



**RAMVERK OCH RUTINER
MÄLARÖ HOCKEYFÖRENING 2026–2027**

Detta dokument beskriver hur Mälars Hockeyförening bedriver sin verksamhet.
Dokumentet ska revideras och fastställas inför varje ny säsong.
Version 2026:1.

Innehållsförteckning

1. INLEDNING.....	3
2. RAMVERKETS SYFTE OCH TILLÄMPNING	3
3. ARBETSSÄTT FÖR ATT OMSÄTTA VERKSAMHETSPLANEN.....	4
4. VÄRDEGRUND I PRAKTISKT ARBETE	4
5. ANSVAR OCH FÖRVÄNTADE ARBETSSÄTT	4
6. ORGANISATION I DET LÖPANDE ARBETET	6
7. UTBILDNING OCH LEDARSTÖD.....	6
8. TÄVLING – UNGDOMSLAGEN	7
9. SKRIDSKOSKOLAN OCH HOCKEYSKOLAN.....	9
10. LAGENS ÖVERGRIPANDE VERKSAMHET	9
Generella bestämmelser för alla lag:.....	9
U8	10
U9	10
U10	11
Flickor F12/F10 (vissa delar kan komma att uppdateras efter möte mellan lagledningen och ramverksgruppen)	12
U11	13
U12	13
U13	14
U14	15
Flickor F14	16
U15	16
U16	17
Flickor F16	18
J18.....	19
J20.....	20
A-lag	20
REC (Rekreationshockey) Herr	21
12. DOMARE	21
13. KONFLIKTHANTERING	21
14. ALKOHOL OCH DROGPOLICY	21
15. ÖVRIGT.....	22

1. INLEDNING

Detta ramverk beskriver hur Mälarö Hockeyförening omsätter beslutad inriktning i den dagliga verksamheten. Dokumentet kompletterar Mälarö Hockeyförenings verksamhetsplan genom att beskriva de ramar, rutiner, kvalitetskrav och arbetssätt som ska gälla i föreningens dagliga verksamhet. Dokumentet beskriver gemensamma principer, ansvar och arbetssätt som ska bidra till att verksamheten bedrivs på ett enhetligt, tryggt och kvalitativt sätt.

Verksamhetsplanen fastställs av medlemmarna på årsmötet och anger föreningens mål, inriktning, ekonomi och övergripande prioriteringar.

Detta ramverk beslutas av styrelsen och beskriver hur den beslutade inriktningen ska omsättas i praktiken. Dokumentet ska läsas tillsammans med föreningens stadgar, verksamhetsplan och övriga årsmötesbeslut.

Styrelsen ansvarar för dokumentets innehåll, revidering och tillämpning samt för att det löpande hålls aktuellt utifrån verksamhetens behov, gällande regelverk, förbundsbestämmelser och de mål som beslutas av årsmötet genom verksamhetsplan och andra medlemsbeslut. Styrelsen äger rätt att besluta om revideringar av dokumentet.

Syftet är att skapa tydlighet och likvärdighet i hur föreningen leds, organiseras och följs upp. Ramverket ska bidra till en enhetlig, trygg och kvalitativ verksamhet genom tydlig styrning, gemensamma rutiner och förväntade arbetssätt. Mälarö Hockeyförening förutsätter att samtliga ledare, spelare, föräldrar, funktionärer och övriga personer som verkar inom föreningen tar del av och följer riktlinjerna i detta dokument.

Detta dokument utgör inte föreningens verksamhetsplan och fastställer inte föreningens övergripande verksamhetsmål, som enligt stadgarna beslutas av årsmötet. Sådana mål, liksom ändringar av budget, organisation eller verksamhetsinriktning, hanteras i verksamhetsplan, budget eller annat beslutsunderlag enligt föreningens stadgar och beslutsordning. Dokumentet beskriver de interna rutiner, kvalitetskrav, arbetsformer och styrprinciper som styrelsen beslutar om för att säkerställa att verksamheten bedrivs i enlighet med föreningens stadgar, verksamhetsplan och övriga årsmötesbeslut.

MÄLARÖ HOCKEYFÖRENINGENS verksamhet omfattar alla årskullar från hockeyskolan upp till A-lag, flickor och pojkar. Verksamheten bygger i stort på ideella insatser från föräldrar att fylla lagfunktionsroller.

Ramverket beskriver de arbetssätt och rutiner som ska vara ett praktiskt stöd för att genomföra verksamhetsplanens beslutade inriktning i föreningens dagliga verksamhet.

2. RAMVERKETS SYFTE OCH TILLÄMPNING

Avsnittet tydliggör hur ramverket ska användas och avgränsas. Verksamhetsplanen anger föreningens beslutade mål, inriktning och prioriteringar, medan ramverket beskriver de arbetssätt som ska stödja genomförandet. Detta ramverk anger hur föreningen arbetar i praktiken för att skapa en enhetlig, trygg och kvalitativ verksamhet i linje med dessa beslut.

Ramverket ska användas som stöd för styrelse, klubbdirektör, sportlig ledning, ledare, spelare, föräldrar och funktionärer i det löpande arbetet. Det ska tydliggöra ansvar, förväntningar och gemensamma arbetssätt.

Ramverket ska särskilt ge vägledning i frågor som rör utbildning, trygghet, lagorganisation, ledarstöd, spelarutveckling, matchverksamhet, föräldrasamverkan och uppföljning. Det ska

också fungera som vägledning när frågor behöver hanteras likvärdigt mellan lag och åldersgrupper.

Ramverket ersätter inte verksamhetsplanens mål eller årsmötets beslut. Om mål, budget, organisation eller verksamhetsinriktning behöver ändras ska detta hanteras i verksamhetsplan, budget eller annat beslutsunderlag enligt föreningens stadgar.

3. ARBETSSÄTT FÖR ATT OMSÄTTA VERKSAMHETSPLANEN

Föreningens verksamhetsplan anger den långsiktiga inriktningen för verksamheten. I detta ramverk beskrivs hur den inriktningen omsätts i praktisk vardag genom tydlig planering, gemensamma rutiner, tydlig ansvarsfördelning och återkommande uppföljning.

Arbetet ska bedrivas genom att föreningen använder samma principer för planering, genomförande och uppföljning i alla delar av verksamheten. Ledare och ansvariga funktioner ska använda ramverket som stöd vid säsongsplanering, lagorganisation, utbildningsupplägg, matchverksamhet och hantering av frågor som rör trygghet, ansvar och föreningskultur.

När det uppstår frågor som inte uttryckligen regleras i dokumentet ska föreningens stadgar, verksamhetsplan, förbundsbestämmelser och beslutade värdegrund vara vägledande. Frågor som kräver policybeslut eller avsteg från ramverket ska lyftas till styrelsen eller den funktion som styrelsen har utsett.

4. VÄRDEGRUND I PRAKTISKT ARBETE

Föreningens värdegrund beslutas och beskrivs i verksamhetsplanen. I detta ramverk beskrivs hur värdegrunden ska märkas i beteenden, rutiner och förväntningar i den dagliga verksamheten.

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. Den ska också vara utgångspunkt vid återkoppling, konflikthantering och uppföljning av beteenden.

