



TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Tullingemodellen

-Tullinge Hockeys sportsliga modell

Där passion möter prestation!

Förord

Vi på Tullinge Hockey är stolta över att presentera vår uppdaterade sportsliga modell – ett levande dokument som utgör grunden för vår gemensamma väg mot hockeyexcellens. Denna modell är utformad för att inspirera och vägleda alla inom vår hockeyfamilj: ledare, tränare, spelare och föräldrar. Genom att följa riktlinjerna skapar vi tillsammans en trygg och utvecklande miljö för framtidens hockeyspelare.

Vår vision

Tullinge Hockey strävar efter att bli södra Stockholms ledande barn- och ungdomsförening. Vi är fast beslutna att erbjuda en professionell och inkluderande utbildning som ger varje spelare möjlighet att växa och tävla på sin högsta möjliga nivå.

Tullingemodellens hörnstenar

Gemensam riktning: är mer än bara regler – de är grunden för vår gemensamma strävan att nå framgång i ishockey, byggda på våra unika förutsättningar och vår gemensamma målbild.

Kvalitetssäkrad utbildning: Dokumentet fungerar som ett verktyg för tränarna att säkerställa att utbildningen håller hög kvalitet och följer de gemensamt satta målen för våra spelare.

Ständig utveckling: Precis som ishockeyn utvecklas, uppdateras vår modell regelbundet för att spegla de senaste trenderna och innovationerna inom sporten.

Engagemang och support

Vi förväntar oss att alla involverade i vår förening aktivt följa dessa riktlinjer för att tillsammans skapa en positiv och lärorik miljö. Vid frågor eller funderingar, tveka inte att kontakta:

1. Lagledare
2. Huvudtränaren i ditt lag
3. Tullinge Hockeys Sportchef
4. Sportrådet

Vår gemensamma framtid

Tillsammans skapar vi framtidens hockeyspelare och en inspirerande miljö för både spelare och föräldrar. Vi vill att varje spelare i Tullinge Hockey ska:

1. Växa som individ och lagspelare
2. Utveckla sina färdigheter
3. Uppnå sina personliga mål
4. Uppleva glädjen i spelet





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Genom samarbete och gemensam kraft kan vi göra Tullinge Hockey till det självklara valet för alla som vill spela och få en bra utbildning inom ishockey. Välkommen att vara en del av vår resa mot toppen och vårt mål att bli södra Stockholms bästa barn- och ungdomsförening!

Styrelsen, Tullinge Hockey

Attn: sportchef@tullingehockey.se

Sportsligt styrdokument för alla ledare, utövare samt föräldrar

1. Innehåll

Detta styrdokument beskriver Tullinge Hockeys sportsliga riktlinjer och ambitioner för att skapa en gemensam och samordnad målsättning mellan styrelsen, representanter, ledare, spelare och föräldrar. Dokumentet fungerar som ett vägledande verktyg för alla inblandade och ska säkerställa att föreningens vision och mål efterlevs.

Innehållet täcker föreningens sportsliga modell och de strategier som syftar till att nå uppsatta mål. Vid behov av åtgärder ansvarar föreningen för att säkerställa att riktlinjerna efterlevs för samtliga involverade parter – anställda, ledare, spelare och föräldrar. Alla ledare, spelare i den mån som de yngsta åldrarna kan läsa och föräldrar förväntas läsa och bekräfta dokumentets innehåll innan säsongen börjar.

2. Mål och syfte

För barn- och ungdomsverksamheten är målet att skapa en stark grund redan i unga åldrar, där så många som möjligt får chansen att spela ishockey på sin nivå. Samtidigt är målet att på sikt kunna förbereda spelarna för juniorverksamheten och för dem som önskar, möjliggöra en övergång till föreningar med juniorelitverksamhet.

3. Tullingemodellens balans

Tullinge Hockey ska upprätthålla en utvecklande ungdomsverksamhet som också skapar möjligheter för spelare med ambition att satsa mot elitnivå. En stor spelarbas skapar engagemang och långsiktiga förutsättningar för föreningen. Vi värnar om att ge alla spelare möjlighet att utvecklas i egen takt, och med rätt ledare och tydliga ramar erbjuder vi en utbildning som barnen har nytta av genom livet. Vår ambition är att fostra både goda kamrater och förebilder.

