



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026-2027

REGLER & RIKTLINJER FÖR DEN SPORTSLIGA VERKSAMHETEN

Utbildningsprinciper och målet med den sportsliga verksamheten

Verksamheten skall bedrivas i utbildningssyfte där målet är att ge individen verktyg för att kunna ta större ansvar för sin egen utveckling, samt att ge så många som möjligt goda förutsättningar till att fortsätta med ishockey på junior och senior nivå. Alternativt få en bra utbildning som ger goda erfarenheter inför vuxenlivet och en lust att i framtiden fortsätta i Östersunds IK.

Sportsliga riktlinjer

Vad säger idrottsrörelsen?

Riksidrottsförbundet (utdrag ur Idrotten Vill):

- Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med 12 års ålder
- Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar 13-20 år
- Idrott för barn skall vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna villkor, behov och förutsättningar samt ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt
- Idrott för barn skall i första hand bedrivas i anpassade enkla former i närområdet
- Även tävlingsverksamheten ska huvudsakligen ske lokalt och resultaten ska ges liten uppmärksamhet
- I ungdomsidrotten skiljer vi på breddidrott och elitinriktad idrott:
- **Elit:** där prestationsförbättringar och goda tävlingsresultat är vägledande
- **Bredd:** där hälsa, trivsel och välbefinnande är normgivande, även om prestation och tävlingsresultat ofta tjänar som sporre
- Inom lagidrottens breddverksamhet skall alla som vill få vara med, inte i det lag de vill, det kan ingen begära, men i gemenskapen och i idrottsutövandet
- Övergången mellan breddidrott och elitinriktad tävlingsidrott för ungdomar ska ske successivt, så också för övergången mellan barn- och ungdomsidrotten. Här ska också hänsyn tas till individernas behov, förutsättningar och utvecklingstakt
- I den elitinriktade ungdomsidrotten skall alla som har talang och ambition att göra en seriös elitsatsning, ges möjlighet till detta under socialt trygga former
- *Idrotten Vill* kan laddas ner på: www.rf.se



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026-2027

Principen "Alla spelar lika"

Denna princip är ett förhållningsätt till föreningens verksamhet, där alla spelare skall ges samma möjlighet och förutsättningar till matchspel och träning. Minskad speltid i samband med match som beror på utvisningar, skador, sjukdom, frivillig vila eller annan icke kontrollerbar frånvaro räknas inte in i principen.

Alla spelar lika är

Att alla spelare i ett lag ges möjlighet till lika många matcher och träningstillfällen.

Att alla spelare får spela lika mycket även om man missat träning/träningar.

Att inga toppningar av lag eller femmor görs.

Att den femma, kedja, backpar som står i tur att spela sätts alltid in oavsett läge i matchen

Att ledarna vid uppdelning av två lag gör sitt bästa för att lagen blir jämna.

Att rotation tillämpas så att alla spelare möter alla lag, bättre och sämre motstånd samt får spela numerärt under- och överläge.

Att rotation på positioner tillämpas. ÖIK vill att man i största möjlig mån tillämpar ett rotationssystem på positioner i laget. Inga fasta positioner får förekomma upp till U12, därefter vill ÖIK att man fortsätter tillämpa rotation på positioner i största möjliga mån.

Principen alla spelar lika innebär att det **INTE ÄR TILLÅTET ATT:**

- Frångå denna princip genom att ombytta spelare inte tillåts spela i samma utsträckning som andra ombytta spelare i laget. Detta kan ske genom att t ex "bänka" (de tillåts inte spela) spelare eller genom att regelbundet fördela laget på t ex 4 backar, 3 centrar och 8 ytterforwards istället för att spela med 3 kedjor.
- Inte tillåta spelare delta i spelet i syfte att vinna en match.

Denna princip SKALL tillämpas upp t o m det år barnen fyller 16 år d.v.s. till och med U16. Enda undantaget är vid Pojk SM (U16) och seriespel i U16 Regional (Högsta serien för U16 i Region Norr) endast efter dialog med Barn- och Ungdomskommittén och Sportkommitté elit.

Då Östersunds IK bedriver breddidrott ska inga avsteg från regeln "Alla spelar lika" göras



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026-2027

Flytt av spelare mellan ungdomslag vid matcher

Föreningen vill förtydliga hur arbetsgången blir vid flytt av spelare mellan olika ungdomslag vid match med syfte att ge stimuli eller fylla på en ovan/underliggande grupp.

Ansvarig tränare i gruppen som spelaren till vardags tillhör fattar beslutet kring vilken/vilka spelare som får möjligheten att spela med en annan grupp. Anledningen till detta är att föreningen har som ståndpunkt att ansvarig tränare känner spelarna bäst och har den bästa helhetsbilden över spelarens totala belastning i träning, skola och på det sociala planet. Vid matchspel med överliggande lag är mognad en högt prioriterad faktor, det vill säga att spelaren ska klara av utmaningen att spela med/mot äldre och tyngre spelare. Träningsnärvaro och gott kamratskap i sin ordinarie grupp ska tas i beaktning. Av dessa anledningar är det tränarna för spelarens ordinarie lag som fattar beslutet kring vilken/vilka spelare som får möjligheten att spela uppåt.

Trakasserier och psykisk ohälsa

ÖIK ska aktivt jobba för att motverka alla former av trakasserier och psykisk ohälsa. Ett led i detta är att alla ledare ska lämna in utdrag ur belastningsregistret, ledare ska aldrig vistas ensamma med barn utan alltid minst två, det ska alltid finnas två ledare i omklädningsrummet i samband med träning och match.

Hur skall vi spela

Alla lag i Östersund IK skall sträva efter att spela med hög fart och hög arbetsintensitet. Detta kräver stor skicklighet i skridskoåkning, vilja att arbeta för laget, hög arbetsmoral på träningar och matcher.

Vi skall sträva efter att spela med högt passningstempo med kvalitet.

Detta kräver stor skicklighet i att trycka iväg hårda platta passningar samt att kunna ta emot och leverera passningar samtidigt som spelaren är i rörelse. Detta kräver även en vilja och förmåga att passa pucken otvunget.

Föreningens spelare skall stäva efter att aldrig slå iväg pucken utan adress.

Vi skall sträva efter att alla spelare alltid skall lösa uppkomna situationer med skridskoåkning, passningar, puckbehandling. På detta sätt kan vi arbeta med att alltid behålla pucken inom laget.

De viktigaste taktiska riktlinjerna genom barn och ungdomsåren skall vara att behålla pucken inom laget samt att vinna tillbaka pucken så fort som möjligt då vi förlorat den

ÖIK ska inom barn och ungdomsåren inte prata om resultat utan om prestation.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026-2027

Flick-/Tjejhockey

Östersunds IK är och har varit öppet för alla. Till säsongen 23/24 startar föreningen upp flickverksamhet. Den långsiktiga ambitionen för Östersunds IK är att ha flicklag i alla årskullar. Processen startas säsongen 23/24 med kontinuerlig tränings för bara flickor. Denna verksamhet kommer att bedrivas under samma riktlinjer som barnidrott U8. Flickorna är även välkomna att träna med pojklag. Föreningen kommer följa utvecklingen av flickverksamheten för att löpande kunna utvärdera och utveckla verksamheten.

Parasport

Östersunds IK kommer till säsongen 23/24 att ingå ett samarbete med IF Castor, det samarbetet kommer involvera parasport Jämtland för att tillsammans kunna arrangera träningstillfällen inom parasport på Östersund Arena.