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. Ledare ansvarar särskilt för att tydliggöra förväntningar och följa upp dem på ett respektfullt sätt.

Gemenskap: Lag och arbetsgrupper ska arbeta inkluderande och skapa tydliga former för samarbete mellan spelare, ledare, föräldrar och föreningens funktioner. Alla ska bemötas med respekt och ges möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar. Avvikelser från förväntat beteende ska hanteras enligt dokumentets rutiner för ansvar, återkoppling och konflikthantering.

5. ANSVAR OCH FÖRVÄNTADE ARBETSSÄTT

Detta avsnitt beskriver praktiska förväntningar på spelare, ledare och föräldrar i den dagliga verksamheten. Syftet är att göra värdegrunden konkret och skapa gemensamma arbetssätt i lag, träning, match och föreningsgemensamma aktiviteter.

Spelare

- Respekterar och lyssnar på sina ledare och lagkamrater.
- Respekterar våra motståndare och skapar en kultur som en bra vinnare/förlorare där vi alltid uppträder korrekt.
- Respekterar att domaren dömer och vi fokuserar på vår egen prestation.
- Respekterar regler.
- Passar tider.
- Tar ansvar över annat som behöver prioriteras i livet, exempelvis skolarbete, relationer och arbete.
- Städar alltid efter sig i omklädningsrum och andra lokaler som föreningen nyttjar.
- Har korrekt anpassad hockeyutrustning och följer av föreningen tecknade sponsoravtal gällande klädsel och nyttjande av material.
- Använder ett inkluderande språk där alla trivs och känner gemenskap. Föreningen accepterar inte könsord, skällsord eller annat kränkande språk.

Ledare

- Läser, förstår och följer MHF:s ramverk, Stockholms Ishockeyförbunds seriebestämmelser och Svenska Ishockeyförbundets officiella spelregler för ishockey.
- Huvudtränare och minst en ytterligare tränare ska genomgå Svenska Ishockeyförbundets stegutbildningar. I MHF uppmuntrar vi ledare att utbilda sig både internt och externt, och vi vill att de yngre lagens ledare prioriteras. De som har gått utbildningen ska föra sin kunskap vidare till de tränare som inte har gått utbildningen.
- Ha engagemang, kunskap, ödmjukhet, ärlighet, tydlighet och respektera föreningens tankar, idéer och regler.
- Verka för en positiv och prestigelös atmosfär mellan ledare, spelare, domare, föräldrar och andra som kommer i kontakt med vår verksamhet.
- Lära spelarna att känna glädje i träning, tävling och övriga aktiviteter inom ishockeyn.
- Lämnar in utdrag ur belastningsregistret till föreningen om ledaren är över 15 år, enligt Riksidrottsförbundets stadgar § 5.8, innan uppdraget inleds. Utdraget beställs genom Polisen som "Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg" och redovisas för MHF:s styrelse eller av styrelsen utsedd person. Nytt utdrag ska visas upp årligen inför säsongsstart och är ett krav i MHF för att få vara ledare.

Föräldrar

- Respekterar sitt barns målsättning, stöttar barnet och fokuserar på alla glädjeämnen i barnets idrottande.
- Respekterar att ungdomars utveckling varierar – ha tålamod.
- Låter barnen ta så mycket ansvar som möjligt för sitt hockeyspelande.
- Förväntas bidra, efter förmåga, till föreningens utveckling och bästa genom att hjälpa till i ett lag och/eller i föreningens verksamhet i övrigt.
- Respekterar att tränarna tar hand om ishockeyrelaterade instruktioner och avstår från att "coacha" sitt barn.
- Uppträder med respekt för spelare, ledare, domare och andra föräldrar.
- Har man sportsliga frågor som berör barn i åldern U8-J20 tas frågeställning i första hand med föreningens sportråd eller klubbdirektör.
- Läser, förstår och följer MHF ramverk.
- Läser, förstår och följer Stockholms Ishockeyförbunds seriebestämmelser samt följer de sponsoravtal som föreningen har tecknat gällande klädsel och nyttjande av material.

6. ORGANISATION I DET LÖPANDE ARBETET

Styrelsen

Föreningens organisation och övergripande roller beskrivs i verksamhetsplanen och i föreningens stadgar. I detta avsnitt beskrivs hur ansvar och funktioner ska samverka i det löpande arbetet för att ramverket ska följas och verksamheten fungera praktiskt.

Klubbdirektör

Klubbdirektören tillsätts av styrelsen och leder, samordnar och följer upp det praktiska arbetet i föreningens verksamhet enligt styrelsens beslut, verksamhetsplanen och detta ramverk. Rollen omfattar bland annat samordning av istider, kontakt med Ekerö kommun, stöd till lagen, uppföljning av att ramverket efterlevs samt att säkerställa att ledare erbjuds relevant utbildning. Klubbdirektören godkänner tränare i föreningen enligt de rutiner som styrelsen beslutat.

Sportchef

Sportchefen eller motsvarande sportlig funktion tillsätts av styrelsen i samråd med klubbdirektören. Funktionen ska stödja tränare och ledare i det dagliga sportsliga arbetet, bidra till spelar- och ledarutveckling samt följa upp att verksamheten bedrivs enligt föreningens ramverk. Funktionen arbetar nära lagen genom stöd, återkoppling och samverkan med klubbdirektör och sportråd.

Sportråd

Sportrådet är ett stödjande och beredande forum för sportsliga frågor. Rådet utses av klubbdirektören i samråd med styrelsen och ska bidra med underlag, rekommendationer och stöd i frågor som rör tränarplanering, spelarutveckling, utbildning, lagorganisation och tillämpning av ramverket. Beslut som kräver styrelsens ställningstagande ska lyftas vidare enligt föreningens beslutsordning.

Lagen

Antal spelare i varje lag varierar från årskull till årskull, därför måste föreningen agera flexibelt när det gäller hanteringen av antal lag i seriespel inom respektive årskull efter Stockholms Ishockeyförbunds riktlinjer.

Lagens organisation består i huvudsak av ideella föräldraresurser med stöd av föreningens funktioner. Ungdomslag upp till U15 har normalt ideella tränare. Från U16 är inriktningen att huvudansvarig tränare, när det är möjligt, tillsätts eller kontrakteras av föreningen enligt styrelsens beslutade förutsättningar.

I övrigt ska alla lag tillsammans med föreningen se till att följande roller tillsätts:

- Huvudtränare
- Assisterande tränare
- Lagledare
- Kassör
- Materialare
- Sekretariatsansvarig (viktigt att ha på plats till helplanslag)

7. UTBILDNING OCH LEDARSTÖD

Träning

Ungdomsverksamheten ska erbjuda en utbildning som gör att spelare kan utvecklas inom föreningen. Utbildningen följer Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer och hemmaplansmodellen, där barn och ungdomar i första hand utvecklas i sin moderklubb till och

med U16.

I de yngre åldrarna är basfärdigheter som skridskoåkning, klubbteknik, lek och smålagsspel dominerande moment i utbildningen. En stor del av träningen ska bedrivas matchlikt för att utveckla spelarnas spelförståelse och förmåga att fatta bra beslut på isen.

