



# FÖRÄLDRAMÖTE

IF SUNDSVALL HOCKEY

TEAM16

26/27

# Agenda

- Jonathan Carlsson & Sebastian Falk
- Organisation
- Kommunikation
- Sammandrag
- Försäljning
- Årshjul
- Tränarnas ord



## Jonathan Carlsson & Sebastian Falk



Jonathan Carlsson  
Styrelseledamot



Sebastian Falk  
Strategi- och utvecklingschef  
Ungdom



## Organisation 26/27

| Roll             | Namn                                         |
|------------------|----------------------------------------------|
| Huvudtränare     | Marcus Hagberg                               |
| Ass Huvudtränare | Petter Näslund<br>Mathias Otmalm             |
| Ass Tränare      | Robin Nyberg<br>Oscar Spång<br>Rikard Vedin  |
| Materialare      | Olle Öhlén<br>Martin Fors<br>Gustav Dahlberg |
| Målvaktstränare  | Fredrik Ölund                                |
| Lagledare        | Sara Warpe<br>Emma Öhlén                     |



# Kommunikation

## **Sportadmin**

Svara på kallelser - planering av träning och LOK-stöd

Prenumerera på kalendern

Betala försäljningar och avgifter

## **Supertext**

Snabbt kontaktbehov (synligt för alla)

## **Workplanner**

Se era arbetspass (sälja och byta)

Up for grabs

## **Kontaktuppgifter**

Till tränare och ledare finns på Sportadmin

Mejl: [sundsvallhockeyteam16@gmail.com](mailto:sundsvallhockeyteam16@gmail.com)

Instagram: Sundsvallhockey2016



# Sammandrag

I år har vi 4st lag anmälda

## Veckor för sammandrag:

| <u>2026</u> | <u>2027</u> |
|-------------|-------------|
|-------------|-------------|

|      |     |
|------|-----|
| v.41 | v.2 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| v.46 | v.5 |
|------|-----|

|      |     |
|------|-----|
| v.48 | v.7 |
|------|-----|

|      |  |
|------|--|
| v.50 |  |
|------|--|

*Arrangör (prel.) v.48 och v.7*

## Ansvariga för sammandrag:

Malin (Jack), Jocke (Charles) och Helene (Valdemar)

**BORTACUP?**



# Försäljning

## Föreningens beting:

3 balar toapapper per försäljningstillfälle

Sundsvall Hockey vatten

Dealbooster

**Utöver föreningens beting har vi ett försäljningskrav 2 000 kr/barn**

## Förtjänst:

Toapapper 80kr/bal

Hushållspapper 71kr/bal

Enkellott Bingolotto 38kr/lott (ej bekräftad i år)

## Exempel:

12 st balar toapapper – 3 st beting = 9 st x 80 kr = 720 kr

tre försäljningstillfällen = 2 160 kronor

*Föreningen kommer anordna frivillig äggförsäljning under året*



# Försäljning

|              |         |     |             |        |           |           |                |                |
|--------------|---------|-----|-------------|--------|-----------|-----------|----------------|----------------|
| Namn         |         | toa | hushåll     | totalt | förtjänst |           |                |                |
| Harry Öhlén  |         | 9   | 6           | 6390   | 906       |           |                |                |
| Leo Warpe    |         | 31  | 15          | 12660  | 3305      |           |                |                |
| Loui Hagberg |         | 11  | 10          | 5685   | 1350      |           |                |                |
|              |         |     |             |        |           |           |                |                |
|              | toa sep | ägg | bingolotter | toa    | ägg       | förtjänst | Kvar av budget | Uppnått budget |
| Harry Öhlén  | 906     | 0   | 0           | 0      | 0         | 906       | -1094          |                |
| Leo Warpe    | 3305    | 0   | 0           | 0      | 0         | 3305      | 1305           | JA             |
| Loui Hagberg | 1350    | 0   | 0           | 0      | 0         | 1350      | -650           |                |