Östersunds IK är sedan tidigare medlem i Parasport Sverige.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026-2027

Skridsko-/Hockeyskolan

För de allra yngsta hockeyspelarna ska fokus ligga på grundläggande allsidig skridskoträning, med tyngdpunkt på koordination och rörlighet. Träningen ska kännetecknas av lek och glädje och samtidigt skall viktiga moment övas på. Att samlas när ledarna blåser i visselpipan och att lyssna på tränaren är viktiga moment att träna på. Att vara god kamrat och lära sig att fungera tillsammans är viktigt redan i den här åldern. Vi uppmanar alla att även hålla på med andra idrotter.

Huvuddelen av träningarna skall **alltid** vara uppbyggda med stationer så att alla är i rörelse och leker, spelar och övar så stor del av tiden som möjligt. Med fördel kan en zon användas till spel i två små planer. En zon kan vara övning av vissa moment och en zon kan göras en åkslinga där olika moment och hinder finns med. Så stor del av tiden som möjligt skall barnen vara aktiva.

Rekrytering – vi skall gemensamt arbeta för att fler ska börja spela ishockey. Skridskoskolan är vår största rekryteringsbas där möjligheten till att få fler barn i verksamheten är som störst och därmed viktigast!

Grunder – tekniska grunder framförallt i skridskoåkning är något som vi skall prioritera. Andra grunder att prioritera är organisation kring blivande lag i form av tränare, lagledare, materialförvaltare, samt föräldrar information om vad som krävs av ledare och föräldrar.

Lek och glädje – Att verka för ett livslångt ishockeyintresse skapas genom att redan från början bedriva en verksamhet fylld med lek och glädje.

Mål, syfte och inriktning

- Att rekrytera barn och föräldrar för att skapa ett livslångt intresse för ishockey som spelare, ledare och åskådare.
- Att ha minst 30/40 inskrivna barn i varje ålderskull.
- Att lära ut de tekniska grunderna samt genom lek och glädje säkerställa att merparten fortsätter att spela ishockey i ungdomslagen
- Verksamheten skall bedrivas på barnens villkor samt bygga på barnens egna behov och förutsättningar
- Skapa goda förutsättningar för bildandet av ett eget lag inom barnishockey

Förutsättningar

- En huvudansvarig ledare
- Minst 2st ledare per representerad ålderskull
- Minst 2st ledare för material och administration
- Egen initierade matcher mot lag i närområdet.
- 2st träningstillfällen/vecka på bra tider.
- Säsongstart i mitten av september och slut i mars
- Fokus på skridskoåkning och smålagsspel
- Det ska alltid avsättas plats på isen för nybörjare.



Barnishockeyn, U8

För de allra yngsta hockeyspelarna ska fokus ligga på grundläggande allsidig skridskoträning, med tyngdpunkt på koordination och rörlighet. Träningen ska kännetecknas av lek och glädje och samtidigt skall viktiga moment övas på. Att samlas när ledarna blåser i visselpipan och att lyssna på tränaren är viktiga moment att träna på. Att vara god kamrat och lära sig att fungera tillsammans är viktigt redan i den här åldern. Vi uppmanar alla att även hålla på med andra idrotter.

Huvuddelen av träningarna skall **alltid** vara uppbyggda med stationer så att alla är i rörelse och leker, spelar och övar så stor del av tiden som möjligt. Med fördel kan en zon användas till spel i två små planer. En zon kan vara övning av vissa moment och en zon kan göras en åkslinga där olika moment och hinder finns med. Så stor del av tiden som möjligt skall barnen vara aktiva

Rekrytering – vi skall gemensamt arbeta för att fler ska börja spela ishockey. U8 är vår största rekryteringsbas där möjligheten till att få mer barn i verksamheten är som störst och därmed viktigast!

Grunder – tekniska grunder framförallt i skridskoåkning är något som vi skall prioritera.

Andra grunder att prioritera är organisation kring blivande lag i form av tränare, lagledare, materialförvaltare, samt föräldrar information om vad som krävs av ledare och föräldrar.

Lek och glädje – Att verka för ett livslångt ishockeyintresse skapas genom att redan från början bedriva en verksamhet fylld med lek och glädje.

Mål, syfte och inriktning

- Att rekrytera barn och föräldrar för att skapa ett livslångt intresse för ishockey som spelare, ledare och åskådare.
- Att ha minst 30/40 inskrivna barn i varje ålderskull.
- Att lära ut de tekniska grunderna samt genom lek och glädje säkerställa att merparten fortsätter att spela ishockey i ungdomslagen
- Verksamheten skall bedrivas på barnens villkor samt bygga på barnens egna behov och förutsättningar
- Skapa goda förutsättningar för bildandet av ett eget lag inom barnishockey

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

- Fokus på skridskoåkning och smålagsspel
- Det ska alltid avsättas plats på isen för nybörjare.

Föräldrainformation

U8

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

Individuella samtal

U8 (frivilligt)

- Individuella samtal genomförs två gånger per säsong (höst och vår).

Utbildningsmål

U8 (frivilligt)

- Tränarna genomför utbildningsmålsbedömning 2 gånger per säsong (höst och vår).

Utvärdering av säsongen

U8

- Skickas ut till föräldrar efter säsongen.

Avslutning av säsongen och information kring kommande säsong

U8

- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc

Förutsättningar

- 2-3 ispass/vecka
- En huvudansvarig ledare
- Minst 2st ledare per representerad åldersskull
- Minst 2st ledare för material och administration
- Egen initierade matcher mot lag i närområdet.
- 2st träningstillfällen/vecka på bra tider
- Säsongstart i mitten av september och slut i mars

Barnishockeyn, U9-U10

Träningen i den här åldersgruppen skall fokusera på koordination (grunder, balans och reaktion) och rörlighet. Tidsperioden skall syfta till att automatisera rörelserna. Träningen ska kännetecknas av lek och glädje och samtidigt skall viktiga moment övas in. Att samlas när ledarna blåser i visselpipan och att lyssna på tränaren är viktiga moment att träna på. Att vara god kamrat och lära sig att fungera tillsammans är viktigt och arbetet med det skall prioriteras.

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Teknikträningen skall innehålla en kombination av skridskoåkning, klubbhantering och puckföring. Träning och matcher skall bedrivas med målsättningen att alla skall vara aktiva så stor del av tiden som möjligt. Därför skall träningarna bedrivas som stationsträningar så att alla övar på olika moment många gånger och istiden utnyttjas till fullo. Spel på träning skall alltid ske i smålagsform, 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3. Vid spel och i övningar använder vi inga fasta roller, alla provar att spela både back och forward. De som vill ska även prova på att vara målvakt.

Koordinations och rörlighetsträning

I den här åldern börjar vi även med koordinations och rörlighetsträning. Vi uppmanar alla att även hålla på med andra idrotter.

Spelvarianter – vi vill utveckla spelförståelsen med hjälp av övningar och spel på mindre ytor samt via ett ökat antal matcher på hel och halv plan.

Teknik – detta är guldåldern för teknikträning så självklart skall det tränas mycket teknik i skridskoåkning och klubbteknik.

Intensitet och fart – att höja farten i spelet och rörelsehastigheten hos spelarna är en viktig ingrediens i dagens hockey. Utökat spel på mindre isytor ger bra förutsättningar för detta.