Utbildningen ska utgå från att spelare utvecklas i olika takt. Träningen ska därför vara varierad, individanpassad och hålla hög kvalitet. Ledare ska skapa utvecklande pass där spelarna får tydliga krav, relevant återkoppling och positiv förstärkning.

Spelare som har kommit längre i sin utveckling kan med fördel träna och spela med äldre lag. Det utbytet ska fungera mellan alla lag i MHF på ett organiserat sätt och ske i samverkan mellan aktuella tränare, sportråd och klubbdirektör. Våra lag kan ibland dela på isen under träning, vilket både ökar antalet tillgängliga träningstillfällen och gynnar samarbetet mellan lagen.

8. TÄVLING – UNGDOMSLAGEN

Kallelser

Tränare och lagledare ansvarar för kallelser och speltid enligt föreningens riktlinjer för respektive åldersgrupp. Viktigt att svara på kallelser i tid. Till matcher och cuper kallas endast registrerade spelare i Mälars Hockeyförening eller spelare med färdig övergång.

Halvplan U8-U13 och Flickor F10-F12

Från U8 till U12 ska matchspel på halvplan präglas av bredd, lek, glädje och utbildning. Vi följer de riktlinjer som Stockholms Ishockeyförbund sätter upp för seriespel och cuper. Matchernas huvudsyfte är utbildning, det vill säga att träna på moment från träningen i matchlika situationer. Vid halvplan upp till U12 kallas normalt 6 utespelare och 1 målvakt, eller upp till 8 utespelare vid flygande byten. Målet är jämn speltid för alla spelare som är uttagna till match. Upp- och nedflytt mellan årskullar för att spela matcher kan förekomma för att spelare ska få spela på rätt utbildningsnivå och få bättre förutsättningar för utveckling.

Helplan U13–U14 och Flickor F14-F16

Helplansspelet är fortsatt en del av utbildningen och ska präglas av bredd, utveckling och tydliga matchrutiner. Utgångspunkten är att kalla minst 15 utespelare och två målvakter till match när helplan används. Serieanmälan och nivåval sker enligt Stockholms Ishockeyförbunds riktlinjer och ska utgå från lagets aktuella nivå och utbildningsbehov. Upp- och nedflytt mellan årskullar för att spela matcher kan förekomma när det stärker spelarens utbildning och ger bättre förutsättningar för utveckling.

U15

I U15 bedrivs utbildningen med högre krav på träning, ansvar och matchförberedelse. Spelare erbjuds nivåanpassad träning och matchning utifrån utvecklingsnivå, utbildningssyfte, position och matchspecifika situationer.

U16

Från U16 ska utbildningen förbereda spelarna för juniorverksamhet och, för de spelare som har den ambitionen och nivån, vidare steg mot hockeygymnasium eller annan fortsatt utveckling.

Matcher erbjuds så långt det är möjligt. Tränarnas beslut om istid kan baseras på utbildningssyfte, position, matchbild, attityd, inställning och spelarens aktuella utvecklingsnivå.

Ålderstillhörighet

Huvudregeln i MHF är att spelare tillhör sin egen åldersgrupp. Träning eller match i annan åldersgrupp kan bli aktuellt när det stärker spelarens utbildning och sker enligt gällande seriebestämmelser. Beslut bereds av berörda tränare, sportchef och sportråd, informeras till styrelsen och kommuniceras tydligt till spelare och vårdnadshavare. Grundtillhörigheten ligger kvar i den egna åldersgruppen om inte annat beslutats.

Säsongsavgiften betalas utifrån var spelarens huvudsakliga verksamhet bedrivs. Syftet är att varje spelare ska få en så bra utbildningsmiljö som möjligt utifrån glädje, trygghet, kamratskap, utveckling och sportslig nivå.

Utvärdering tillhörighet

Vid utvärdering av befintliga underåriga som har sin tillhörighet i äldre årskull ska hänsyn tas till följande vid eventuell nedflyttning. Utvärdering görs tillsammans av sportråd, klubbdirektör, föräldrar och tränare för de båda aktuella lagen. Detta sker minst två gånger per säsong. Klubbdirektören informerar styrelsen.

Utlåning av spelare och "Select verksamhet"

Så länge säsongen pågår, det vill säga fram till och med den 31 mars enligt Stockholms Ishockeyförbund, ska spelaren prioritera sina lagträningar och matcher före annan ishockeyrelaterad verksamhet, exempelvis privata träningsgrupper.

Under ordinarie säsong får spelare inte heller lånas ut till annan förening eller organisation för träning och/eller matchspel. Man får dock delta i camper som endast bedriver isträning så länge det inte krockar med lagens aktiviteter, oavsett tid på säsongen. Detta gäller även så kallad selectverksamhet. Mälardalen Hockey följer Stockholms Ishockeyförbunds regler.

Övergångar

Huvudregeln är att våra spelare i ungdomslagen är från Ekerö kommun. Föreningen står inte bakom värvningar. Om spelare söker sig till oss gör vi en individuell bedömning utifrån hur nära spelaren bor och anledningen till att spelaren vill byta klubb, till exempel halvplansträningar eller att spelaren inte trivs i sitt lag. Bedömning görs av sportchef. Föreningen följer utöver det Stockholms Ishockeyförbunds seriebestämmelser om spelarövergångar.

- Spelare som önskar byta förening ska först anmäla detta till sportchefen som i sin tur tar kontakt med klubben för en dialog kring orsaker och lösningsförslag.
- Om spelare eller föräldrar kontaktar ny förening eller nytt lag direkt med förfrågan om spelplats ska alla diskussioner om eventuell övergång avvisas och spelaren uppmanas kontakta moderföreningens klubbdirektör och följa beskriven process.
- Därefter ska den förening som spelaren tillhör kontaktas för att informeras om att förfrågan om övergång har gjorts.

Övergångar inom Stockholms Ishockeyförbund sker digitalt och för ungdomar gäller en övergångsperiod mellan 16 maj och 31 januari. För att kunna hantera övergångar måste föreningen i förväg ha anmält vem som har behörighet att göra det i förbundets system. För att en övergång ska godkännas krävs att båda föreningar är överens, att spelaren inte har några skulder till den lämnande föreningen och att allt lånat material har återlämnats.

Föreningsbyten ska alltid hanteras varsamt eftersom de kan påverka spelarens trygghet, utveckling och lagens stabilitet.

9. SKRIDSKOSKOLAN OCH HOCKEYSKOLAN

Skridskoskola

Vi vill:

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

Hockeyskolan

Vi vill:

- Ge plats för alla som vill vara med
- Bjuda in alla barn i Ekerö kommun i åldersgruppen 4–8 år
- Ha träning 1–2 gånger i veckan från oktober/november till mars
- Ha anställda tränare som ansvarar för hockeyskolan med hjälp av föräldrar
- Alla barn på isen ska ha skridskor, hjälm och halsskydd. Vi uppmuntrar till hjälm med galler.
- Föräldrar som är med barnen på isen ska ha skridskor och hjälm
- Erbjuder äldre barn inträde i verksamheten och bereda väg till lagverksamhet i rätt ålder.
- Väcka ett intresse för ishockey
- Ha målsättningen att slussa vidare minst 30 spelare till U8 varje år
- Ha låneklubbor och i viss mån annan utrustning att låna, dock inte skridskor och hjälm.
- Gruppen U8 skapas i januari för barn som fyller 8 år. (laget, föräldragrupp, hemsida)

10. LAGENS ÖVERGRIPANDE VERKSAMHET

Generella bestämmelser för alla lag:

VAD SOM MENAS MED SÄSONG

Försäsong från vecka 33 till vecka 42

Säsong är vecka 42-15

Eftersäsong från vecka 16 bekostas av lagen själva efter den timtaxa som sätts av kommunen. Kommunen fattar beslut om eftersäsong är möjligt.