4. Kommunikation och stöd

Finns det frågor eller synpunkter på den sportsliga verksamheten ska följande informationsväg sökas (**chain of command**): **lagledare – huvudtränare - sportchef – sportråd - styrelse.**





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



5. Övrig Information

All ytterligare styrande information om föreningen återfinns i "**Blå Tråden**".

Genom att följa vår sportsliga modell bidrar vi tillsammans till Tullinge Hockeys framgång och till att skapa en positiv, inspirerande miljö för varje spelare.

6. Övergripande sportslig målsättning

Tullinge Hockey ska vara södra Stockholms bästa barn- och ungdomsförening genom att erbjuda en professionell utbildning och möjlighet att tävla på högsta möjliga nivå, utifrån våra förutsättningar. Föreningen följer en tydlig och genomgående filosofi för hur vi tränar och spelar ishockey. Sportchefen ansvarar, tillsammans med sportrådet och styrelsen, för att utarbeta, revidera och implementera denna filosofi.

Tullinge Hockeys sportsliga målsättning:

- Ha lag representerade i seriesystemet för alla åldersgrupper från hockeyskola, ungdom, J18, dam- och herrlag till herr veteranhockey, med minst 270 aktiva spelare senast 2028.
- Driva en stark skridsko- och hockeyskola med målet att minst 30 barn varje år övergår till lagverksamhet. Vi bygger föreningen underifrån!
- Ge alla barn och ungdomar möjlighet att utöva ishockey.
- Minska tröskeln för att börja spela ishockey.
- Säkerställa att alla barn och ungdomar får lika mycket hockeyutbildning och uppmärksamhet, anpassat efter individens nivå. (mätbarhet kallelse till träningar)
- Vi prioriterar individuell utveckling i alla årskullar. Från U15 till U16 förbereder vi spelare för juniorverksamhet och en mer tävlingsinriktad nivå, där lagresultat får en större betydelse.
- Från U13 bedrivs en individuellt utvecklande verksamhet och förberedande verksamhet för högre nivåer, med ökade krav på engagemang, träningsnärvaro och uppförande.
- Ha minst två lag per åldersgrupp, när underlaget finns, med ett lag i medelserien och ett i högsta serien för att alla ska kunna spela på rätt nivå och aktivt bidra till sitt lag.
- Träna samtliga spelare utan indelning mellan medel och svår nivå, och låta lagindelningar förändras efter spelarnas individuella utveckling.
- Erbjud en verksamhet som stimulerar varje spelare enligt dennes ambition och som ger alla möjlighet att nå sin maximala nivå. Målet är att minst tre spelare per åldersgrupp ska kvalificera sig till nationella idrottsgymnasium (NIU).
- Tillhandahålla kvalitativ hockeyutbildning samt möjlighet till extra träning för spelare som önskar det. En spelare får alltid träna extra med ett yngre lag.
- Om en åldersgrupp saknar tillräckligt underlag, placeras spelaren i yngre eller äldre lag beroende på spelarens utvecklingsnivå, enligt beslut från sportchef och huvudtränare.
- Juniorer spelar i division 1 eller högre om spelarnas kompetens tillåter det.
- Synliggöra föreningen i närområdet och öka intresset för ishockey i Tullinge med omnejd.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Tullinge Hockey satsar på en utvecklande verksamhet med tydlig ambition att utveckla talanger som kan stärka junior- och seniorverksamheten eller ta nästa steg mot högre nivåer i sin hockeykarriär. Målet är att producera så många spelare som möjligt för J18 Regional.//ref till text ovan

Rekrytering och provspel

Tullinge Hockey ska inte aktivt rekrytera till ungdomslagen. Vid provspel eller spelarövergångar gäller föreningens policy, "Riktlinjer vid provspel samt föreningsbyte". Sportchefen ansvarar för att dessa riktlinjer följs.

Träningsnivåer och ramar

Träning ska ske enligt Tullingemodellen och i linje med mål uppsatta av tränaren och sportchefen. Föreningen förväntar sig att tränare säkerställer att spelare tränar på rätt nivå och i rätt mängd.

Undantag från dessa regler kräver godkännande från sportchefen, sportrådet och styrelsen.