Mål, syfte och inriktning

- Att förbättra tekniken, farten i rörelserna (frekvensen) och intensiteten i spelet. Precis som i Knattehockeyn skall allt i mesta möjliga mån ske på barnens villkor, men här skall också tas hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Stationsträning rekommenderas, eller alla i rörelse.
- Generellt gäller att alla spelar och tränar i sin åldersgrupp. Avsteg från denna grundtanke kan göras i de fall där huvudtränaren tillsammans med sportansvarige bedömer att så är fallet. Teknikutveckling, mognad och kamratskap är tre viktiga komponenter vid en sådan bedömning. Det kan även finnas andra praktiska och/eller sociala skäl till bedömningen.
- De näraliggande åldersgrupper att bör ha gemensamma aktiviteter.
- Chans till extraträning skall finnas via öppna träningar med både äldre och yngrelag. Föreningsinitierade tematräningar och individträningen är en annan möjlighet till extra träning.
- Uppträdande, respekt och hänsyn till omgivningen är viktig del av utbildningen.
- Deltagande i fler idrotter skall uppmuntras
- Principen "Alla spelar lika" gäller (se sid 2).

Förutsättningar

- En huvudansvarig ledare
- 1-2 hjälptränare, 1-2 lagledare, 1-2 materialförvaltare.
- Målvaktstränare.
- Fystränare
- Säsongstart mitten av augusti och slut i mars.

Träningstillfällen

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

U9

- 2-3 ispass/vecka
- Fysträning i lekform. I samband med isträning 1 ggr/vecka.
- Ett teoripass per vecka

U10

- 2-3 ispass/vecka
- Fysträning i lekform. I samband med isträning 2 ggr/vecka.
- Ett teoripass per vecka

Matcher

U9

- Seriespel i Jämtlandsserien
- Egen initierade matcher mot lag i närområdet.
- Egen cup Östersundshem Cup.
- 2 st borta cuper i regionen inom ca 40 mil
- Principen "alla spelar lika" gäller i alla matcher (se sid 2).

U10

- Seriespel i Jämtlandsserien
- Fritt antal träningsmatcher i närområdet (Jämtland-Härjedalen).
- En egen cup
- 2 st borta cuper i regionen inom ca 40 mil
- Principen "alla spelar lika" gäller i alla matcher (se sid 2).

Säsongspanering

U9

- Gör en säsongspanering innan säsongen

U10

- Gör en säsongspanering innan säsongen

Föräldrainformation

U9

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

U10

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

Individuella samtal

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

U9 (frivilligt)

- Individuella samtal genomförs en gång per säsong.

U10 (frivilligt)

- Individuella samtal genomförs en gång per säsong.

Utbildningsmål

U9 (frivilligt, checklista ej gradering)

- Tränarna genomför utbildningsmålsbedömning 2 gånger per säsong (höst och vår).

U10 (frivilligt, checklista ej gradering)

- Tränarna genomför utbildningsmålsbedömning 2 gånger per säsong (höst och vår).

Utvärdering av säsongen

U9

- Skickas ut till föräldrar efter säsongen

U10

- Skickas ut till föräldrar efter säsongen

Avslutning av säsongen och information kring kommande säsong

U9

- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc

U10

- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc

Barnishockeyn, U11-U12

Isträning

Träningen skall även fortsättningsvis lägga särskild vikt vid koordination (svårare motoriska övningar, balans, reaktion, rörelse precision) rörlighet och snabbhet. Teknikträningen skall innehålla mest skridskoåkning och passningsspel. Huvuddelen av träningarna skall vara stationsträningar men här går det även att göra åk- och passningsövningar i form av små delar av spelet. Alla utespelare skall träna både som back och forward.

Spel på träning skall alltid ske i smålagsform, 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3.

Nu kan med fördel tekniktavlan användas som ett led i att utveckla speluppfattningen

Koordinations och rörlighetsträning

I den här åldern fortsätter vi med koordinations och rörlighetsträning varje gång vi träffas. Föreningens ledare skall också uppmuntra spelare att sommarträna. Det kan med fördel röra sig om andra idrotter, för att ge variation och allsidig träning. Under sommaren bör man anordna fysträning för de spelare som inte har annan sommarträning. Tyngdpunkten bör ligga

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

på koordination, rörlighet, snabbhet och styrka med den egna kroppen som belastning. Vi uppmanar alla att även hålla på med andra idrotter.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Spelvarianter – vi vill utveckla spelförståelsen med hjälp av övningar och spel på mindre ytor samt via ett ökat antal matcher på hel och halv plan.

Teknik – detta är guldåldern för teknikträning så självklart skall det tränas mycket teknik i skridskoåkning och klubbteknik.

Intensitet och fart – att höja farten i spelet och rörelsehastigheten hos spelarna är en viktig ingrediens i dagens hockey. Utökat spel på mindre isytor ger bra förutsättningar för detta.

Mål, syfte och inriktning

- Att förbättra tekniken, farten i rörelserna (frekvensen) och intensiteten i spelet. Precis som i Knattehockeyn skall allt i mesta möjliga mån ske på barnens villkor, men här skall också tas hänsyn till variationer i utvecklingstakt.
- Stationsträning rekommenderas, eller alla i rörelse.
- Generellt gäller att alla spelare och tränare i sin åldersgrupp. Avsteg från denna grundtanke kan göras i de fall där huvudtränaren tillsammans med sportansvarige bedömer att så är fallet. Teknikutveckling, mognad och kamratskap är tre viktiga komponenter vid en sådan bedömning. Det kan även finnas andra praktiska och/eller sociala skäl till bedömningen.
- De näraliggande åldersgrupper att bör ha gemensamma aktiviteter.
- Chans till extraträning skall finnas via öppna träningar med både äldre och yngre lag. Föreningsinitierade tematräningar och individträningen är en annan möjlighet till extra träning.
- Uppträdande, respekt och hänsyn till omgivningen är viktig del av utbildningen.
- Deltagande i fler idrotter skall uppmuntras
- Principen "Alla spelare lika" gäller (se sid 2).

Förutsättningar

- En huvudansvarig ledare
- 1-2 hjälptränare, 1-2 lagledare, 1-2 materialförvaltare.
- Målvaktstränare.
- Fystränare
- Säsongstart mitten av augusti och slut i mars.

Träningstillfällen

U11

- 3 ispass/vecka
- Fysträning i samband med isträning 2 ggr/ vecka
- Ett teoripass per vecka

U12

- 3 ispass/vecka
- Fysträning i samband med isträning 3 ggr/ vecka
- Ett teoripass per vecka

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Matcher

U11

- Seriespel i Jämtlandsserien
- Fritt antal träningsmatcher i närområdet (Jämtland-Härjedalen).
- Egna cuper U11 Dahlén cup
- 2 st borta cuper i regionen inom ca 40 mil
- Principen *"alla spelar lika"* gäller i alla matcher (se sid **2**).

U12

- Seriespel i Jämtlandsserien
- Fritt antal träningsmatcher i närområdet (Jämtland-Härjedalen).
- Egna cuper U12 Andersson Cup.
- 2 st borta cuper i regionen inom ca 40 mil
- Målsättning att alltid spela med minst tre femmor
- Principen *"alla spelar lika"* gäller i alla matcher (se sid **2**).

Säsongspanering

U11

- Gör en säsongspanering innan säsongen

U12

- Gör en säsongspanering innan säsongen

Föräldrainformation

U11

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

U12

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

Individuella samtal

U11

- Individuella samtal genomförs två gånger per säsong (höst och vår).

U12

- Individuella samtal genomförs två gånger per säsong (höst och vår).



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Utbildningsmål

U11

- Tränarna genomför utbildningsmålsbedömning 2 gånger per säsong (höst, och vår).

U12

- Tränarna genomför utbildningsmålsbedömning 2 gånger per säsong (höst, och vår).