EKONOMI

Spelare betalar avgift för den tillhörighet där den primära verksamheten bedrivs, oavsett ålder. Den årliga medlem- och spelaravgiften bestäms på årsmötet. Medlemsavgiften är en egen punkt på årsmötet och spelaravgiften ligger i budgeten som är förslagen av styrelsen. I aktivitetsavgiften ingår förutom spelar- och ledarutbildningar, idrottsmateriel, domararvoden, serieanmälningar o dyl. Undantag för REC och veteraner där det ingår istider i medlemsavgiften.

MATERIAL

Spelare använder sina av föreningen tillhandahållna matchtröjor i samband med match. Uppstartslagen får träningströjor, puckar och lånemålvaktsutrustning. Allt inköp av material

riktas till föreningens samarbetspartners teamgear och hockeygear. Vi rekommenderar att följa föreningens färgkod.

ANDRA IDROTTER OCH SKOLA

Vi uppmuntrar och ser positivt på att medlemmar håller på med andra idrotter. Kommunikation är viktig i övergången mellan annan idrott och ishockey. Vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Skolarbetet ska prioriteras.

U8

Vi fokuserar på att bygga glädje till sporten. Vi har stort fokus på lek, rörlighet, kroppskontroll, skridskoteknik och klubbteknik. Spelare och tränare får ett bättre utbyte och lär av varandra. I detta lag är det enbart spelare från rätt årskull. Årsgruppen bildas efter jul och hockeyskolan är inkörssporten.

RIKTLINJER

Vi vill:

- En handbok finns för rutiner, träningsupplägg och annat.
- Ge plats för alla som vill vara med och sträva efter att behålla så många spelare som möjligt.
- Väcka och fördjupa ett livslångt intresse för ishockey.
- Ha en stor variation i träning/lek med stationer för att ha så många som möjligt i rörelse och ha en hög aktivitetsgrad.
- Blanda gruppen på träningar.
- Låt alla som vill prova att vara målvakt och låt alla spela på alla positioner i laget i utbildande syfte.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Skapa glädje, gemenskap och intresse för sporten. Starta upp laget och spelarnas tillhörighet i laget. Träna grundläggande skridskoteknik och klubbteknik och lära sig grundläggande ishockeyregler.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege.

1 ispass (50 minuter) / vecka exkl hockeyskolan.

Dialog med klubbdirektör vid förfrågan om eftersäsong.

MATCHER OCH CUPER

Hockeyskoj i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper.

Ingen matchning eller nivåindelning får förekomma, alla spelare ska blandas och man får inte välja ut spelare efter nivå.

U9

I U9 introduceras barnen till hockey med fokus på roliga och lekfulla träningar som utvecklar grundläggande färdigheter. Matcher fungerar som lärsituationer där barnen börjar förstå spelet. Lagkänslan börjar byggas upp. Samträning med äldre lag kan förekomma för att skapa bättre träningsmiljöer och gemenskap.

RIKTLINJER

Vi vill:

- Ge plats för alla som vill vara med och behålla så många spelare som möjligt.
- Väcka och fördjupa ett livslångt intresse för ishockey.

- Ha en stor variation i träning med stationer för att ha så många som möjligt i rörelse.
- Blanda spelare på träningar, blanda på cuper, blanda i seriematcher.
- Alla erbjuds lika mycket matcher, ingen toppning eller selektering av spelare.
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens.
- Poolspel: Kalla alltid minst 6+1 till 3 mot 3 matcher.
- Låt alla som vill prova att vara målvakt och låt alla spela på alla positioner i laget i utbildande syfte.

INRIKTNING OCH 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 genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege.

2-3 ispass (50 minuter) / vecka inkl. match

Möjlighet till 1-2 träningstillfällen / vecka under för- och eftersäsong.

MATCHER OCH CUPER

Träningsmatcher, seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper. Ingen matchning eller nivåindelning får förekomma, alla spelare ska blandas och man får inte välja ut spelare efter nivå.

U10

U10 fortsätter att utveckla lagkänsla, grundfärdigheter och spelförståelse. Träningen ska kombinera lekfullhet med individuell utveckling och kan vid behov samordnas med U9 och U11 för att skapa bättre träningsmiljöer och gemenskap.

RIKTLINJER

- Ge plats för alla som vill vara med och behålla så många spelare som möjligt.
- Väcka och fördjupa ett livslångt intresse för ishockey.
- Stationsbaserad träning, undvik köer.
- På träningen kan vi anpassa efter varje barns nivå genom individuell coaching. I vissa moment kan vi dela upp gruppen för att skapa rätt utmaning – dessa uppdelningar ska inte vara statiska, det är ledarens ansvar att se till att grupperna varierar och lagsammanhållningen hålls intakt.
- Alla barn får lika mycket coaching och samma förutsättningar att utvecklas.
- Blanda på träningar, blanda på cuper, blanda i seriematcher.
- Alla erbjuds lika mycket matcher, ingen toppning.
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens.
- Poolspel: Kalla minst 6+1 till 3 mot 3 matcher.
- Låt alla som vill prova att vara målvakt och låt alla spela på alla positioner i laget i utbildande syfte.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Skapa glädje, gemenskap och intresse för sporten. Skapa laget och spelarnas tillhörighet i laget. Utveckla passningsspel, skridskoteknik och klubbteknik. Lära sig grundläggande ishockeyregler.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningssteg
3-4 ispass (50 minuter) / vecka inkl. match (helgpass kan vara 80 minuter)
Möjlighet till 2-3 träningstillfällen / vecka under för- och eftersäsong.
Specialträningar för målvakter med föreningens målvaktsansvariga erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

MATCHER OCH CUPER

Träningsmatcher, seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper. Ingen matchning eller nivåindelning får förekomma, alla spelare ska blandas och det är inte tillåtet att välja ut spelare efter nivå.

Flickor F12/F10 (vissa delar kan komma att uppdateras efter möte mellan lagledningen och ramverksgruppen)

Flickverksamheten i F12/F10 ska erbjuda en trygg och inkluderande träningsmiljö med fokus på grundfärdigheter, lagkänsla och fortsatt intresse för ishockey. Samträning med närliggande åldersgrupper kan användas för att stärka både utbildning och gemenskap.

