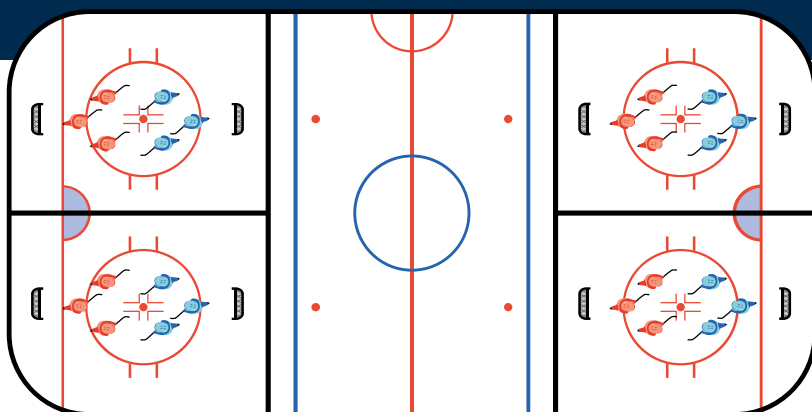




Anpassade spelformer

Ramverk för TKH till U12

Översikt av spelytornas storlek



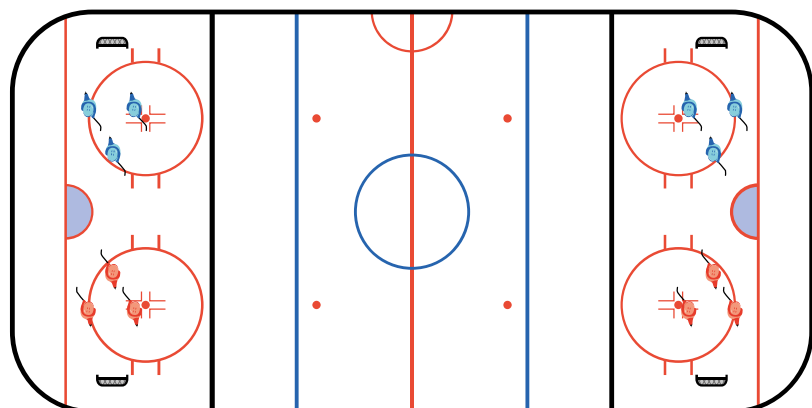
TKH och U9

1/6 av helplan (15 m x 20 m)

Spelare: 3 mot 3.

Spelyta: 15 m x 20 m.

Yta för vila: Mittzon.



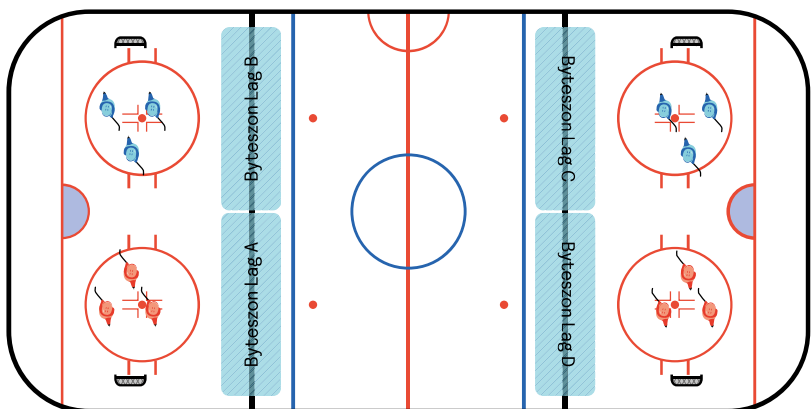
U10 och U11

1/4 av helplan (15 m x 30 m)

Spelare: 3 mot 3.

Spelyta: 15 m x 30 m.

Yta för vila: Mittzon.



U12

1/3 av helplan (20 m x 30 m)

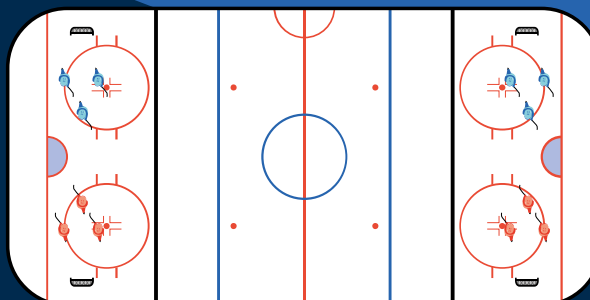
Spelare: 3 mot 3.