Utvärdering av säsongen

U11

- Skickas ut till föräldrar efter säsongen

U12

- Skickas ut till föräldrar efter säsongen

Avslutning av säsongen och information kring kommande säsong

U11

- Gemensam aktivitet med spelare och ledare.
- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc

U12

- Gemensam aktivitet med spelare och ledare
- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc

Ungdomshockeyn, U13-U14

Pubertetsperioden - Den FYSISKA TILLVÄXTPERIODEN. Under denna period är längdtillväxten och viktökningen som störst, vilket påverkar och kan försämrar rörligheten och koordinationen hos spelaren. Träningen skall förutom koordination fokusera på rörlighet, snabbhet och uthållighet. Tränarna skall ha förståelse för att den fysiska utvecklingskurvan sker "trappstegsvis" och får inte stressas fram. Var här uppmärksam på att det kan skilja på mellan 3-5 år i fysisk utveckling då vissa spelare tidigt födda på året och spelare med tidig pubertet uppfattas ha "ett försprång" i sin utveckling som ishockeyspelare. Du som ledare är en viktig och betydelsefull person och förebild för spelarna i ditt lag. Fysträning anordnas för de spelare som inte har annan sommarträning. Att vara god kamrat och lära sig att fungera tillsammans är viktigt och arbetet med det skall prioriteras.

Isträning

Teknikträningen skall innehålla mest skridskoåkning puckbehandling och passningsspel. En stor del av träningarna skall fortfarande vara stationsträningar men här går det även att göra åk och passningsövningar i form av delar av spelet. Nu kan med fördel tekniktavlan användas som ett led i att utveckla speluppfattningen. Kraven på övningars utförande höjs. Taktiktavlan används flitigt. Tävling är en viktig del i träningarna

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

För att kunna spela det spel vi vill bör isträningarna innehålla följande.

- Höga krav på full fart - alltid aktiva fötter
- Höga krav på bra platta passningar
- Övningar där spelarna tränar på att vara kreativa.
- Övningar där spelarna tränar på att alltid vara spelbara.
- Övningar som tvingar spelarna att alltid titta upp
- Övningar som lär spelarna hur man är ett hot i anfallszon
- Övningar som lär spelarna att vinna alla en mot en situationer
- Övningar som lär spelarna att vinna två mot en situationer.
- Övningar med kampmoment

Koordinations och rörlighetsträning

I den här åldern genomför vi koordinations och rörlighetsträning varje gång vi träffas.

Föreningens ledare skall också uppmuntra spelare att sommarträna. Det kan med fördel röra sig om andra idrotter, för att ge variation och allsidig träning. Under sommaren ska Östersund IK anordna fysträning för de spelare som inte har annan sommarträning. Tyngdpunkten bör ligga på koordination, rörlighet, snabbhet och styrka med den egna kroppen som belastning. Vi rekommenderar alla att även hålla på med andra idrotter.

Matcher – Nu börjar vi lära oss mer taktik kring matcherna, vi ökar på antalet matcher och försöker höja kvalitén

Spelförståelse och taktik – nu startar den taktiska utbildningen på allvar, vilket är den stora skillnaden från barn-ishockeyn.

Karaktär och inställning – kanske den viktigaste ingrediensen för att bli en bra spelare. Attityd, träningsvilja, skötsamhet. Tre ord som genomsyrar utbildningen.

Mål, syfte och inriktning

- Att införa mer spelförståelse och taktik i utbildningen, dels via träning men även via mer betydelsefulla matcher.
- Att höja kraven på spelarnas beteenden i fråga om attityd och inställning.
- Spelarna i U13 och U14 går successivt över från *Barnishockeyn* till *Ungdomshockeyn*. Detta kan ta olika lång tid och vi ser dessa två år som en övergångsperiod, blandad med inslag av båda verksamheterna.
- Uppträdande, respekt och hänsyn till omgivningen är viktig del av utbildningen.

Förutsättningar

- En huvudansvarig ledare
- 1-2 hjälptränare, 1 lagledare, 1-2 materialförvaltare.
- Målvaktstränare.
- Fystränare
- Säsongstart i början av augusti och slut i mars/april.

Träningsstillfällen



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

U13

- 3-4 ispass/vecka
- Fysträning i samband med isträning 3ggr/vecka
- Ett teoripass per vecka a 45 min
- Försäsongsträning 1 ggr/vecka

U14

- 3-4 ispass/vecka
- Fysträning i samband med isträning 3ggr/vecka
- Ett teoripass per vecka a 45 min
- Försäsongsträning 3-4 ggr/vecka

Matcher

U13

- Fritt antal träningsmatcher i närområdet (Jämtland-Härjedalen).
- Jämtlandsserien, ev Medelpad
- Egna cuper
- 2 st borta cuper i regionen inom ca 40 mil
- Målsättning att alltid spela med minst tre femmor
- Principen "*alla spelar lika*" gäller i alla matcher (se sid 2).

U14

- Fritt antal träningsmatcher i närområdet (Jämtland-Härjedalen).
- Jämtlandsserien, ev Medelpad
- Egna cuper
- 2 st borta cuper i regionen inom ca 40 mil
- Målsättning att alltid spela med minst tre femmor
- Principen "*alla spelar lika*" gäller i alla matcher (se sid 2).

Säsongspanering

U13

- Gör en säsongspanering innan säsongen

U14

- Gör en säsongspanering innan säsongen

Föräldrainformation

U13

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

U14

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

Individuella samtal

U13

- Individuella samtal genomförs två gånger per säsong (höst och vår).

U14

- Individuella samtal genomförs två gånger per säsong (höst och vår).

Utbildningsmål

U13

- Tränarna genomför utbildningsmålsbedömning 3 gånger per säsong (höst, vid nyår och vår).

U14

- Tränarna genomför utbildningsmålsbedömning 3 gånger per säsong (höst, vid nyår och vår).

Utvärdering av säsongen

U13

Skickas ut till spelare och föräldrar efter säsongen

U14

Skickas ut till spelare och föräldrar efter säsongen

Avslutning av säsongen och information kring kommande säsong

U13

- Gemensam aktivitet med spelare och ledare.
- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc
- Fysträning inom ÖIK 1-2 ggr/vecka

U14

- Gemensam aktivitet med spelare och ledare
- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc
- Fysträning inom ÖIK 1-2 ggr/vecka



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Ungdomshockeyn, U15

Viljan att träna och utvecklas är en stor talang. Träningen inom denna period skall förutom koordination fokusera på rörlighet, snabbhet, uthållighet och styrka. En gynnsam spelarutveckling kräver ett långsiktigt tänkande, ett tillåtande klimat och en positiv inställning. Detta kräver en positiv utvecklingsmiljö med delaktighet och inflytande och ledare med kunnande. Du som ledare är en viktig förebild och betydelsefull person för spelarna i ditt lag. Sommarträning ingår som en del av ishockeyutbildningen på U15 nivå. Förutom att vara duktig i hockeyns alla delar behöver följande punkter också fungera för spelare

- Att vara en god kamrat
- Att fungera tillsammans i ett lag.
- Att hålla ordning och reda.
- Att klara av skolan samtidigt som mer och mer tid kommer att gå åt till hockeyn.
- Att vara noggrann och jobba hårt med fysträning.
- Att kunna äta en allsidig kost på ett sätt som passar en idrottare på hög nivå.

Isträning

Teknikträningen skall innehålla skridskoåkning, puckbehandling och passningsspel i hög fart och i trånga situationer. Stationsträningar kan fortfarande användas, men mer och mer av övningarna blir speltaktiska moment, delar av spelet. Här skall kraven på övningars utförande vara höga, taktikavlan används flitigt. Tävlning är en viktig del i träningarna

Matchredo

Bakgrund & syfte:

Som en del i föreningens progression genom ungdomslagen så vill föreningen trycka på vikten av att vara matchredo från U15. Syftet med detta är att minska skaderisken bland våra spelare då spelet ishockey tar steg mot en kampsport och ungdomarna har påbörjat sin pubertala fas. Detta innebär att skillnaden i muskelmassa kan skilja drastiskt från individ till individ i vårt egna lag och hos våra motståndare.