RIKTLINJER

- Ge plats för alla som vill vara med och behålla så många spelare som möjligt.
- Väcka och fördjupa ett livslångt intresse för ishockey.
- Stationsbaserad träning, undvik köer.
- På träningen kan vi anpassa efter varje barns nivå genom individuell coaching. I vissa moment kan vi dela upp gruppen för att skapa rätt utmaning – dessa uppdelningar ska inte vara statiska, det är ledarens ansvar att se till att grupperna varierar och lagsammanhållningen hålls intakt.
- Blanda på träningar, blanda på cuper och blanda i seriematcher.
- Alla erbjuds lika mycket matcher, ingen toppning.
- I dialog med andra lag kan viss nivåanpassning göras. Sträva efter jämna matcher.
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens.
- Poolspel: Kalla alltid minst 6+1 till 3 mot 3 matcher.
- Låt alla som vill prova att vara målvakt och låt alla spela på alla positioner i laget i utbildande syfte.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Skapa glädje, gemenskap och intresse för sporten. Skapa laget och spelarnas tillhörighet i laget. Träna grundläggande skridskoteknik och klubbteknik. Lära sig grundläggande ishockeyregler.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningssteg
2 ispass vecka.
Möjlighet till 1-2 träningstillfällen / vecka under för- och eftersäsong.
Specialträningar för målvakter med föreningens målvaktsansvariga erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

MATCHER OCH CUPER

Träningsmatcher, seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper. Ingen matchning eller nivåindelning får förekomma, alla spelare ska blandas och det är inte tillåtet att välja ut spelare efter nivå.

U11

U11 ska utveckla goda träningsvanor och ett respektfullt matchbeteende. Matcherna ses fortsatt som en del av utbildningen, där fokus ligger på prestation, uppförande och lärande snarare än resultat. Samträning med yngre och äldre lag kan användas för att skapa variation och utveckling.

RIKTLINJER

- Lägg vikt på träning och att lära sig att träna. Det ska vara roligt att träna.
- Ge plats för alla som vill vara med och behåll så många spelare som möjligt.
- Väcka och fördjupa ett livslångt intresse för ishockey.
- Sträva efter mycket istid och individuell utveckling.
- På träningen kan vi anpassa efter varje barns nivå genom individuell coaching. I vissa moment kan vi dela upp gruppen för att skapa rätt utmaning – dessa uppdelningar ska inte vara statiska, det är ledarens ansvar att se till att grupperna varierar och lagsammanhållningen hålls intakt.
- Alla barn får lika mycket coaching och samma förutsättningar att utvecklas.
- Stationsbaserad träning, undvik köer och ha hög aktivitetsgrad.
- Blanda laget på cuper, träningar och matcher.
- Ingen toppning under matcher får ske, jämn matchtid på alla spelare som är uttagna till match.
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens.
- Poolspel: Kalla alltid minst 6+1, gärna 8, till 3 mot 3 matcher.
- Låt alla spela alla positioner i laget i utbildande syfte.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Utökad skridskoteknik samt god puckhantering och passningsteknik. Skapa stor glädje och lekfullhet i gruppen. Lära sig grundläggande hockeyregler. Lära sig att träna.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstegen.

3-4 ispass (50 minuter) / vecka inkl. match (helpass kan vara 80 minuter)

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 med föreningens målvaktsansvariga erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

MATCHER OCH CUPER

Betoning på utbildning i matcher, fokus på beteenden, inte resultat.

Träningsmatcher, seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper. Alla spelare ska blandas och det är inte tillåtet att välja ut spelare efter nivå.

U12

U12-spelare fördjupar sina träningsvanor och får en starkare förståelse för spelets dynamik. Matcher ses fortsatt som en del av utbildningen med fokus på prestation och lärande. Respekt på och vid sidan av planen betonas och samträningar med olika åldersgrupper främjar utveckling av tekniska och taktiska färdigheter.

RIKTLINJER

- Behålla så många spelare som möjligt.
- Träna mycket på att börja tävla i varje moment.

- På träningen kan vi anpassa efter varje barns nivå genom individuell coaching. I vissa moment kan vi dela upp gruppen för att skapa rätt utmaning – dessa uppdelningar ska inte vara statiska, det är ledarens ansvar att se till att grupperna varierar och lagsammanhållningen hålls intakt.
- Blanda laget på cuper, träningar och matcher.
- Ingen toppning under matcher får ske, jämn matchtid på alla spelare som är uttagna till match.
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens.
- Skapa förståelse för olika positioners roller och ansvar, låt spelare spela på olika positioner.
- Upp- och nedflytt mellan årskullar för att spela matcher kan förekomma för att spelare ska få spela på rätt utbildningsnivå och få bättre förutsättningar för utveckling.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Utökad skridskoteknik, intensitet, samt god puckhantering och passningsteknik. Skapa glädje och lekfullhet i gruppen. Lära sig grundläggande hockeyregler.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstegen

4 isträningar (50 minuter) /vecka inkl. match (Ispass på helgen kan vara 80 minuter)

Off ice pass i samband med ispass

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong – förberedelse inför helplan

Specialträningar för målvakter erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

För- och eftersäsong kan erbjuda 3 träningar per vecka

Träningsmatcher på helplan efter säsong enligt gällande regelverk.

MATCHER OCH CUPER

Ingen selektiv laguttagning skall ske. Zon spel 3 mot 3: Kalla alltid minst 6 utespelare(helst 8) och 1 målvakt till varje match.

När det är tillåtet med helplansmatcher:

Kalla alltid minst 15 utespelare och 2 målvakter till varje match enligt riktlinjer från förbundet. Betoning på utbildning i matcher, fokus på prestation inte resultat. Välj cuper utifrån lagets kapacitet.

U13

För U13 blir tekniska och taktiska kunskaper allt viktigare, samtidigt som spelarna utvecklar respektfulla tränings- och matchvanor. Samträningar utnyttjas för att utveckla anpassningsförmåga i olika spelsituationer och individuella styrkor börjar formas.

RIKTLINJER

- Ingen toppning, alla uttagna spelar lika mycket under match. Ledare och spelare ska uppmuntras av aktiv feedback i avbytarbåset.
- Individanpassa träningar och individanpassa lag för matcher och cuper.
- Samarbeta med yngre och äldre lag.
- Träna för att tävla på träningar och på matcher.
- Erbjud nivåanpassade cuper, träningsmatcher och seriematcher.
- Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med MHF:s värdegrund.
- Mer fasta positioner i laget, men fortsatt att träna på flera positioner och lås ingen.
- Upp- och nedflytt mellan årskullar för att spela matcher kan förekomma för att spelare ska få spela på rätt utbildningsnivå och få bättre förutsättningar för utveckling.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Utveckla skridskoteknik där fart och riktningsförändringar är naturligt.
Skapa en stark gemenskap, där laget präglas av glädje och lekfullhet.
Skapa en god förståelse teoretiskt utifrån spelmodell. Skapa en ökad insikt om betydelsen av att träna och tävla.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsplan.

4-5 isträningar/vecka inkl. match (50 eller 80 minuters pass)

Schemalagd Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

För- och eftersäsong kan erbjuda 3-4 träningar per vecka

Försäsongsträning maj-juni i form av fys.

Specialträningar för målvakter erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

MATCHER OCH CUPER

U13 deltar i 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

U14-spelare finslipar sina färdigheter, upprätthåller goda träningsvanor och fokuserar på respektfullt beteende på isen. Utbildningen betonar prestation och lärande i matcherna. Samträning fortsätter att vara värdefull för utveckling, och spelarna uppmuntras att utforska och förstärka sina roller på isen inför mer konkurrenskraftiga miljöer.

