver ordinarie



Matcher och cuper

- Seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi
- Cuper väljs i ledargruppen för att möta lagets och spelarnas nivå
- Serieval sker i dialog med sportrådet och klubbdirektör

U14 – Helplan

Träna för att tävla · nivåanpassat seriespel



Inriktning & utbildningsmål

- Skapat god förståelse för att tävla – förberedd på kvalificeringsspel i U15
- Säkerställ god sammanhållning och gott kamratskap
- Flertal spelare har genomgått domarutbildning
- Förberedande för högre nivåspel
- Alla får vara med och tävla på sin och lagets nivå
- Samtliga spelare erbjuds matcher – inte garanterade ett visst antal på viss nivå



Riktlinjer

- Behålla så många spelare som möjligt
- Sträva efter att anmäla 2 nivåanpassade lag (förutsatt att numren finns)
- Sträva efter 15+2 spelare på match
- Nivåanpassa träningar och lag för matcher och cuper
- Samarbeta med yngre och äldre lag
- Högre närvarokrav ställs
- Ingen toppning eller selektering
- Laguttagning till match för att möjliggöra individanpassad matchutbildning



Utbildning

- 4–5 utbildningstillfällen/vecka på is (50 eller 80 minuter)
- 3–4 träningstillfällen under för- och eftersäsong
- Ledarledd fys ska genomföras året runt
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong
- Specialträningar för målvakter erbjuds utöver ordinarie
- Helårssäsong med egen fysträning under juni och juli



Matcher och cuper

- Seriespel i SHF:s regi – serieval i dialog med sportråd och klubbdirektör
- Cuper väljs i ledargruppen för att möta lagets och spelarnas nivå
- Deltagande i Stockholm Hockey Cup enligt SHF:s bestämmelser
- Deltagande i cuper under serieuppehåll



Inriktning & utbildningsmål

- Utbilda spelarna och förbereda dem inför U16 och J18
- Spelarna ska ha verktyg och förståelse för fortsatt utveckling i MHF
- Säkerställ god sammanhållning och gott kamratskap
- Förbered och ge förståelse för spel på juniornivå
- Alla får vara med och tävla på sin och lagets nivå
- Samtliga erbjuds matcher – inte garanterade ett visst antal på viss nivå



Riktlinjer

- Behålla så många spelare som möjligt
- Sträva efter 15+2 spelare på match
- Sträva efter att anmäla 2 nivåanpassade lag (förutsatt numerären)
- Individanpassa träningar och lag för matcher och cuper
- Samarbeta med yngre och äldre lag
- Högre krav ställs på träningsnärvaro
- Utökad coaching i utbildande syfte används
- Laguttagning till match för att möjliggöra individanpassad matchutbildning
- Genomför utvecklingssamtal/individuella samtal 2 ggr/säsong



Utbildning

- 4–5 utbildningstillfällen/vecka på is (50 eller 80 minuter)
- 3–4 träningstillfällen under för- och eftersäsong
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong
- Specialträningar för målvakter erbjuds utöver ordinarie
- Helårssäsong med egen fysträning under juni och juli



Matcher och cuper

- Ambition för seriespelet bestäms av ledare tillsammans med klubbdirektören
- Ambitionen bestäms utifrån lagets kapacitet
- Matcher erbjuds efter nivå – rättvis fördelning av antal matcher sker inte
- Spelare erbjuds spel i yngre och äldre åldersgrupp baserat på aktuell utveckling
- Deltagande i Stockholm Hockey Cup enligt SHF:s bestämmelser
- Cuper och DM beslutas i ledargruppen



Inriktning & utbildningsmål

- Förbereder spelarna för juniorverksamheten
- Tydligare kravbild och ökad förståelse för individuell utveckling
- Spelare med J18-nivå erbjuds utbildningsplatser med J18
- Ambitionen bestäms utifrån lagets kapacitet
- Matcher erbjuds efter nivå – rättvis fördelning sker inte



Utbildning

- Föreningens inriktning är att tillhandahålla tränare med rätt utbildning
- 5–6 utbildningstillfällen/vecka på is inkl. matcher (50 eller 80 min)
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong
- Specialträningar för målvakter utöver ordinarie



Riktlinjer

- Behålla så många spelare som möjligt
- Samarbeta med yngre och äldre lag
- Utökad coachning i utbildande syfte används
- Coacha matcher med special team – PP/BP
- Inriktningen är att skapa en trupp som kan spela på lämplig nivå
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens
- Genomför utvecklingssamtal minst 2 ggr/år/spelare
- Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor
- Upp- och nedflytt kan förekomma för rätt utbildningsnivå



Matcher och cuper

- Ambition för seriespelet bestäms av ledare tillsammans med klubbdirektören
- Spelare erbjuds spel i yngre och äldre åldersgrupp baserat på aktuell utveckling
- Cuper och DM beslutas i ledargruppen