Föreningen ser även ett värde i att börja skola in spelarna i den kravbild som gäller högre upp i föreningen och skapa ett ägarskap hos individen gällande dennes individuella utveckling.

Vad är att vara matchredo?

Föreningen anser att termen matchredo definieras genom träningsnärvaro inför matchspel under aktuell träningsvecka. Föreningen vill även vara väldigt tydlig med att samma regler gäller samtliga spelare.

Exempel 1:

Om 25 av 25 spelare har tränat alla tillfällen så får ledarstaben göra ett rullschema gällande vilka som spelar och vilka som vilar. Ledarstaben bör bokföra detta för att kunna moderera vilka som spelat och vilat förutsatt att alla har full träningsnärvaro

Exempel 2:

En spelare har varit sjuk/bortrest måndag-fredag under träningsveckan, matchen spelas på lördag. Spelaren är i detta fall inte matchredo.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

För att kunna spela det spel vi vill bör isträningarna innehålla följande.

- Full fart - alltid aktiva fötter
- Höga krav på bra platta passningar
- Höga krav på högt passningstempo
- Övningar där spelarna tränar på att vara kreativa.
- Övningar där spelarna övar på att alltid vara spelbara.
- Övningar som tvingar spelarna att alltid titta upp
- Övningar som lär spelarna hur man är ett hot i anfallszon
- Övningar som lär spelarna att vinna alla en mot en situationer
- Övningar med kampmoment
- Övningar som lär spelarna att vinna två mot en situationer.
- Övningar som lär spelarna att skapa två mot en situationer över hela banan.
- Övningar som lär spelarna att lösa situationer i uppspel.
- Övningar som lär spelarna att lösa ingångar i anfallszon.
- Övningar som lär ut hur vi löser spelet i försvarszon.

Koordinations, rörlighets och styrketräning

I den här åldern genomför vi fysträning varje gång vi träffas. Tyngdpunkten skall ligga på koordination, rörlighet, snabbhet, kondition och styrka. Att fortsätta med ytterligare en idrott i kombination med sommarträningen under sommaren är bra.

Matcher – nu skall matchandet tas mer på allvar, inte bara själva resultatet utan också antalet matcher och vilken typ av matcher.

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Spelförståelse och taktik – nu startar den taktiska utbildningen på allvar, vilket är den stora skillnaden från barn-ishockeyn.

Karaktär och inställning – kanske den viktigaste ingrediensen för att bli en bra spelare. Attityd, träningsvilja, skötsamhet. Tre ord som genomsyrar utbildningen.

Mål, syfte och inriktning

- Att införa mer spelförståelse och taktik i utbildningen, dels via träning men även via mer betydelsefulla matcher.
- Att höja kraven på spelarnas beteenden i fråga om attityd och inställning.
- U15-laget skall syfta till att dels förbereda spelarna för U16, dels ge möjlighet till fortsatt spel för de äldre. Spelartruppens antal är obegränsat, där ett antal platser skall vara rullande med U16-laget.
- U16-laget skall ha som mål att utbilda spelare som har talang och ambition att bli uttagna till vårt elitjuniorlag. Vidare skall höga krav ställas, inte bara på spelarnas tekniska och taktiska kunskaper, utan också på deras karaktär, bl.a. i form av attityd, träningsvilja och skötsamhet. I de matcher som spelas skall motståndet i så stor utsträckning som möjligt ha hög kvalitet.
- Spelförståelse är en prioriterad del av utbildningen för U16
- Uppträdande, respekt och hänsyn till omgivningen är viktig del av utbildningen.

Förutsättningar

- En huvudansvarig ledare
- 1-2 hjälptränare, 1 lagledare, 1-2 materialförvaltare.
- Målvaktstränare.
- Fystränare
- Säsongstart i början av augusti och slut i mars/april.

Träningstillfällen

U15

- 4 ispass/vecka
- Fysträning i samband med isträning 4 ggr/vecka
- Ett teoripass per vecka a 45 min
- Försäsongsträning 4 pass/vecka

Matcher



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

U15

- Ångermanlandsserie
- Fritt antal träningsmatcher i närområdet (Jämtland-Härjedalen).
- Egna cuper U15 Persson cup.
- Målsättning att alltid spela med minst tre femmor
- Principen "*alla spelar lika*" gäller i alla matcher (se sid 2).

Säsongspanering

U15

- Gör en säsongspanering innan säsongen

Föräldrainformation

U15

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

Individuella samtal

U15

- Individuella samtal genomförs två gånger per säsong (höst och vår).

Utbildningsmål

U15

- Tränarna genomför utbildningsmåls bedömning 3 gånger per säsong (höst, vid nyår och vår).

Utvärdering av säsongen

U15

Skickas ut till spelare och föräldrar efter säsongen

Avslutning av säsongen och information kring kommande säsong

U15

- Gemensam aktivitet med spelare och ledare.
- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc
- Fysträning inom ÖIK

Ungdomshockeyn, U16

Viljan att träna och utvecklas är en stor talang. Träningen inom denna period skall förutom koordination fokusera på rörlighet, snabbhet, uthållighet och styrka. En gynnsam spelarutveckling kräver ett långsiktigt tänkande, ett tillåtande klimat och en positiv inställning. Detta kräver en positiv utvecklingsmiljö med delaktighet och inflytande och



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

ledare med kunnande. Du som ledare är en viktig förebild och betydelsefull person för spelarna i ditt lag. Sommarträning ingår som en del av ishockeyutbildningen på U16-nivå. Förutom att vara duktig i hockeyns alla delar behöver följande punkter också fungera för spelare

- Att vara en god kamrat
- Att fungera tillsammans i ett lag.
- Att hålla ordning och reda.
- Att klara av skolan samtidigt som mer och mer tid kommer att gå åt till hockeyn.
- Att vara noggrann och jobba hårt med fysträning.
- Att kunna äta en allsidig kost på ett sätt som passar en idrottare på hög nivå.

Isträning

Teknikträningen skall innehålla skridskoåkning, puckbehandling och passningsspel i hög fart och i trånga situationer. Stationsträningar kan fortfarande användas, men mer och mer av övningarna blir speltaktiska moment, delar av spelet. Här skall kraven på övningars utförande vara höga. Taktiktablan används flitigt. Tävling är en viktig del i träningarna

Matchredo

Bakgrund & syfte:

Som en del i föreningens progression genom ungdomslagen så vill föreningen trycka på vikten av att vara matchredo från U16. Syftet med detta är att minska skaderisken bland våra spelare då spelet ishockey tar steg mot en kampsport och ungdomarna har påbörjat sin pubertala fas. Detta innebär att skillnaden i muskelmassa kan skilja drastiskt från individ till individ i vårt egna lag och hos våra motståndare.

Föreningen ser även ett värde i att börja skola in spelarna i den kravbild som gäller högre upp i föreningen och skapa ett ägarskap hos individen gällande dennes individuella utveckling.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Vad är att vara matchredo?

Föreningen anser att termen matchredo definieras genom träningsnärvaro inför matchspel under aktuell träningsvecka. Föreningen vill även vara väldigt tydlig med att samma regler gäller samtliga spelare.