RIKTLINJER

- Behålla så många spelare som möjligt.
- Sträva efter att anmäla 2 lag i serien, nivåanpassade, förutsatt att numerären finns.
- Sträva efter 15+2 spelare på match enligt förbundets riktlinjer.
- Nivåanpassa träningar och nivåanpassa lag för matcher och cuper.
- Samarbeta med yngre och äldre lag.
- Högre närvarokrav ställs.
- Ingen toppning eller selektering.
- Utökad coachning i utbildande syfte används.
- Laguttagning till match sker för att möjliggöra individanpassad matchutbildning.
- Upp- och nedflytt mellan årskullar för att spela matcher kan förekomma för att spelare ska få spela på rätt utbildningsnivå och få bättre förutsättningar för utveckling.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Skapat god förståelse för att tävla och således vara 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.
- Helårssäsong med egen fysträning under juni och juli.
- Deltagande i Stockholm Hockey Cup i enlighet med Stockholms ishockeyförbunds bestämmelser.
- Deltagande i cuper under serieuppehåll. Cuperna bestäms efter lagets nivå.
- Samtliga spelare erbjuds att spela matcher men är inte garanterade ett visst antal matcher på en viss nivå.

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 de ordinarie träningarna.

MATCHER OCH CUPER

U14 deltar i seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi. Cuper väljs i ledargruppen för att möta lagets och spelarnas nivå. Serieval sker i dialog med sportrådet och klubbdirektör.

Flickor F14

F14 ska ge spelarna en trygg och utvecklande miljö som nästa steg i flickverksamheten. Träningen ska kombinera teknisk utveckling, spelförståelse och laggemenskap, med möjlighet till samträning och utbyte med andra åldersgrupper när det stärker utbildningen.

RIKTLINJER

- Behålla så många spelare som möjligt.
- Sträva efter så mycket istid och individuell utveckling som möjligt. Stationsbaserad träning, undvik köer.
- Lägg vikt på träning och att lära sig att träna. Det ska vara roligt att träna.
- Välj cuper utifrån lagets kapacitet.
- Blanda laget på cuper, träningar och matcher. Dela inte laget i nivåer.
- Ingen toppning under matcher får ske, jämn matchtid på alla spelare som är uttagna till match.
- I dialog med andra lag kan viss nivåanpassning göras. Sträva efter jämna matcher.
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens.
- Samarbeta både uppåt och nedåt mellan lagen för att spelarna ska utvecklas på bästa sätt individuellt och som lag.
- Skapa förståelse för olika positioners roller och ansvar, låt med fördel fortsatt spelare spela på olika positioner.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Utökad skridskoteknik, edge control och intensitet samt god puckhantering och passningsteknik. Skapa stor glädje och lekfullhet i gruppen. Lära sig grundläggande hockeyregler, att träna och vikten av träning för att nå framgång.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstegen.

2–3 isträningar/vecka inkl. match

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter, erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

MATCHER OCH CUPER

Ingen selektiv laguttagning skall ske. Inga nivåanpassade matcher spelas. Ha god dialog med motståndare och gör viss anpassning i syfte att spela jämna matcher. Helplansmatcher: Kalla alltid 15 utespelare och 1–2 målvakter till varje match enligt riktlinjer från förbundet. Betoning på utbildning i matcher, fokus på prestation inte resultat.

Cuper väljs i ledargruppen för att möta lagets och spelarnas nivå.

U15

U15 förbereder spelarna för U16 och fortsatt utveckling inom Mälarö Hockeyförening. Under året blir spelarnas egen ambition, träningsnärvaro och förståelse för vad som krävs på nästa nivå en viktigare del av utbildningen.

RIKTLINJER

- Behålla så många spelare som möjligt.
- Sträva efter att spela med 15+2 spelare på match.
- Sträva efter att anmäla 2 lag i serien, nivåanpassade, förutsatt att numerären finns.

- Individanpassa träningar och individanpassa 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 sker för att möjliggöra individanpassad matchutbildning.
- Genomfört utvecklingssamtal/individuella samtal två gånger per säsong.
- Laget är väl bekant med värdegrundsfrågor i linje med MHF:s värdegrund.
- Upp- och nedflytt mellan årskullar för att spela matcher kan förekomma för att spelare ska få spela på rätt utbildningsnivå och få bättre förutsättningar för utveckling.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

MHF ska utbilda spelarna och förbereda dem inför U16 och J18. Spelarna skall under året fått verktyg och förståelse för fortsatt utveckling inom verksamheten i MHF. Säkerställ god sammanhållning och gott kamratskap.

- Förberedande för högre nivåspel.
- Alla får vara med och tävla på sin och lagets nivå.
- Helårssäsong med egen fysträning under juni och juli.
- Förbered och ge förståelse för spel på juniornivå.
- Deltagande i Stockholm Hockey Cup i enlighet med Stockholms ishockeyförbunds bestämmelser.
- Deltagande i cuper under serieuppehåll. Cuperna bestäms efter lagets nivå.
- Samtliga spelare erbjuds att spela matcher men är inte garanterade ett visst antal matcher på en viss nivå.

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 de ordinarie träningarna.

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege.

MATCHER

Ambition för seriespelet skall bestämmas av ledare tillsammans med klubbdirektören.

Ambitionen bestäms utifrån lagets kapacitet. Föreningen strävar efter att erbjuda matcher för alla som är med under U15 året. Matcher erbjuds efter nivå, vilket innebär att rättvis fördelning av antal matcher inte kommer ske. Spelare kommer att erbjudas spel i yngre och äldre åldersgrupp baserat på individens nuvarande utveckling.

CUPER OCH DM

Cuper och DM beslutas i ledargruppen för att möta lagets och spelarnas nivå.

U16

U16 förbereder spelarna för juniorverksamheten. Utbildningen ska ge spelarna tydligare kravbild, ökad förståelse för individuell utveckling och möjlighet till träning eller match med J18 när spelarnas nivå och förutsättningar motiverar det.

RIKTLINJER

- Behålla så många spelare som möjligt.
- Samarbeta med yngre och äldre lag.
- Spelare som har J18-nivå kommer att erbjudas utbildningsplatser med J18.
- Utökad coaching i utbildande syfte används.
- Coacha matcher med special teams, till exempel PP och BP.

- Inriktningen är att, utifrån spelarunderlag och beslutade förutsättningar, skapa en trupp som kan spela på lämplig nivå.
- All laguttagning ska ske med öppenhet och transparens.
- Genomföra utvecklingssamtal/individuella samtal minst två gånger per år per spelare.
- Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med MHF:s värdegrund.
- Upp- och nedflytt mellan årskullar för att spela matcher kan förekomma för att spelare ska få spela på rätt utbildningsnivå och få bättre förutsättningar för utveckling.

UTBILDNING

Föreningens inriktning är att, inom beslutade budget- och organisationsramar, tillhandahålla tränare med rätt utbildning utifrån förbundets rekommendationer eller upprättad utbildningsplan.

5–6 utbildningstillfällen/vecka på is inklusive matcher. (50 eller 80 minuter)

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter utöver de ordinarie träningarna.