# Årshjul augusti - december

Uppdateras löpande

|                    | Augusti                                                                                                                    | September                          | Oktober                  | November                                   | December             |
|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------|----------------------|
| Träningar          | Sommarhockeyskola                                                                                                          | Isträning 2-3 ggr/v.               | Isträning 2-3 ggr/v.     | Isträning 2-3 ggr/v.                       | Isträning 2-3 ggr/v. |
| Matcher            |                                                                                                                            |                                    | Serie/Sammandrag         | Serie/Sammandrag                           | Serie/Sammandrag     |
| Event              | Grilla hamburgare SCA-CUP                                                                                                  |                                    |                          | Ev. Eget sammandrag (v.48)<br>Höstlovscamp |                      |
| Tränare och ledare | Sommarhockeyskola<br>Tränarmöte – Uppstart<br>Säsongsregistrera spelare<br>Anmäla till serie<br>Budget och likviditetsplan | Föräldramöte<br>Planera spelschema |                          |                                            |                      |
| Föräldrar          | Medlem- och träningsavgift                                                                                                 | Föräldramöte                       | Ev. Förbereda sammandrag | Ev. Eget sammandrag (v.48)                 |                      |
| Försäljning        |                                                                                                                            | Pappersförsäljning<br>Dealbooster  |                          | Pappersförsäljning<br>Bingolotter          | Bingolotter          |
| Övrigt             | Inventera material och förråd                                                                                              |                                    | Lagfotografering         |                                            |                      |

# Årshjul januari - maj

Uppdateras löpande

|                    | Januari                  | Februari                                 | Mars                 | April                         | Maj                          |
|--------------------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------------|
| Träningar          | Isträning 2-3 ggr/v.     | Isträning 2-3 ggr/v.                     | Isträning 2-3 ggr/v. | Isträning 2-3 ggr/v.          |                              |
| Matcher            | Serie/Sammandrag         | Serie/Sammandrag                         | Serie/Sammandrag     | Serie/Sammandrag              |                              |
| Event              |                          | Ev. Eget sammandrag (v.7)                | Sportlovscamp        |                               |                              |
| Tränare och ledare |                          |                                          |                      |                               |                              |
| Föräldrar          | Ev. Förbereda sammandrag | Ev. eget sammandrag (v.7)<br>Företagscup |                      | Avslutande föräldramöte       |                              |
| Försäljning        | Dealbooster              | Pappersförsäljning                       |                      | Vatten                        | Frivillig pappersförsäljning |
| Övrigt             |                          |                                          |                      | Isen tas bort I båda hallarna | Avslutning                   |

# Tränarnas ord

Säsongen 26/27

- Filosofi
  - Vår målsättning: Vi mäter inte framgång i vinster – vi mäter framgång i hur mycket varje enskild spelare utvecklas från augusti till april. Utveckling och glädje går alltid före kortsiktiga resultat.
  - Långsiktig individutveckling: Uppdraget är större än att bara genomföra träningar och matcher – vi ska utveckla starka, trygga och ansvarstagande individer.  
Tålamod i utvecklingen: Spelarutveckling är ett maraton, inte en sprint. Vi bygger grunden noggrant för att det ska hålla hela vägen.  
Ansvar och gemenskap: Vi lär spelarna att ingenting kommer gratis. Det handlar om hårt arbete, att ta ansvar för sitt eget, sina egna handlingar, och framför allt att hjälpa sina lagkamrater.  
Vi bygger laget tillsammans: Ingen bär något själv, men alla bidrar med sin del. Den inställningen vi vill skicka med spelarna både på och utanför isen.
  - Trygg miljö: Vi arbetar för att skapa en miljö dit spelarna vill komma, våga misslyckas för att lära sig och växa tillsammans.
- Träningsupplägg
  - 2+1 pass/veckan
  - Stationsbaserad träning för hög aktivitet
  - Dynamisk utmaning för rätt nivå och svårighetsgrad i övningarna
  - Månadsteman med olika fokusområden
  - Fys i anslutning till helgträning