Exempel 1:

Om 25 av 25 spelare har tränat alla tillfällen så får ledarstaben göra ett rullschema gällande vilka som spelar och vilka som vilar. Ledarstaben bör bokföra detta för att kunna moderera vilka som spelat och vilat förutsatt att alla har full träningsnärvaro

Exempel 2:

En spelare har varit sjuk/bortrest måndag-fredag under träningsveckan, matchen spelas på lördag. Spelaren är i detta fall inte matchredo.

Elitförberedande verksamhet

Bakgrund & syfte:

U16-verksamheten i föreningen har tidigare gått under samma premisser som övriga ungdomslag.

Syftet med att föreningen valt att förtydliga vad som förväntas av en spelare i U16-verksamheten är för att förbereda alla spelare i verksamheten på något av föreningens två juniorspår. Som väntar efter att ungdomsåren är färdiga.

Vad är en elitförberedande verksamhet?

En elitförberedande verksamhet är en progression av konceptet på U15 vad det gäller att vara matchredo. Spelare som blir uttagna till match förväntas ha tränat i princip alla pass på veckan. En elitförberedande verksamhet uppfyller samma syfte som föreningens yngre ungdomslag vilket är att i första hand utöka spelarnas kunskapsnivå på isen, om detta genomförs via enbart spel i U16 Regional eller en kombination med spel även i U16 division 1 avgör föreningen inför varje ny säsong.

Seriespel U16

Från U16 kan viss nivåanpassning ske, alla spelare kommer erbjudas seriespel.

Nivåanpassningen utgår ifrån antalet spelare, mognad och tillgängliga serier. Nivåanpassning kan även ges uttryck i exempelvis formatering av femmor.

För att kunna spela det spel vi vill bör isträningarna innehålla följande.

- Full fart - alltid aktiva fötter
- Höga krav på bra platta passningar
- Höga krav på högt passningstempo
- Övningar där spelarna tränar på att vara kreativa.
- Övningar där spelarna övar på att alltid vara spelbara.
- Övningar som tvingar spelarna att alltid titta upp
- Övningar som lär spelarna hur man är ett hot i anfallszon
- Övningar som lär spelarna att vinna alla en mot en situationer
- Övningar med kampmoment
- Övningar som lär spelarna att vinna två mot en situationer.
- Övningar som lär spelarna att skapa två mot en situationer över hela banan.
- Övningar som lär spelarna att lösa situationer i uppspel.
- Övningar som lär spelarna att lösa ingångar i anfallszon.
- Övningar som lär ut hur vi löser spelet i försvarszon.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Koordinations, rörlighets och styrketräning

I den här åldern genomför vi fysträning varje gång vi träffas. Tyngdpunkten skall ligga på koordination, rörlighet, snabbhet, kondition och styrka. Att fortsätta med ytterligare en idrott i kombination med sommarträningen under sommaren är bra.

Matcher – nu skall matchandet tas mer på allvar, inte bara själva resultatet utan också antalet matcher och vilken typ av matcher

Spelförståelse och taktik – nu startar den taktiska utbildningen på allvar, vilket är den stora skillnaden från barn-ishockeyn.

Karaktär och inställning – kanske den viktigaste ingrediensen för att bli en bra spelare. Attityd, träningsvilja, skötsamhet. Tre ord som genomsyrar utbildningen.

Mål, syfte och inriktning

- Att införa mer spelförståelse och taktik i utbildningen, dels via träning men även via mer betydelsefulla matcher.
- Att höja kraven på spelarnas beteenden i fråga om attityd och inställning.
- U15-laget skall syfta till att dels förbereda spelarna för U16, dels ge möjlighet till fortsatt spel för de äldre. Spelartruppens antal är obegränsat, där ett antal platser skall vara rullande med U16-laget.
- U16-laget skall ha som mål att utbilda spelare som har talang och ambition att bli uttagna till vårt elitjuniorlag. Vidare skall höga krav ställas, inte bara på spelarnas tekniska och taktiska kunskaper, utan också på deras karaktär, bl.a. i form av attityd, träningsvilja och skötsamhet. I de matcher som spelas skall motståndet i så stor utsträckning som möjligt ha hög kvalitet.
- Spelförståelse är en prioriterad del av utbildningen för U16
- Uppträdande, respekt och hänsyn till omgivningen är viktig del av utbildningen.

Förutsättningar

- En huvudansvarig ledare
- 1-2 hjälptränare, 1 lagledare, 1-2 materialförvaltare.
- Målvaktstränare.
- Fystränare
- Säsongstart i början av augusti och slut i mars/april.

U16

- 4 ispass/vecka
- Fysträning i samband med isträning 4 ggr/vecka
- Ett teoripass per vecka a 45 min
- Försäsongsträning 4 pass/vecka samt 1-2 eget program



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Matcher:

U16

- Ångermanlandsserie, ev U16 Elit, ev J18 div1
- Fritt antal träningsmatcher i närområdet (Jämtland-Härjedalen).
- Målsättning att alltid spela med minst tre femmor
- Principen "alla spelar lika" gäller i alla matcher (se sid 2).

Säsongspanering

U16

- Gör en säsongspanering innan säsongen

Föräldrainformation

U16

- Föräldrainformation, två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten

Individuella samtal

U16

- Individuella samtal genomförs två gånger per säsong (höst och vår).

Utbildningsmål

U16

- Tränarna genomför utbildningsmåls bedömning 3 gånger per säsong (höst, vid nyår och vår).

Utvärdering av säsongen

U16

Skickas ut till spelare och föräldrar efter säsongen

Avslutning av säsongen och information kring kommande säsong

U15

- Gemensam aktivitet med spelare och ledare.
- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc
- Fysträning inom ÖIK

U16

- Gemensam aktivitet med spelare och ledare
- Ett tydligt avslut av säsongen för spelare och föräldrar. Även i stora drag berätta om nästa års säsong, uppmuntran till andra idrotter etc via ex mail, träff etc
- Fysträning inom ÖIK

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Juniorverksamhetens två spår, bredd samt elit

Föreningen väljer från våren 2023 att tydliggöra att det finns två typer av juniorverksamheter. Föreningen benämner dessa som Elit & Bredd. Där elit är föreningens prioriterade verksamhet när det kommer till:

- Sportslig målsättning
- Träningstider & antal träningstillfällen både på och utanför isen
- Teori tillfällen
- Förutsättningar i och runt matcher

Syfte & mål: Elit

Syfte & mål med föreningens elitverksamhet är att utveckla och fostra individer för spel i föreningens representationslag eller andra elitmässiga representationslag runt om i landet. Detta kommer ske genom kontinuerlig högkvalitativ träning i föreningens regi och matchspel i de regionala / nationella serierna. Allt detta i kombination med NIU gymnasiets individuellt tekniska & taktiska utbildning.

Syfte & mål: Bredd

Syfte & mål med föreningens bredd-spår inom juniorverksamheten är att ge ungdomarna en chans att kunna fortsätta utveckla sin passion för sporten ishockey genom spel i de mer lokalt förankrade juniorserierna och med möjligheten att få träna teknik på dagtid via den lokala idrottsutbildningen (LIU). Bredd-verksamheten förväntas jobba enligt principen att alla spelare lika i matcherna förutsatt att spelarna är matchredo.