Spelyta: 20 m x 30 m.

Yta för vila: Mittzon.

U10 (D1) och U11 (C2)

Spelar 3 mot 3 på 1/4 av helplan



Regel 1: Lag

1.1 Spelare. Lagen spelar med tre utespelare och en målvakt. Spelas matchen utan målvakter så spelar varje lag med tre utespelare. Målvakt kan inte ersättas med extra utespelare. Vid tillfälle där målvakt saknas ska alternativa målburar användas. I de här åldrarna är det rekommenderat att ha mellan sex och nio utespelare plus en målvakt i varje lag.

1.2 Ledare. Varje lag ska ha minst en ledare per spelplan som ansvarar för sina spelare. Ledaren ansvarar även för att sargen/puckstopparen återplaceras om den hamnar ur läge.

Regel 2: Matchledare

2.1 Matchledaren. Till varje match ska arrangerande förening utse en matchledare samt en licensierad domare för respektive match. I U-11 kan matchledare ersättas med ytterligare 1 licensierad domare.

2.2 Matchledarens uppgifter och ansvar. Matchledaren ansvarar för att regler och riktlinjer för match följs. Plus att ha kontakt med både ledare och eventuell annan matchledare om något inträffar med spelare eller spelplanens utrustning.

2.3 Matchledarens utrustning. Varje matchledare ska vara

utrustad med:

- Visselpipa
- Domartröja (U11)
- Hjälmskydd med visir (U11)
- Skridskor
- Halsskydd

(Extra puckar får gärna ligga på målburarna för att snabbt komma igång igen om en puck åker ur spel.)

Regel 3: Speltid

3.1 Tidtagning. Oavsett hur många matcher som genomförs så används samma matchklocka för alla matcher. Det fungerar bra då matcherna spelas med rullande matchtid.

3.2 Speltid. En match är minst 15 minuter. Vid varje matchtillfälle ska minst tre matcher för varje lag genomföras.

3.3 Signaler vid start och stopp.

I U-10 ska en ljudsignal ska också ljuda var 60:e sekund för att indikera spelarbyte, då också speltiden pausas till dess att synkroniserat nedsläpp görs. I U-11 spelas det med fria byten och en signal ska ljuda när matchtiden startar och vid matchens slut.

3.4 Övriga händelser. Speltiden ska normalt få löpa fritt, och stoppas bara under pågående match om:

- En större skada uppstår

- Ett större anläggningsproblem uppstår

Regel 4: Start av spel

Start av spel – Generellt. När spelet ska startas upp så är målet att komma igång så snabbt och säkert som möjligt. Spelet ska startas antingen genom:

- **Nedsläpp.** Två spelare ställer upp mot varandra för ett nedsläpp vid mittpunkten, resterande spelare ska befinna sig bakom sin lagkamrat tills dess att nedsläpp skett. Ett synkroniserat nedsläpp sker genom att domaren räcker upp handen när spelarna är redo och när ljudsignal ljuder sker nedsläpp.
- **Uppstart.** Matchledaren använder en ny puck som kastas/läggs i någon av planens två dropprutor som ligger bakom de två målburarna. Se bild.

4.1 Efter Mål. När det blir mål ska laget som gjort målet omedelbart röra sig mot sitt eget mål. Motståndarna får då en möjlighet att starta med pucken i dropprutan bakom sitt eget mål.

4.2 Efter målvaktsblockering. Om målvakten blockerar pucken blåser matchledaren i sin visselpipa och kastar in en ny puck i dropprutan. Anfallande laget ska omedelbart röra sig mot sitt eget mål och ge

motståndarna en möjlighet att starta med pucken genom uppstart från sin droppruta.

4.3 Efter stopp för förseelse –

Jaktstraff* (förklaras under Regel 6) startar igång spelet efter förseelse. Om signal för matchslut ljuder så läggs en vanlig straff innan matchen avslutas.