| Utvecklingsområde                                        | Augusti/September                                                        | Oktober                                                                         | November                                                                             | December                                                                                  | Januari                                                                             | Februari                                                            | Mars/April                                                                |
|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1. Skridskoåkning                                        |                                                                          |                                                                                 |                                                                                      |                                                                                           |                                                                                     |                                                                     |                                                                           |
| Fokus / Övningsinslag                                    | Grundställning<br>Djup knäböj<br>Skär (inner/ytter)<br>Balans            | Sittet & kraftöverföring<br>Raksträckesåkning<br>Baklängesåkning                | Vändningar<br>(åkriktningsförändring)<br>Höftöppning<br>Glidsvängar                  | Överstegsåkning fram/bak<br>Sidsteps<br>Kantskärpa                                        | Repetition vändningar<br>Översteg under fart<br>Förflyttning i trånga ytor          | Komplexa kombinationer<br>(skridsko + klubba i<br>moment/banor)     | Kampskridskoåkning<br>Acceleration<br>Snabba riktningsförändringar        |
| 2. Puckteknik & Skott                                    |                                                                          |                                                                                 |                                                                                      |                                                                                           |                                                                                     |                                                                     |                                                                           |
| Fokus / Övningsinslag                                    | Puckkontroll nära kroppen<br>Mjuka handleder<br>Bred puckbehandling      | Pass och mottagning<br>Backhandpass<br>Handledsskott från<br>stillastående/fart | Pass och mottagning<br>Puckbehandling i fart<br>Finter & dragningar<br>Backhandskott | Backhandskott<br>Skydda puck med<br>kroppen/klubban                                       | 360-graders pass och<br>mottagningar<br>Sargpassningar                              | Direktskott/styrningar<br>Finter i hög fart<br>Kombinationsövningar | Skott i matchsituationA<br>Avslut under press<br>Skymma målvakt           |
| 3. Individuell Spelförståelse (Spelbarhet & Beslut)      |                                                                          |                                                                                 |                                                                                      |                                                                                           |                                                                                     |                                                                     |                                                                           |
| Fokus / Övningsinslag                                    | Give & go<br>Orientering (lyfta blicken),<br>1 mot 1 grund               | Passningsskugga Skapa/krympa<br>ytor<br>1v1 offensivt/defensivt                 | 2 mot 1<br>Djup och bredd<br>Give & Go<br>Returtagning                               | 2 mot 2<br>Centrallinje & försvarslinje<br>Checka/styra<br>Returtagning                   | Återerövring av puck<br>Spel ur press<br>3 mot 2 på små ytor                        | Skymma/styra framför mål<br>Skapa spelvägar                         | Beslutsfattande under trötthet<br>Spel i uddamåls/kampsituationer         |
| 4. Närkampsspel                                          |                                                                          |                                                                                 |                                                                                      |                                                                                           |                                                                                     |                                                                     |                                                                           |
| Fokus / Övningsinslag                                    | Kroppsplacering<br>Balans i närkontakt<br>Blad mot blad                  | Stillastående kampspel<br>Tävlingsövningar i smålagsspel                        | Kamp utmed sarg<br>Täcka puck med höft/kropp                                         | Mottagning av kontakt vid sarg,<br>tajming och tyngdpunkt<br>Viljan att vinna lösa puckar | Svep- och stötbrytning<br>Kamper framför båda målen<br>Viljan att vinna lösa puckar | 1v1 kamper i hörn och framför<br>mål<br>Snabba spelvändningar       | Intensivt kampspel på trånga ytor                                         |
| 5. Lagsamverkan                                          |                                                                          |                                                                                 |                                                                                      |                                                                                           |                                                                                     |                                                                     |                                                                           |
| Fokus / Övningsinslag                                    | Positionsförståelse i<br>3v3/smålagsspel<br>Spela på rätt sida om pucken | Uppspel 3v3<br>Grundläggande samarbete                                          | Försvare samarbete<br>Understöd för puckförare                                       | Anfallsspel: Hålla pucken inom<br>laget, dela på ytorna                                   | Försvarsspel: Hålla<br>motståndarna på utsidan<br>Centrallinjen                     | Snabba spelvändningar<br>Linjespel och sortering i<br>hemåtjobb     | Helhetssamverkan<br>Förståelse inför U12                                  |
| 6. Fys & Rörlighet (Off-ice 25 min i anslutning till is) |                                                                          |                                                                                 |                                                                                      |                                                                                           |                                                                                     |                                                                     |                                                                           |
| Fokus / Övningsinslag                                    | Mångsidig rörelse: Kullerbyttor<br>Koordinationsbanor<br>Knäkontroll     | Kroppskontroll<br>Snabbhet/reaktion via lek<br>Bålstyrka med egen kroppsvikt    | Rörlighet<br>Skottövningar off-ice<br>Spänst och hopplekar                           | Bålstyrka<br>Balans<br>Koordination                                                       | Reaktionssnabbhet<br>Snabba fötter (stegstege)<br>Off-ice teknik                    | Sammansatta fysbanor<br>Lekfull uthållighet<br>Rörlighetshopp       | Avstämning fys/rörelse<br>Förberedelse inför<br>barmark/säsongsavslutning |