Breddverksamheten efter J18-åren

Föreningens breddverksamhet kommer att i första hand tillhandahålla ett lag i seriespel i den lokala serien J18 Division 1 CD Norra. Här kan föreningen garanterat tillhandahålla spel för individen i två säsonger innan spelaren åldras ut från ålderskategorin J18. Efter dessa två säsonger kommer föreningen vid behov att jobba för samarbeten med andra lokala föreningsverksamheter för att tillhandahålla seriespel för dessa individer. Dessa lokala lösningar kan beroende på samarbetande förenings möjligheter & ekonomi antingen vara ytterligare ett juniorlag i J20 region eller ett utvecklingslag i någon av länets lokala seniorserier Division 2 Norra CD alternativt Division 3 Jämtland/Härjedalen.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Försäsongsträning/Barmarksträning

För Barnishockeyn U9-U13 bedrivs generellt ingen barmarksträning, annat idrottande skall prioriteras.

(Möjlighet ges att erbjuda sommaraktiviteter i lagen för eventuella spelare som ej utövar någon annan idrott. Samträningar mellan flera åldersgrupper rekommenderas i så fall).

För ungdomsishockey U14-U16 bedrivs barmarksträning organiserad av föreningen. Den som också har annan idrott skall få en sådan planering som gör att båda idrotterna kan utföras. Gruppen tränar 3-4 gånger i veckan.

Utvecklingssamtal till Utbildningsmål

Alla spelare ska få ett utvecklingssamtal i syfte att diskutera spelarens fortsatta behov av utbildning och resultera i en individuell utvecklingsplan för spelaren. Barnets föräldrar SKA erbjudas möjlighet att delta vid utvecklingssamtalet.

Spelarövergångar

Frågor och kontakter gällande spelarövergångar ska vidarebefordras till styrelsen. Ungdomsledare ska inte själva besluta om, eller hantera kontakter mellan spelare, föräldrar och berörda föreningar i samband med spelarövergångar. Ungdomsledare ska med styrelsens hjälp informera spelare och föräldrar om vilka riktlinjer som gäller för spelarövergångar.

Andra idrotter

ÖIK är positiva till att spelare håller på med andra idrotter. Här är det viktigt att ÖIK-ledare har bra kontakt med ledare inom andra idrotter och hittar smidiga lösningar så att onödiga kollisioner undviks.

Träningsgrupper

Antalet träningsgrupper fastställs säsongvis, normalt omfattas ålderklasserna U8 – U16.

Byte av träningsgrupp

Byta av träningsgrupp görs endast i undantagsfall, beslut tas av sportkommittén i samråd med styrelsen, berörda föräldrar samt tränare för berörda lag. Underlaget för beslutet är ingen allmän handling då det kan t.ex. bero på personliga skäl. Avsteg från tillhörigheten till en träningsgrupp i egen ålder kan göras av logistiska skäl som t ex boende långt från Östersund och möjligheter till samåkning mm.

Lån av spelare mellan åldersgrupper

Vi skall sträva efter att ge spelare som vill möjlighet till extra träning. För att hålla principen "Alla spelar lika" så skall alla i laget tillfrågas om de vill ha möjlighet till extra träning med lag i annan åldersgrupp. Denna fråga bör ställas flera gånger under

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

en säsong. De spelare som anmäler sitt intresse ska ges möjlighet till träning med annat lag genom rotation

Individuellt anpassad spelarutveckling

Med individuellt anpassad spelarutveckling menas att utbildningsnivån anpassas efter spelarens utveckling.

Utvecklingskurvan kan variera mycket mellan olika individer i ungdomsåren och olika förutsättningar kan gälla för spelare i samma ålder. Östersunds IK känner ett ansvar att i så stor utsträckning som möjligt försöka hitta en lämplig nivå för alla som vill spela ishockey.

De spelare som har extra motivation och träningsvilja ska ges möjligheter till att träna med åldersgruppen under och över sin egen. I huvudsak ska spelare erbjudas träning i ålderskullen uppåt. Att gå ner en åldersgrupp och träna ska inte anses som dåligt och kan förebyggas genom att låta spelare som kommit längst i utvecklingen vara först ut att träna i den yngre gruppen. Ledarna bör aldrig neka någon från annan åldersgrupp möjligheten till extra träning. I varje åldersgrupp bör det finnas några extra platser till förfogande för spelare underifrån som vill vara med på träning. Därefter får dialog mellan ledarna hållas om det blir för många på träning.

Att på lagets egna träning nivåindela i grupper bör tillämpas med försiktighet.

Lån av spelare från annan förening

Som den största föreningen i närområdet skall vi verka för att spelare i andra föreningar ska vara kvar i sin moderklubb. Som ett led i detta kan vi erbjuda spelare från andra föreningar att åka med på t ex cuper/matcher, utan att de ska tvingas byta klubb för att få ta del av de möjligheter som Östersunds IK har.

OBS! Barn och ungdomar som är medlemmar i ÖIK och som betalar träningsavgift SKA ges företräde före inlånade spelare från andra närliggande klubbar. Detta innebär att spelare i ÖIK INTE ska tvingas att avstå från matcher samtidigt som inlånade spelare från andra klubbar spelar.

Lån av spelare SKA i varje enskilt fall skriftligen beslutas av Barn- och Ungdomskommittén. Om spelare saknas i en träningsgrupp inför en match eller deltagande i en cup ska i första hand spelare från yngre träningsgrupp tillfrågas.

Om spelare lånas in från annan förening ska denne betala resor, cupavgifter mm själv – dessa kostnader svarar inte ÖIK för.

Idrott och skola

Östersunds IK har goda relationer med skolor i kommunen och hoppas genom detta att vi i föreningen kan bidra till att öka möjligheten för spelaren att nå goda studieresultat.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Det är därför viktigt att skolarbetet alltid skall prioriteras. Föreningen får aldrig ställa träning/matcher mot skolarbete. Våra spelares uppförande på skoltid skall ligga till grund för de bedömningar skolan gör vid t ex ledighetsansökningar för matcher, cuper m m. Vi som ledare skall regelbundet påminna barn och ungdomar i Östersunds IK om detta. Dåligt uppförande på skolan kan medföra att de inte beviljas ledighet för deltagande i cuper eller matcher.

Materialhantering

- Föreningen tillhandahåller förråd till alla lag från U10.
- Huvudmaterialförvaltaren ansvarar för "stora skridskoslipen", som får användas endast efter huvudmaterialförvaltarens anvisningar.

För den enskilde spelaren tillhandahåller föreningen följande utrustning:

- Matchtröja från U9
- Träningströja från U9

ÖIK:s målsättning är att i de yngre träningsgrupperna tillhandahålla målvaktsutrustningar och stor del av skyddsutrustningen.

Domarfrågor

Domarutbildning introduceras som en naturlig del av hockeyträningarna från tidig ålder i föreningen. Utbildning till föreningsdomare genomförs från U15. Utbildning till föreningsdomare bör genomföras under ledning av Domarkommittén. Läst föreningsdomare får döma match arrangerad av föreningen. Tränare är undantagna detta krav.

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Ordningsregler

Omklädningsrum

Fr.o.m. U11 ska spelare och ledare ges förutsättningar till förberedelser utan störningsmoment och därför bör inga föräldrar vistas i omklädningsrummet om inte annat beslutats av ledarna i aktuell träningsgrupp.

Från U10 bör en viss skolning i omklädningsrummet inledas som syftar till att spelarna så småningom klarar sig utan föräldrar.

Match

Spelarna ska vara på plats på utsatt samlingstid och det bör vara föräldratomt i omklädningsrummet ett visst antal minuter före och efter match. Varje lagledning bestämmer själv vilka tider som gäller.

Före, under och direkt efter matchen får endast lagledningen tillsammans med spelarna befinna sig i spelarbåset och/eller i dess närhet.

Alla inblandade ska mot motståndare, domare och andra funktionärer uppträda på ett för klubben sportsligt och hedervärt sätt.

Städning av båset ska ske efter varje match.