4.4 Pucken utanför banan – Om

pucken skjuts utanför banan ska matchledaren blåsa av spelet och ge laget som inte sköt ut den puck-innehav genom uppstart från sin droppruta. Om pucken tar i skyddsnätet och studsar in på banan igen så fortgår spelet. Om pucken skjuts in på en annan spelplan så sätter matchledaren igång spelet igen med en ny puck. Matchledaren på den andra planen plockar upp den inkomna pucken och spelet stoppas inte på någon av planerna.

4.5 Efter spelarbyten – När ett spelarbyte har genomförts så ska matchledaren genomföra ett nedsläpp på mitten av banan. Alla spelare ska befinna sig på sin planhalva när nedsläpp sker. Alla planer startar igång spelet samtidigt.

4.6 Övriga stopp – Om spelet skulle stoppas av någon anledning som inte nämns ovan så ska matchledaren genomföra ett nedsläpp på mitten av banan.

Regel 5: Fysisk kontakt

5.1 Tillåten fysisk kontakt – En spelare får använda sin klubba för att spela pucken och erövra puck-innehav. Fysisk kontakt kan uppstå mellan spelare och är okej så länge inte kontakten är av en karaktär som beskrivs under 5.2.

5.2 Otillåten fysisk kontakt – En otillåten fysisk kontakt är en kontakt som uppstår när en spelare:

- Använder sin kropp för att stoppa motståndaren utan att spela med klubban på pucken.
- Hoppas mot en spelare
- Knuffar en spelare
- Slår eller försöker slå en spelare med klubban eller händerna
- Fäller eller försöker fälla en spelare med klubban eller kroppen
- Håller fast en spelare
- Spelar på ett farligt sätt
- Hindrar en motspelares förflyttning när denne inte har pucken
- All fysisk kontakt med målvakt är otillåten (rita gärna upp en målgård med en ispenna).

Regel 6: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

En spelare som använder sig av otillåten fysisk kontakt, spelar på ett farligt eller oaktsamt sätt eller genom uppträdande och språkbruk inte efter lever fair play och respekt ska ges en tillsägelse direkt i anslutning till att förseelsen skett. Förfördelade laget tilldelas ett straffslag som genomförs genom jaktstraff.*

**Jaktstraff – Straffläggaren står med pucken på mittpunkten och resterande spelare står bredvid målet bakom. Vid signal från matchle-*

daren så startar straffläggaren sitt straffslag och spelarna bakom får börja åka. Missas straffen så fortgår spelet. Blir det mål på straffen så spelar försvarande lag igång spelet genom uppstart från sin droppruta. I matcher där målvakt ej används genomförs jaktstraff med ett skott/avslut från mittpunkten. I övriga samma förfarande.

Matchledaren är den som avgör huruvida spelaren inte följer reglerna och ansvarar för att ta bort spelare från matchen som upprepade gånger spelar ovärdigt på något sätt.

Regel 7: Mål

7.1 Mål – Matchledaren ska döma mål om en spelare – med sin klubba – spelat pucken över den uppritade mållinjen eller på ett omedvetet sätt styrt pucken i mål.

7.2 Ej mål. Ett mål kan inte godkännas om:

- Spelaren använder klubban över axelhöjd.
- Spelaren påverkar eller tar fysisk kontakt med målvakten.
- Spelaren medvetet använder något annat än sin klubba för att göra mål.
- Målburen är flyttad ur läge.



Allmänt

Hur bestäms hur många matchsammandrag som får spelas?

Ramverket ligger till grund för hur respektive Hockeykontor hanterar administrering av matchsammandragen. Med tanke på de olikheter, fördelar och utmaningarna som finns i respektive region så är det extra viktigt att respektive hockeykontor äger formerna för de anpassade spelformerna i just din region. Hockeykontoren har en stor vilja och kunskap av att samarbeta med föreningarna runt om i landet. Kontakta ditt hockeykontor för ytterligare vägledning.

Varför inte helplan?