MATCHER

Ambition för seriespelet skall bestämmas av ledare tillsammans med klubbdirektören.

Ambitionen bestäms utifrån lagets kapacitet. Föreningen strävar efter att erbjuda matcher för alla som är med under U16 året. Matcher erbjuds efter nivå, vilket innebär att rättvis fördelning av antal matcher inte kommer ske. Spelare kommer att erbjudas spel i yngre och äldre åldersgrupp baserat på individens nuvarande utveckling.

CUPER OCH DM

Cuper och DM beslutas i ledargruppen för att möta lagets och spelarnas nivå.

Flickor F16

Vi tränar alltmer på att tävla, och under Flickor F16 strävar vi fortsatt att erbjuda individanpassad matchträning. Under året får spelarna en större förståelse för olika situationer som uppstår under tävling / match.

RIKTLINJER

- Behålla så många spelare som möjligt.
- Sträva efter att anmäla 1 lag i serien, nivåanpassade. Sträva efter 15+2 spelare på match enligt förbundets riktlinjer.
- Individanpassa träningar och individanpassa lag för matcher och cuper. Samarbeta både uppåt och nedåt mellan lagen för att spelarna ska utvecklas på bästa sätt individuellt och som lag.
- Erbjud matcher efter prestation och träningsnärvaro.
- Coacha matcher med special teams, till exempel PP, BP och sista minuten i match. Ingen toppning under match.
- Vi spelar ungdomsishockey, vilken i träning och matcher ska baseras på bredd, lek, fostran och glädje.
- Laguttagning till match sker för att möjliggöra individanpassad matchutbildning.
- Förberedelser och initial förståelse för spel på juniornivå.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

- Skapa god förståelse för att tävla och således vara förberedd på kvalificeringsspel i F 16. Säkerställ god sammanhållning och gott kamratskap. Flertal spelare har genomgått domarutbildning.
- Förbered spelarna för högre nivåspel.
- Behåll så många spelare som möjligt.

- Alla får vara med och tävla på sin och lagets nivå.

UTBILDNING

Externa tränare leder utbildningen.

3–4 utbildningstillfällen/vecka på is,.

2–3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning.

3 pass/vecka under försäsong. Ledarledd fys. ska genomföras året runt.

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter, erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

MATCHER, CUPER & DM

F 16 deltar i seriespel i regi av Stockholms Ishockeyförbund och cuper i samråd med lagledning. I cuper och DM kan viss utökad coachning ske under match. Detta skall kommuniceras vid kallelse till match / cup.

SVÅR/MEDEL MATCHER

Sträva efter att spela på en nivå som ger god utbildning och utveckling för spelarna, inom ramen för lagets nivå och föreningens beslutade förutsättningar. Laguttagning anpassas utifrån utbildningssyfte och gällande riktlinjer för Stockholm Hockey Cup. Sträva efter jämna matcher. Anpassa uttagning därefter. Erbjud gärna yngre spelare som kommit längre i utvecklingen matcher om möjlighet ges på inrådan från sportchef.

J18

J18 i Mälärö Hockeyförening har inriktning på spel i högsta nivå baserat på lagets nivå. Med detta menar Mälärö Hockeyförening att man bedriver en verksamhet med sportsliga ambitioner och utbildningsambitioner. Skola först, därefter hockey. Spelaren måste kunna prioritera och kunna utvecklas inom sin ishockey.

LAGET

Majoriteten av J18 laget sätts ihop under försäsongen (Apr – Augusti). Yngre spelare erbjuds försäsongsträning i J18 truppen. Samtliga spelare som är med under försäsong och tränar kan ingå i lagets trupp. Lagets verksamhet och målsättningar planeras i detalj i samråd med sportrådet och lagets ledning.

Huvudtränare: Av Föreningen tillsatt.

Assisterande tränare: Av Föreningen tillsatt.

Materialare: Förälder / Lag representant.

Lagledare och övriga funktioner: Förälder / Lag representant.

RIKTLINJER

Laget drivs av en huvudtränare och en assisterande tränare anställda av föreningen. Det är tränare som sätter upp riktlinjer för hur laget skall coachas och spelas. Tränarna arbetar aktivt för att föreningens modell och riktlinjer följs. Fortsatt utbildning med de bästa förutsättningarna är alltid vår främsta prioritet inom MHF.

- J18 är utbildande inför J20 eller A-lag. Det vill säga, vår ambition är att utbilda alla i laget att fortsätta sin karriär så högt upp som möjligt.

- Mälärö Hockeyförening strävar efter att bygga laget med spelare som är fostrade i Mälärös ungdomsverksamhet,

- Mälärö Hockeyförening ger alltid spelare från MHF plats i J18 och målsättningen är att få med så många som möjligt av Föreningens egna fostrade spelare in i A-sektionen.

- Yngre spelare som höjer nivån på laget skall erbjudas träning och match i J18.

Huvudtränare och sportrådet bestämmer vilken verksamhet som prioriteras för yngre spelare.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Utbildningen ska hålla en nivå som ger spelare i J18 goda förutsättningar att ta nästa steg till J20 eller annan fortsatt hockeyverksamhet.

- Deltagande i J18 seriespel i enlighet med Region Öst bestämmelser.
- Förberedande för högre nivåspel /Senior.
- Behålla så många spelare som möjligt.

- Laget ska, utifrån lagets nivå och föreningens beslutade förutsättningar, erbjudas seriespel på en nivå som främjar utbildning och utveckling.

UTBILDNING

Externa tränare leder utbildningen.

3–4 utbildningstillfällen/vecka på is.

Träning 5–6 gånger per vecka från augusti till mars/april (isträning, fysträning och match)

Helårssäsong med egen fysträning under perioden april till juni.

Ledarledd fys ska genomföras året runt.

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter erbjuds utöver de ordinarie träningarna.

J20

LAGET

Majoriteten av laget sätts ihop under försäsongen (Apr – Juni).

Huvudtränare: Av Föreningen tillsatt

Assisterande tränare: Av Föreningen tillsatt

Materialare: Förälder / Lag representant

Lagledare och övriga funktioner: Förälder / Lag representant

Lagets verksamhet och målsättningar planeras i detalj i samråd med sportrådet och lagets ledning.

Huvudtränare: Av Föreningen tillsatt.

RIKTLINJER

Laget leds av föreningens tränare, som ansvarar för träningsupplägg, coachning och matchplanering inom ramen ska för föreningens modell och riktlinjer.

- J20 är utbildande inför seniorverksamhet.
- Mälarö Hockeyförening strävar efter att erbjuda så många som möjligt från egen J18 trupp plats i J20.
- Spelare skall kontinuerligt erbjudas utveckling i A-laget.

INRIKTNING OCH UTBILDNINGSMÅL

Utbildningen ska ge spelare J20 goda förutsättningar att ta nästa steg till A-laget, Hockeytvåan eller annan fortsatt hockey på lämplig nivå.

- Behålla så många spelare som möjligt.
- Laget ska, utifrån lagets nivå och föreningens beslutade förutsättningar, erbjudas seriespel på en nivå som främjar utbildning och utveckling.
- Deltagande i Stockholm Hockey Cup i enlighet med Stockholms Ishockeyförbunds bestämmelser.
- Förberedande för högre nivåspel/senior.