Lagkapten

Till och med U12 bör lagkaptenensrollen vara rullande mellan alla spelare som vill prova. Från U13 väljer ledarna ut lagkapten och assisterande kaptener.

Att vara lagkapten får inte bli en belastning för spelaren utan ska ses som ett hedersuppdrag. För detta krävs egenskaper som ledaregenskaper, lojal lagspelar, regelkännedom och duktig hockeyspelare. Lagkaptenens arbetsuppgifter är bl.a.:

- Leda uppvärmningar.
- Hälsa på domare före/efter match.
- Pådrivare på is och i bås och omklädningsrum.
- Prata med domare under match

Träningar

Spelare ska finnas på plats i god tid innan träning. Om inget annat sägs ska spelare vara ombytt och klara 10 minuter innan träningen startar. Undantag görs för träningar på vardagar som startar före 17.00 . Då ska alla vara på plats så tidigt som möjligt.

Från U11 ska frånvaro från träning alltid meddelas lagledare eller tränare. Föräldrar ska inte vara i spelarbåsen så länge det inte finns speciell anledning för detta.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Ledarfrågor

Utbildning vad har tränarna för utbildning?

En målsättning inom ÖIK är att alla huvudtränare:

- från U09 ska ha gått minst Grundkurs i ishockey (tidigare Steg 1)
- från U10 till U12 ska ha gått minst Grundkurs och B/U 1
- från U13 till U14 ska ha gått minst Grundkurs, B/U 1 samt Träningslära A och
- från U15 ska ha gått minst Grundkurs, B/U 1 och B/U 2 samt Träningslära A.

Förmåner

Ledare vid Sommarhockeyskola behöver inte betala för sitt barns deltagande i Sommarhockeyskolan. Gäller max 1 barn.

Övrigt

Ledare som slutar ska avtackas av föreningen. Avtackning görs lämpligast på årsmötet.
Ledare ska vara medlem i föreningen ÖIK.

Kompetensutveckling

Kompetensutveckling genomförs med stöd av t.ex. hockeyförbundets utbildningsmaterial eller SISU genom bl.a. studiecirkelverksamhet.

- Utbildning av ledare/tränare.
- Utbildning av föräldrar.
- Utbildning av spelare i hockeyteori, etik, moral, drog- och alkoholpolicy, jämställdhet.
- Utbildning av funktionärer, materialare, ekonomiansvariga och matchfunktionärer.

Övrig planering, genomförande och uppföljning av arrangemang som exempelvis cuper, Sommarhockeyskolan och TV-Pucken Poolspel genomförs likaså som studiecirklar.

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Lokalt aktivitetsstöd

Ledarna i resp. träningsgrupp ansvarar för att följa upp och registrera spelarnas närvaro för att lokalt aktivitetsstöd ska kunna erhållas. Det lokala aktivitetsstödet (LOK) är en viktig inkomstkälla för föreningen. Varje aktivitet ska bokföras som en sammankomst.

Några regler för ersättning och bokföring av aktiviteter (fler finns på "www.rf.se").:

- Ledare ska vara utsedd av föreningen samt vara lägst 13 år och kan inte redovisningsmässigt vara ansvarig för flera grupper samtidigt.
- En sammankomst ska omfatta minst 3 bidragsberättigade deltagare utöver ledare. Bidrag utgår för maximalt 30 deltagare per sammankomst.
- En sammankomst ska pågå minst 60 minuter och innehålla gemensam samling och avslutning. Under denna tid får omklädning och andra förberedelser inkluderas men bör utgöra en mindre del av sammankomsten.
- Verksamhet i "drop-in-form" där gemensam samling och avslutning saknas, är inte bidragsberättigad.

Deltagare:

- Bidragsberättigade deltagare är barn och ungdomar i åldern 7 - 20 år som aktivt deltar i föreningens idrottsliga verksamhet. Ledare i åldern 13-20 år är också bidragsberättigade.

Närvaro redovisas för ansvarig i föreningen senast den 15/1 för höstsäsongen (1 juli till 31 december) och senast den 15/7 för vårsäsongen (1 januari till 30 juni). För lag som inte bedriver någon verksamhet under våren och sommaren så kan närvarokorten lämnas till föreningsansvarig så fort verksamheten för säsongen är slutförd. Detta klargörs genom föreningsansvarig under pågående säsong.

Till ansökan för period två ska bifogas föreningens verksamhetsberättelse, balans- och resultaträkning samt revisionsberättelse (gäller kommunen). Ansvarig i föreningen redovisar närvarokorten till kommunen (fritid och kultur) och Jämtland Härjedalens Idrottsförbund.



Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Disciplinära bestämmelser

I Östersunds IK är det viktigt att alla i föreningen respekterar fattade beslut, följer beslutade regler och policys.

Om spelare eller ledare vid upprepade tillfällen bryter mot Östersunds IK regler, policys och/eller bestämmelser, SIF regelverk eller mot Fair Play och Respekt kan en disciplinär åtgärd bli följden.

Anmälan om disciplinärenden ska skickas till Barn- och ungdomskommittén. Problem inom ett lag/träningsgrupp ska i första hand försöka lösas inom laget/träningsgruppen. Om detta inte är möjligt eller problemet inte kan lösas inom gruppen ska anmälan göras till berörd Barn- och ungdomskommittén. Av anmälan ska framgå vem det rör, vad problemet består av och när det inträffat. Anmälningar kan vara muntliga eller skriftliga, oavsett anmälningsform ska mottagare av ärendet dokumentera alla händelser i anslutning till ett disciplinärende. I dokumentation ska händelsebeskrivning finnas, datumet för åtgärder eller händelser samt ev. faktaunderlag som rör disciplinärendet.

Rutiner vid beslut om disciplinära åtgärder

Arbetsgången vid disciplinära ärenden, efter anmälan, som SKA följas har av ÖIK styrelse beslutats vara:

1: Styrelsen fattar beslut om muntlig eller skriftlig varning – samtliga inblandad ska ges möjlighet att yttra sig före beslut om åtgärd.

2: Om ingen av dessa åtgärder har tillräcklig effekt kan styrelsen fatta beslut om att ta upp ärendet för ev. beslut om andra åtgärder.

3: Styrelsen kan fatta beslut om följande åtgärder, alla beslut om disciplinära åtgärder SKA dokumenteras:

- Uppgiftsbegränsningar, t ex att en ledare inte får befinna sig i båset. Ev tidsmässiga begränsningar ska framgå i beslutet.
- Tidsbegränsad avstängning, tiden ska anges i beslutet.
- Permanent avstängning t ex som ledare.
- Uteslutning ur föreningen.

4: Styrelsen kan fatta beslut att en partsneutral disciplinnämnd ska utreda och lämna förslag till beslut om disciplinär åtgärd. Detta bör göras om en majoritet av ledamöterna kan tänkas befinna sig i en jävsituation. I disciplinnämnden bör 4-5 ledamöter ingå som är partsneutrala.

5: Om överträdelsen är tillräckligt allvarlig t ex trakasserier eller våld ska berörd person omedelbart avstängas intill dess att utredning genomförts. Disciplinärenden av denna art ska omedelbart anmälas till styrelsen för beslut om åtgärder. Ärenden som bedöms vara brottsliga SKA polisanmälas.

Sportsliga riktlinjer säsongen 2026/2027

Rutiner vid kommunikation efter beslut om disciplinära åtgärder

Efter styrelsens beslut om disciplinära åtgärder ska den som drabbas av beslut om disciplinär åtgärd först informeras. Därefter ska övriga som berörs av beslutet informeras – informationsspridningen ska anpassas efter typ av disciplinär förseelse och den drabbades egna önskemål.