Samtliga matchsammandrag under respektive ålder spelas med de anpassade spelformernas storlek Helplan - varför inte tidigare? Utifrån de mätningar som genomfördes när de anpassade spelformerna tog sin form så var det tydligt att flest aktioner skedde i samband med den framtagna ytan. Vi ser att behovet har sin plats i åldrarna TKH-U12 och att spelarna och laget har gott

om tid att träna på helplan under U13-U16 åldrarna.

Vill man som tränare ge spelarna chansen att prova helplan tidigare så gör gärna det i samband med enstaka träningar, internmatcher och match där äldre/yngre spelare blandas.

Tränarbeteenden i träningsmiljö och matchmiljö?

Tränares beteenden har stor påverkan på spelarna i alla sammanhang. I samband med tränings- och matchmiljön behöver vi bli ännu bättre på att öka och förstärka bra spelarbeteenden genom goda och sunda tränar-/ledarbeteenden samt vara den bästa förebilden för våra barn. Strategin för svensk hockey är att ha en föreningsmiljö av högsta kvalitet, bäst i världen och öka intresset för ishockey. För att uppnå detta så behöver vi ge spelarna förutsättningar att utvecklas till sin bästa version och att skapa en miljö kring ishockey där spelarna skryter om hur bra ishockeyn är i andra miljöer.

Varje ledare och tränare är ansvarig ansvarig för att sprida ledorden i sin

hemmamiljö genom att se och prata med alla spelare vid varje träning eller match, skapa en allsidig träningsplanering och bedriva en utvecklingsorienterad lärmiljö.

Närkampsspelet

Vi behöver avdramatisera begreppet tacklingar och synliggöra att närkampsspel är en naturlig del av ishockeyn från första dagen. Närkampsspelet handlar inte om tacklingar utan om så mycket mer. Hänvisning till vad närkampsspel innebär finns på hockeyakademin.se både i övningsform och PDF-form med spelarbeteenden och begrepp som hjälper tränaren att vägleda spelarna vidare. Dessa spelarbeteenden vill vi att tränaren tar på största allvar och bidrar med en god träningsplanering med övningar som successivt ökar spelarens medvetenhet om sig själv och respekt för andra. Försättningsvis behöver du som tränare ta ansvar för de spelare i matchmiljön som inte klarar av att förhålla sig till dessa önskvärda spelarbeteenden och att föräldrar till det barnet ges möjlighet att hjälpa sitt barn att förstå detta.

Målburar

För att spelarutvecklingen ska bli optimal så bör omständigheterna ske på barnens villkor. Att ha en målbur för barn i de yngsta åldrarna blir självklart då det gynnar både utespelare och målvakter. Utespelarna får anstränga sig mer för att göra mål och målvakterna har större chans att rädda pucken vilket i båda fallen bidrar till att skottmomentet upplevs roligare. I takt med att det blir roligare och mer utvecklande så ger det en av många grundförutsättningar för att spelare blir bättre och stannar kvar.

Viktigt!

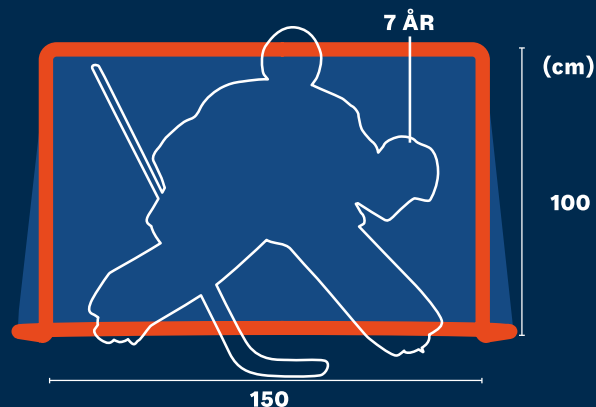
Från och med säsongen 2024/2025 rekommenderar svensk hockey starkt att alla föreningar spelar med de mindre målburarna i avsedd ålder. Från och med säsongen 2025/2026 är det obligatoriskt att spela med målburar för barn i avsedd ålder.