TRÄNINGSSTRUKTUR & LEDARORGANISATION (3 PASS / VECKA, 4+ TRÄNARE)

|                                                                    |                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pass 1: Vardag (4-Zoners Stationspass - Individuell Teknik & Kamp) | Fokus på säsongspaneringens månadsbundna grundbultar (Skridsko, Puckkontroll, Kamp 1v1). Hög intensitet, korta instruktioner (<30 sek) och maximalt antal pucktouch per spelare.           |
| Pass 2: Vardag (4-Zoners Temapass - Spelförståelse & Småytor)      | Fokus på spelbarhet, give & go, försvarsvinklar och beslut i trånga utrymmen baserat på säsongspan. Zonerna anpassas för spel (t.ex. 1v1, 2v1 och småytespel) utifrån gällande månadstema. |
| Pass 3: Helg (Smålagsspel & Matchlikt)                             | Smålagsspelsbaserat (3v3) på tvären/i zon. Fokus på tävlingsglädje, regler, kamplust och spelförståelse under matchliknande former.                                                        |
| Veckor med 2 Pass (pga matcher/istid):                             | Slå ihop Pass 2 & 3: Kör 30 minuter spelförståelse/tempo följt av 30 minuter smålagsspel. Prioritera alltid hög aktivitetsid.                                                              |
| Off-ice / Barmark (25 minuter):                                    | Ska genomföras i anslutning till minst 1 pass/vecka. Fokus på mångsidig rörelseskolning, snabbhetslekar, skottramp eller liknande.                                                         |

# Tränarnas ord

Säsongen 26/27

- Matchupplägg
  - Alla ombytta spelar lika mycket
  - Positionsrotation för att skapa komplett spelförståelse
  - Matchtema: Varje sammandrag har ett tydligt matchtema, till exempel "Mod att utmana" eller "Spelbarhet & Hjälpa varandra", och vi utvärderar matcherna utifrån om vi genomförde temat, inte utifrån vad som står på resultattavlan.
- Föräldrarollen
  - Lita på matchens tema: Om temat är "Mod att utmana och hålla i pucken", skapas det förvirring om det skriks "Skicka iväg den!" från läktaren. Beröm barnen när de vågar försöka, även om det inte går som tänkt.
  - Låt tränarna coacha: Ge inga taktiska instruktioner inför matcher eller från läktaren. Det finns en röst på bänken – låt spelarna fokusera på spelet och tränarna.
  - Positiv läktarkultur: Heja på Hela laget och respektera alltid domarna. Skapa den tryggaste och mest positiva miljön.