Inriktning & utbildningsmål

- J18 är utbildande inför J20 eller A-lag – ambition att utbilda alla att fortsätta så högt som möjligt
- MHF ger alltid spelare från MHF plats i J18
- Målsättningen är att få med så många egna fostrade spelare som möjligt in i A-sektionen
- Yngre spelare som höjer nivån ska erbjudas träning och match i J18
- Skola först, därefter hockey – spelaren måste kunna prioritera och utvecklas



Laget

- Majoriteten av J18 sätts ihop under försäsongen (april–augusti)
- Yngre spelare erbjuds försäsongsträning i truppen
- Samtliga som tränar under försäsong kan ingå i lagets trupp
- Lagets verksamhet och målsättningar planeras i samråd med sportråd och ledning
- Huvudtränare: av föreningen tillsatt
- Assisterande tränare: av föreningen tillsatt
- Materialare och lagledare: förälder/lagrepresentant



Utbildning

- Externa tränare leder utbildningen
- 3–4 utbildningstillfällen/vecka på is
- Träning 5–6 gånger/vecka aug–mars/april (isträning, fys och match)
- Helårssäsong med fys april–juni
- Ledarledd fys ska genomföras året runt
- Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong
- Specialträningar för målvakter erbjuds utöver ordinarie



Inriktning & mål

- Utbildningen ska ge spelare goda förutsättningar att ta nästa steg till J20 eller annan hockeyverksamhet
- Seriespel i enlighet med Region Öst bestämmelser
- Laget erbjuds seriespel på en nivå som främjar utbildning och utveckling
- Förberedande för högre nivåspel / senior
- Behålla så många spelare som möjligt

J20 (Nystartat 26/27)

Utbildning mot seniorverksamhet



Inriktning & utbildningsmål

- J20 är utbildande inför seniorverksamhet
- Utbildningen ska ge spelare goda förutsättningar att ta nästa steg till A-laget, Hockeytvåan eller annan fortsatt hockey
- MHF strävar efter att erbjuda så många som möjligt från J18-truppen plats i J20
- Spelare ska kontinuerligt erbjudas utveckling i A-laget
- Behålla så många spelare som möjligt
- Laget erbjuds seriespel på en nivå som främjar utbildning och utveckling



Laget

- Majoriteten av laget sätts ihop under försäsongen (april–juni)
- Lagets verksamhet och målsättningar planeras i samråd med sportråd och lagets ledning
- Laget leds av föreningens tränare som ansvarar för träningsupplägg, coachning och matchplanering
- Huvudtränare: av föreningen tillsatt
- Assisterande tränare: av föreningen tillsatt
- Materialare och lagledare: förälder/lagrepresentant



Utbildning

- Träning 5–6 gånger/vecka aug–maj (isträning, fys och match)
- Helårssäsong med fys april–juli



Förberedande för högre nivå

- Förberedande för högre nivåspel / senior
- MHF strävar efter att spela på en nivå som ger god utbildning och utveckling



Riktlinjer A-sektionen

- A-laget drivs av tränare anställda av föreningen – de sätter riktlinjer för coaching och spel
- Tränarna arbetar aktivt för att föreningens modell och riktlinjer följs
- A-laget verkar för att skapa en naturlig övergång till seniorishockey för juniorverksamheten
- A-laget ska erbjuda yngre spelare träningstid regelbundet
- A-laget ska sträva efter att fylla på med så många MHF-spelare som möjligt
- Aktivt lyfta och erbjuda matcher och träningar för juniorer
- A-laget ska sträva efter att spela i Hockeytvåan eller högre



Roll i föreningen

- A-lagets spelare, tränare och ledare ska aktivt och regelbundet medverka i ungdomssektionens verksamhet
- Verka som goda förebilder och inspiration för resterande verksamhet
- A-laget ger MHF möjlighet till utveckling från skridskoskolan till Hockeytvåan



Material

- Spelare använder föreningens profilkläder med sponsorer vid match
- Föreningens material vid match: hjälm, handskar, byxor, målvaktsutrustning och trunks
- Ledare använder föreningens kläder vid match och träning
- Allt inköp via samarbetspartner (CCM)
- Övriga leverantörer godkänns av materielgruppen även om de har lägre pris



Länken i föreningen

- A-laget kopplar hockeyskolan till Hockeytvåan
- Möjliggör en hel karriärresa i Mälarö Hockeyförening
- Erbjuder yngre spelare träning regelbundet
- Se www.malarohockey.com för senaste info

TILLSAMMANS ÄR VI MÄLARÖ HOCKEY

Glädje · Ansvar · Gemenskap

Frågor? Kontakta klubbdirektören eller styrelsen.

www.malarohockey.se