Målbur

- Fullstor målbur (122 cm x 183 cm) ska användas vid spel med målvakter på 1/3, 1/4 dels plan och helplan.
- Målbur för barn (100 cm x 150 cm) ska användas vid spel på 1/6 dels plan.
- Liten målbur (ca 45 cm x 60 cm) ska användas vid spel utan målvakter.
- Korta ispiggar används på målburarna vid allt spel i de anpassade spelformerna (ej goalpegs).
- Goalpegs får endast användas vid spel på helplan.

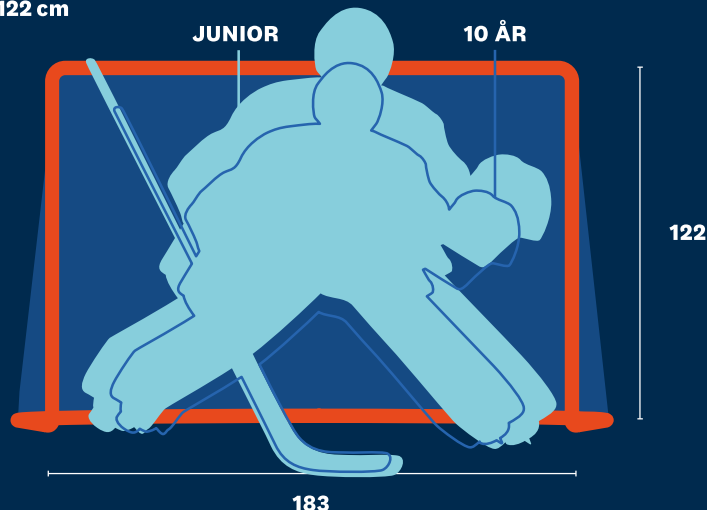
MÅLBUR FÖR BARN: UPP TILL U9

150x100 cm



FULLSTOR MÅLBUR: U10 TILL SENIOR

183x122 cm



Tävlingsinslaget finns närvarande i varje situation på isen. Spelarna tävlar både mot sig själva och mot andra, för lagets bästa. Att vinna och förlora är en del av ishockeyns grundidé, och att räkna mål under en match är nödvändigt för att avgöra resultatet.

Tävlingsbegreppet

Ishockey går ut på att tävla – men det är hur vi vuxna hanterar tävlandet som avgör om spelarna utvecklas och behåller glädjen i spelet. Vi vet också att en grundläggande ingrediens i tävlandet är matchen ska vara oförutsägbart för att tävlandet ska upplevas som meningsfullt. Därför förespråkar vi att tränarna uppmuntras att samarbeta med motståndarnas ledare för att skapa jämna och utvecklande matcher.

Fokus på utveckling och prestation, inte bara resultat

Tränare och föräldrar har ett stort ansvar i att skapa en positiv tävlingsmiljö. Det är viktigt att hjälpa spelarna hantera både framgång och motgång. Genom att tävla lär sig spelarna att utmana sig själva och utveckla förmågan att hantera sina känslor, oavsett om de vinner eller förlorar. Målet är att varje spelare ska känna glädje och motivation att fortsätta utvecklas.

Varför vi inte publicerar tabeller och individuell statistik

För att stödja denna utveckling och skapa en trygg miljö har vi valt att inte publicera tabeller eller individuell statistik inom barnishockeyn. Detta skiftar fokus från kortsiktiga resultat till långsiktig utveckling och prestation. Vi vill att varje

match ska upplevas för vad den är – utan att tidigare resultat påverkar kommande matcher.

Vad barn och ungdomar värdesätter mest:

- Att göra sitt bästa
- När laget spelar bra tillsammans
- Att vinna och förlora som ett lag
- Att bli utmanade och utvecklas

Föreningens roll

Föreningen har en viktig uppgift att stödja tränare och föräldrar i att balansera fokus mellan enskilda matcher och den långsiktiga utvecklingen. Tränarna bör uppmuntras att samarbeta med motståndarnas ledare för att skapa jämna och utvecklande matcher. En tydlig struktur och närvarande ledarskap ger trygghet och stöd till både spelare och tränare.