## IF SUNDSVALL HOCKEY TEAM 16 (U11) - MATCHTEMAN & SAMMANDRAG

| Arrangemang   | Huvudtema för match                  | Konkret spelarmål (Vad ska spelarna göra?)                                                                                                                                                                          | Instruktion för tränarna på bänken                                                                                                                                                                   | Föräldrabudskap (Vad kommunicerar vi?)                                                                         |
|---------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sammandrag 1  | Mod att utmana & Puckkontroll        | <ul style="list-style-type: none"><li>Alla spelare ska våga bli av med pucken till en motståndare istället för att bara slå ifrån sig pucken.</li><li>Skydda pucken med kroppen när motståndaren pressar.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Beröm modiga beslut även om spelaren tappar pucken!</li><li>Förbjud "skicka-i-väg-puckar". Uppmuntra spelare att hålla i pucken.</li></ul>                     | <i>Vi tränar på mod och pucktrygghet. Det gör inget om vi åker på spelvändningar när vi försöker utmana!</i>   |
| Sammandrag 2  | Spelbarhet & Lyfta blicken           | <ul style="list-style-type: none"><li>Spelare utan puck ska göra sig spelbara och ropa/visa bladet (aldrig stå still).</li><li>Puckförare ska lyfta blicken innan passning slås (söka medspelare).</li></ul>        | <ul style="list-style-type: none"><li>Påminna avbytare på bänken om att titta efter lediga ytor.</li><li>Beröm snabba Give &amp; Go-kombinationer och när spelare hittar en fri lagkamrat.</li></ul> | <i>Idag är vårt fokus lagspel och att hjälpa varandra att bli spelbara över hela banan.</i>                    |
| Sammandrag 3  | Aktiv återerövring & Centrallinjen   | <ul style="list-style-type: none"><li>Snabba fötter till försvar direkt vid puckförlust (krympa ytor).</li><li>Hålla motståndarna på utsidan och försvara det egna målet (centrallinjen).</li></ul>                 | <ul style="list-style-type: none"><li>Coaching med positiv förstärkning kring hemåtjobb och kamp framför eget mål.</li><li>Uppmuntra backar/forwards att stänga insidan.</li></ul>                   | <i>Idag kämpar vi tillsammans och hjälper vår målvakt genom att stänga mitten av banan.</i>                    |
| Sammandrag 4  | Anfallsbredd & Snabba avslut         | <ul style="list-style-type: none"><li>Skapa djup och bredd i anfallszon (inte klumpa ihop sig).</li><li>Skjuta direkt när tillfälle ges och ta returer framför motståndarmålet.</li></ul>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>Påminna om att täcka målvaktens sikt (skymma) och hugga på returer.</li><li>Beröm spelare som värderar när det är läge att skjuta vs passa.</li></ul>          | <i>Idag fokuserar vi på anfallssugen hockey med mycket skott och snabba spelvändningar!</i>                    |
| Sammandrag 5  | Spel ur press & Understöd            | <ul style="list-style-type: none"><li>Hjälpa puckförare genom att ge kort och tydligt understöd nära sarg/hörn.</li><li>Använda sargen eller lugna vändningar för att spela oss ur trånga situationer.</li></ul>    | <ul style="list-style-type: none"><li>Beröm spelare som värderar att våga spela hemåt eller ta hjälp av lagkamrat.</li><li>Uppmuntra 2v1-understöd över hela banan.</li></ul>                        | <i>Idag tränar vi på samarbete ur press. Vi hjälper puckföraren med korta avstånd och bra passningsvägar.</i>  |
| Sammandrag 6  | Kombinationer & Snabba omställningar | <ul style="list-style-type: none"><li>Sätta fart på fötterna direkt vid återerövring och hitta den öppna ytan.</li><li>Våga ta avslut i steget eller släppa pucken vidare till medspelare i fart.</li></ul>         | <ul style="list-style-type: none"><li>Uppmuntra snabbt beslutsfattande från försvar till anfall.</li><li>Beröm kombinationer där minst två spelare är involverade i anfallet.</li></ul>              | <i>Idag fokuserar vi på högt tempo, snabba spelvändningar och god fart med och utan puck.</i>                  |
| Sammandrag 7  | Beslutsfattande & Karaktär           | <ul style="list-style-type: none"><li>Tillämpa hela säsongens verktygslåda (utmana, passa, kampa, ta snabba beslut).</li><li>Visa stark kampspelsmentalitet och ha roligt på isen.</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Låt spelarna själva ta fler beslut på isen utan för mycket styrning från bänken.</li><li>Fokusera på glädje, delaktighet och stolthet.</li></ul>               | <i>Vi sammanställer säsongens framsteg genom att visa upp lagsammanhållningen och spelar med stort hjärta!</i> |
| Säsongens Cup | Sammanhållning & Kampglädje          | <ul style="list-style-type: none"><li>Ge 100 % i varje byte oavsett ställning i matchen.</li><li>Stötta och uppmuntra sina lagkamrater på bänken och på omklädningsrummet.</li></ul>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>Säkerställ lika speltid för alla spelare oavsett matchsituation.</li><li>Håll bänken positiv, lugn och metodisk även i tuffa underlägen.</li></ul>             | <i>Cuper handlar om minnen, gemenskap i laget och att ge allt för varandra!</i>                                |

### MATCH TEAM16 (U11)

|                     |                                                                                                                                 |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Speltid & Rullning: | Samtliga ombytta spelare ska spela lika mycket. Ingen toppning.                                                                 |
| Positionsrotation:  | Spelare ska rotera på olika positioner (back/forward) över säsongen för att utveckla helhetsförståelse för spelet.              |
| Målvaktsrotation:   | Målvaktsposten ska roteras enligt fastställt schema så att alla som vill får prova på att stå matcher.                          |
| Bänkkultur:         | Tränarna ansvarar för en lugn, konstruktiv och uppmuntrande miljö i båset. Domare och motståndare behandlas alltid med respekt. |

**FRÅGOR?**



**Tack för ert engagemang –  
vi ser fram emot en härlig  
säsong tillsammans!**