UTBILDNING

Träning 5–6 gånger per vecka från augusti till maj (isträning, fysträning och match)

Helårssäsong med egen fysträning under perioden april till juli.

A-lag

Vi är stolta över vår framgångsrika A-sektion. Mälarö Hockeyförening är en etablerad klubb på seniornivå. A-laget ger förutsättningar till fortsatt utveckling för juniorspelare som ska utvecklas till seniorverksamhet. A-laget ger Mälarö Hockeyförening en möjlighet till utveckling inom Mälarö Hockey från skridskoskolaskridskoskola till Hockeytvåan på seniornivå.

RIKTLINJER FÖR A-SEKTION

- A-laget drivs av en huvudtränare och en assisterande tränare anställda av föreningen. Det är tränarna som sätter upp riktlinjer för hur laget ska coachas och spelas. Tränarna arbetar aktivt för att arbeta enligt föreningens modell och riktlinjer.
- A-laget verkar för att skapa en naturlig övergång till seniorishockey för juniorverksamheten.
- A-laget ska erbjuda yngre spelare träningstid med A-laget regelbundet.
- A-laget ska sträva efter att fylla på med så många Mälarö Hockeyföreningsspelare som möjligt.
- Aktivt lyfta och erbjuda matcher och träningar för juniorer.
- A-laget ska sträva efter att spela i Hockeytvåan eller högre.
- A-lagets spelare, tränare och ledare ska aktivt och regelbundet medverka i ungdomssektionens verksamhet och verka som goda förebilder och inspiration till resterande verksamhet.

MATERIAL

Spelare använder av föreningen tillhandahållna profilkläder med föreningens sponsorer i samband med match. Spelare ska använda av föreningen tillhandahållt material i samband med match, till exempel hjälm, handskar, byxor, målvaktsutrustning och trunks.

Ledare använder av föreningen tillhandahållna kläder i samband med match och träning.

Allt inköp av material riktas till föreningens samarbetspartner (CCM). Övriga leverantörer skall godkännas av materielgruppen även om de har ett lägre pris.

REC (Rekreationshockey) Herr

Hockey på skoj.

Tränare, ledare och föräldrar

12. DOMARE

Föreningen strävar efter att utbilda domare från ung ålder. Vi erbjuder domarutbildning till alla från U13 och äldre. Föreningens DAIFARE utbildar domarna/matchvärdar. Vi ser även möjligheten att utbilda föreningsdomare som vill satsa på en renodlad domarkarriär. Vi välkomnar alltid och stöttar domare vid våra egna arrangemang. Vi visar alltid respekt för domare vid matcher på bortaplan.

13. KONFLIKTHANTERING

När en person i vår förening inte följer vårt ramverk eller värdegrund följer vi nedan process – i största möjliga mån direkt feedback till personen och att man försöker hitta en lösning med berörda, tänk på hur feedbacken levereras och att använda vårt ramverk som grund för vilket beteende som inte stämmer överens. Om upprepan situationer och beteendet inte förändras ska klubbdirektören kopplas in. Beroende på hur avvikande beteendet är kontaktar klubbdirektören personen eller tar hjälp av styrelsen för hur situationen ska hanteras.

14. ALKOHOL OCH DROGPOLICY

På Mälaröhockey förening strävar vi efter att skapa en trygg och hälsosam miljö för alla våra medlemmar. För att säkerställa detta har vi en strikt alkohol- och drogpolicy som alla spelare,

ledare, föräldrar och annan personal förväntas följa. Vårt mål är att främja idrott på ett sätt som stödjer våra värderingar och skapar en inkluderande och produktiv atmosfär.

Alkohol:

- Konsumtion av alkohol är förbjuden för alla aktiva spelare och ledare inom ramen för föreningens aktiviteter, inklusive träningar, matcher, och läger.
- Föräldrar och andra vuxna som deltar vid evenemang eller matcher ombeds att avstå från alkohol för att stödja en positiv miljö för våra unga idrottare.

Droger & doping:

- Användning eller innehav av illegala droger och doping är strikt förbjudet.
- Eventuella läkemedel som kräver recept måste användas enligt läkares rekommendation och rapporteras till ledningen om de kan påverka idrottsprestationen eller säkerheten.

Stöd:

- Om en medlem har problem med alkohol eller droger, uppmanar vi till att söka hjälp.
- Vi uppmuntrar en öppen dialog där medlemmar känner sig trygga att diskutera sina problem utan rädsla för stigma.

Konsekvenser vid Överträdelse

Överträdelse mot denna policy kommer att tas på största allvar. Sanktioner kan inkludera avstängning från aktiviteter och, i allvarliga fall, uteslutning från föreningen. Åtgärder och konsekvenser kommer att hanteras konfidentiellt och professionellt, med målet att hjälpa inblandade individer att återvända till en hälsosam livsstil.

15. ÖVRIGT

Omklädningsrum och övriga utrymmen

- Efter avslutad träning/match åligger det samtliga lag att städa ur sitt omklädningsrum.
- Inga föräldrar till spelare i lag U12–J18 ska vistas i spelargången före, under eller efter match och/eller träning. Föräldrar hänvisas till kafeterian, läktaren och övriga allmänna utrymmen.
- Föräldrar i lag U8–U11 är tillåtna i spelargången men varje lag bör minimera antalet föräldrar i och runt omklädningsrummen.
- Allhallen: Spelargången är ingen genomgång till kafeterian, ingång till ishallen sker vid entrén till kafeterian.
- Vikingahallen: Omklädningsrummen är i KOM-huset. Spelargången i KOM-huset är ingen genomgång till kafeterian eller till övriga utrymmen. Ingång till ishallen sker vid entrén.
- I spelarbåsen är det helt föräldrafritt som gäller för samtliga lag.

Policy för Mälarö Hockeyförenings matchdräkt, profilkläder & grafisk profil.

- Se www.malarohockey.com och under dokument för att läsa föreningens senaste utgåva.

Profilkläder, Träningskläder och Matchtröjor

- Samtliga ledare/tränare som är på is bör använda sig av MHF:s profilkläder.
- Samtliga ledare som inte är på is och har någon funktion bör använda sig av MHF:s profilkläder när de vistas i ishallen och hjälper till runt sitt lag.
- Matchtröjor och matchdamasker får bara användas vid match och inte till träning.
- Profilkläder, matchdamasker och träningströjor beställs från CCM.

- Se www.malarohockey.com och under Dokument för att läsa föreningens senaste utgåva.

16. Sociala medier

Respekt och Ansvar: Behandla alla online-interaktioner med respekt och följ föreningens värderingar. Undvik kränkande och diskriminerande innehåll.

Representation: Representera föreningen på ett professionellt och positivt sätt, oavsett om det är på personliga eller officiella konton.

Integritet: Dela inte personlig information eller bilder utan samtycke. Följ dataskyddslagarna.

Ansvarsfullt Deltagande: Uppmuntra positiv kommunikation och tänk efter innan du postar. Vid tveksamhet, rådfråga föreningens klubbdirektör.

Styrelsen Mälarö Hockeyförening