Tränarens ansvar

Tränarens huvuduppgift är att

säkerställa spelarnas långsiktiga utveckling, inte bara kortsiktiga resultat. Det innebär att uppmuntra spelarna att testa nya saker, utveckla kreativitet och möta utmaningar. Tränaren ska finnas där för att stödja spelarna genom både med- och motgångar, och hjälpa dem att hantera känslor på ett sätt som stärker deras framtida prestationer. Ett nära samarbete med motståndarnas ledare och en öppen dialog med både spelare och föräldrar är avgörande för att skapa en hälsosam och utvecklande miljö.

Förälderns roll

Som förälder är ditt viktigaste ansvar att stötta ditt barn och bidra till en positiv atmosfär kring laget. Var en förebild genom att visa respekt för motståndare, tränare och domare. Ditt stöd hjälper spelarna att fokusera på glädjen i spelet och sin egen utveckling.



Hej förälder! Du är vår största tillgång.

Tränare, ledare och lagkamrater i all ära. Den viktigaste personen i ditt barns liv, och därför också i hans idrottsutövande, är du – föräldern.

Som förälder har du det yttersta ansvaret för ditt barns välbefinnande, och där ingår en sund inställning till idrott. Vad är då det? För oss handlar det om att låta glädjen att utvecklas och växa få ta plats, lika mycket som att lära sig att både vinna och förlora. Idrott i de här åldrarna ska vara kul – och kraven ska inte komma från dig som förälder.

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott. Du som förälder har en viktig roll i att berömma och bekräfta ditt och andras barn utifrån deras ansträngningar och prestationer och inte lägga så stor vikt vid hur matcherna slutar resultatmässigt. Lyckas vi tillsammans skapa trygga och sunda miljöer i våra föreningar så kommer det med all säkerhet bidra till att våra barns intresse och vilja att stanna

”Med de anpassade spelformerna gör vi ishockeyn för våra barn ännu roligare och mer utvecklande. Och då behöver vi din hjälp.”

kvar inom ishockeyn länge ökar. Det tycker vi såklart vore väldigt roligt!

Med de anpassade spelformerna gör vi ishockeyn för våra barn ännu roligare och mer utvecklande. Och då behöver vi din hjälp. Tillsammans gör vi ishockeyn ännu roligare och mer utvecklande för våra barn

Lycka till!



Foto: Simon Hestegård/aflobyrå

Varför anpassade spelformer?

De anpassade spelformerna infördes för att skapa en bättre, roligare och mer utvecklande hockeyutbildning. Vi ville att barnishockeyn skulle närma sig "riktig hockey" – men "riktig hockey" ur barnens perspektiv. "Riktig hockey" är nämligen dynamisk beroende på deltagarnas åldrar, förutsättningar och utvecklingsnivåer. Och för att fortsätta förbättra spelarutvecklingen inom svensk hockey är det en självklarhet att ha ett öppet sinne inför vad som är bäst i olika skeden av en hockeykarriär.

Om isytan blir för stor för barnen så blir åkmönstret annorlunda och hockeyaktionerna betydligt färre. Genom att dra ner på yta och deltagare lyckas vi motverka det och får betydligt fler puckkontakter och andra hockeyrelaterade aktioner. Och det är receptet på en roligare sport för barnen med brantare utvecklingskurvor.

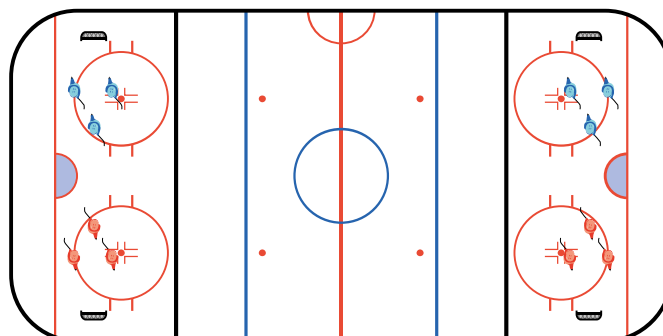
Ser vi på fotbollen har det länge varit en självklarhet att spela på 5-, 7-, 9- och 11-mannaplaner beroende på ålder. Allt med syftet att låta barn växa in i kostymen stegvis och på det sättet och

ha roligt på vägen. Något som gör hockeyn mer attraktiv och gör det enklare att locka spelare, behålla dem och utveckla ishockey-spelare som utvecklar en kärlek till sporten.

Nu är de anpassade spelformerna inom hockeyn också en självklarhet, som bidrar till målbilden att främja och stimulera individens utveckling. Det ger barnen en roligare ishockey som utvecklar dem taktiskt, tekniskt, fysiskt och mentalt kunnande med fokus på hockeyutövande.

Fördelar för åkmönster

För barn blir åkmönstret på mindre ytor mer likt det som vuxna spelare upplever på en fullstor plan.



Statistik

**U8 3 MOT 3 PÅ EN
SJÄTTEDELS PLAN**

3,5

gångar så många **skott**

2,5

gångar så många
närkamper

Dubbelt

så många **hockeyaktioner**
per spelare på 3 vs 3 1/6
som 5 vs 5 helplan

**U10 3 MOT 3 PÅ EN
FJÄRDEDELS PLAN**

3

gångar så många **skott**

5

gångar så många
närkamper

Dubbelt

så många **hockeyaktioner**
per spelare på 3 vs 3 1/4
som 5 vs 5 helplan

**U12 3 MOT 3 PÅ EN
TREDJEDELS PLAN**

2,5

gångar så många **skott**

5

gångar så många
närkamper/tacklingar

> 2x

så många **hockeyaktioner**
per spelare på 3 vs 3 1/3 som
5 vs 5 helplan

Pilotstudien svart på vitt. Det här är resultaten
vi sett när vi testat de anpassade spelformerna
och jämfört med spel 5 mot 5 på fullstor plan.

De anpassade spelformerna handlar inte om att förändra ishockeyn, de handlar om att anpassa den. Tre Kronors förbundskapten Sam Hallams inställning till de nationella spelformerna är enbart positiv. ”Det är enbart positivt att vi anpassar ishockeyn efter utövarna”, säger han.

”Det är en självklarhet”

Tänk dig att spela hockey på en bandyplan. Det är de ungefärliga proportionerna för hur det känns för ett barn att spela ishockey på fullstor rink. Barn är inte små vuxna och behöver anpassade spelformer för att succesivt lära sig att spela ”riktig hockey”. Sam Hallam är förbundskapten för Tre Kronor och välkomnar förändringen som han gärna hade sett hända för längesedan.

– Hockey på seniornivå är intensivt med många aktioner i varje byte. För att ge barn och unga chansen att förbereda sig för den intensiteten så tycker jag det är en självklarhet att så gott det går försöka spegla den intensiteten genom anpassningar med antal spelare och storleken på spelytan. Du blir en bättre hockeyspelare och du har roligare om du får mer puckkontakt och närkampssituationer. De anpassade spelformerna ger oss precis vad vi behöver – mer hockey, säger han.

Hockey på elitnivå innehåller många spelare på små ytor i högt tempo. Det ställer stora krav på spelarna att kunna fatta snabba och korrekta beslut i varje spel- och kampmoment. Där blir anpassade spelformer ett viktigt verktyg för att stegvis förbereda unga hockeyspelare för att ta nästa steg i sin utveckling.

– Det roliga med alla lagsporter är delaktighet. När spelytan dras ner blir det fler skott, passningar, räddningar, närkamper och riktningförändringar. Det kommer att utveckla våra unga hockeyspelare samtidigt som de har roligare och förhoppningsvis hittar en livslång

kärlek till sporten, som aktiv eller ej, säger Sam Hallam.

De anpassade spelformerna var något utav en vattendelare när projektet lanserades. Med invändningen om att det skulle gå ifrån vad ”riktig hockey” är. Något som Sam Hallam inte köper, och är glad över att hockeysverige tagit till sig de nya riktlinjerna.

– För barn är det här mer riktig hockey än att behöva ta evighetslånga åkningar utan riktningförändringar på enorma spelytor. Jag tror stenhårt på att spelformerna och Hemmaplansmodellen är en bra grund att stå på i vår jakt på att utbilda både bättre spelare och bättre människor. Och jag är glad och tacksam att så många ledare, föräldrar och tränare bidrar till en bättre och roligare ishockey.