6.1. Individen i centrum

Tullinge Hockey utgår från att bästa hockeyutbildningen sker genom att sätta individen i centrum, även i gruppträning. Vi anpassar oss efter varje enskild spelares behov så långt det är möjligt och strävar efter att skapa en utvecklande miljö för alla. För att kunna erbjuda individuell utbildning i grupp är det viktigt att träningarna och övningarna anpassas så att de är stimulerande och utmanande för alla spelare. Nedan förklaras viktiga definitioner som bidrar till en gemensam förståelse kring nivåanpassning och utvecklingsmål:

- **Nivåanpassning:** Träningen anpassas efter spelarnas nivå för att alla ska kunna utvecklas och utmanas på sin nivå.
- **Nivåindelning:** Gruppen delas in efter utvecklingsnivå för att skapa möjligheter för alla att lyckas och känna delaktighet på träning och match. Från U11 kan vissa ispass nivåindelas. Dock så ska grupperna aldrig vara statiska.
- **Matchning:** Laget anpassas efter motståndarnas nivå för att säkerställa jämna och stimulerande matcher.
- **Toppning:** Att använda lagets bästa spelare så mycket som möjligt, något som Tullinge Hockey inte använder på barn- och ungdomssidan upp till U14. (Se klagörande)
- **Elitsatsning:** En målmedveten satsning som riktar sig till spelare på en viss nivå.
- I Tullinge Hockey selekterar vi inte bort någon, utan stödjer och uppmuntrar varje spelares individuella utveckling.





Träning och utveckling från U15

Från U15 introduceras träning med "special teams", både på träning och under match. Grupperna i dessa special teams är inte statiska, och alla spelare ska få prova att spela i olika formationer för att främja allsidig utveckling.

6.1.1. Klargörande vad som gäller toppning och liknande

Tullinge Hockey avråder från all form av toppning fram till och med U15. Däremot kan viss matchning förekomma för att säkerställa jämna och utvecklande matcher, och matchning ska alltid ske i samråd med det andra laget man möter.

Vid distriktsmästerskap (DM), kvalificeringsspel eller vissa cuper från U14 till U16, där tävlingsmomentet är särskilt framträdande, kan toppning tillämpas för att uppnå ett specifikt resultat. Det är viktigt att förutsättningarna för toppning kommuniceras tydligt och förankras inom föräldraskaran i förväg.

6.2. Spelarlån och samarbete mellan lag i Tullinge Hockey

Tullinge Hockey uppmuntrar samarbete mellan lag och möjligheten att låna spelare vid behov. När ett lag behöver låna spelare, ska förfrågan riktas till huvudtränaren för det aktuella laget, som tillsammans med sportchefen avgör vilka spelare som är lämpliga för utlåning.

Vid spelarlån gäller följande riktlinjer:

- Prioritering av spelare från yngre årskull – Lån ska i första hand ske från ett yngre lag. Vid lån från äldre årskull ska det främst vara spelare som behöver stärka sin utveckling för att närma sig nivåerna i sin egen årskull.
- Bedömning av individens utvecklingsnivå – Urvalet baseras på spelarens spelmässiga och mentala mognad.
- Föräldrasamtycke – Om en spelare lånas till ett äldre lag krävs föräldrarnas godkännande.

Tullinge Hockey följer Stockholms Ishockeyförbunds seriebestämmelser för spelarlån och verkar för att skapa utrymme för både yngre och äldre spelare att regelbundet kunna spela upp eller ner en åldersgrupp, allt för att främja individuell utveckling.

6.3. Spel i annan årskull / att spela på sin nivå

Tullinge Hockeys policy är att varje spelare är inskriven i sin egen årskull. För att stimulera individuell utveckling kan dock regelbunden matchning uppåt eller nedåt förekomma, beroende på spelarens behov och nivå.

I de fall där det är i spelarens bästa intresse att tillhöra en annan årskull ska beslut om en permanent flytt fattas av styrelsen med godkännande från sportchef, tränare och föräldrar. Beslutet ska baseras på spelarens spelmässiga och mentala utvecklingsnivå.



TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Generella riktlinjer vid en sådan flytt är:

- **Flytt uppåt** – Spelare som flyttas upp en årskull ska höra till toppen av det äldre laget eller gå i skolan med äldre elever.
- **Flytt nedåt** – Spelare som flyttas ner en årskull ska normalt ligga i den nedre halvan prestationsmässigt i det yngre laget eller gå i skolan med yngre elever.

Från U15-ålder förbehåller sig Tullinge Hockey rätten att kunna besluta vilket lag spelaren ska tillhöra, baserat på spelarens utvecklingsbehov och klubbens övergripande målsättningar.

6.4. Träning med äldre och yngre lag

Tullinge Hockey har som rutin att ungdomslagen samtränar enligt principen att varje spelare får erfarenhet både som yngst och äldst i gruppen. Syftet är att både stärka föreningstillhörigheten och utveckla spelarna såväl spelmässigt som socialt, genom att hjälpa yngre och lära av äldre.

Vid samträningar är det tränaren för det äldre laget som ansvarar för planering och genomförande av träningen. En spelare är alltid välkommen att träna med en yngre årskull. Om en spelare vill träna med ett äldre lag är det upp till tränaren för det äldre laget att avgöra om det är lämpligt.

Beslut om vilka spelare som kan träna med en årskull upp eller ner fattas gemensamt av huvudtränarna i samråd med sportchefen och baseras på spelarens spelmässiga och mentala utvecklingsnivå. Om en spelare ska träna i ett äldre lag krävs föräldrarnas samtycke.

Att träna med en annan årskull är till för att optimera spelarens utveckling.

6.5. Närvaro

Målet är att alla spelare tränar enligt föreningens riktlinjer för sin aktuella lagtillhörighet. Om ishockeyn krockar med andra idrotter eller skolåtaganden kan träningar erbjudas med närliggande årskullar. Huvudtränaren följer upp spelarnas närvaro och har en löpande dialog med spelare och föräldrar.

Träningsnärvaro påverkar matchdeltagande, och en spelare med låg träningsnärvaro kommer få färre matchtillfällen än en spelare med hög närvaro, oavsett nivå. Från och med U13 blir träningsnärvaro allt viktigare och är en förutsättning för att få delta i matcher. Om en spelare missar en träning på grund av att hen hjälper ett annat lag i en match, ska detta räknas som närvaro.

Eftersom vi fokuserar på individuell utveckling, anpassas kraven på träningsnärvaro utifrån varje spelares förutsättningar. Dessa krav ska alltid fastställas i dialog mellan tränare, spelare och förälder. Lagets ambition är att ge alla spelare ungefär lika mycket speltid under en säsong, förutsatt att spelaren deltar i lagets aktiviteter.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Tullinge Hockey förlitar sig på att varje lags tränare och ledare använder sitt sunda förnuft för att skapa en positiv miljö där våra unga spelare trivs och har roligt på isen.

6.6. Deltagande i externa camper och selectverksamhet

Deltagande i externa camper eller selectverksamhet är inte tillåtet om det krockar med lagets aktiviteter. Detta gäller både spelare och ledare. Vid frågor eller önskemål om deltagande i extern camp eller selectverksamhet ska alltid sportchefen kontaktas för vägledning.

Matcher, träningar eller andra lagaktiviteter får inte flyttas för att möjliggöra deltagande i externa camper eller selectverksamhet. Efter säsongsslut kan dock en viss flexibilitet övervägas, i samråd med huvudtränare och sportchef.

7. Säsongspanering

Inför varje säsong ska huvudtränaren ta fram en skriftlig säsongspanering för sitt lag enligt den mall som tagits fram av sportrådet. Planeringen ska presenteras för sportchefen och sportrådet senast vid månadsskiftet maj/juni och följa Tullinge Hockeys sportsliga direktiv, riktlinjer, policyer och målsättningar.

Syftet med säsongspaneringen är att säkerställa en enhetlig linje inom föreningen, där alla lag följer Tullinge Hockeys sportsliga vision. När planen har godkänts av sportchefen ska ledarna hålla ett upptaktsmöte för föräldragruppen, där även en representant från styrelsen samt sportchefen deltar. Här informeras föräldrar om regler, seriespel och allmänna nyheter samt ges möjlighet att ställa frågor.

Eventuella förändringar i säsongspaneringen ska ske i samråd med sportchefen.

7.1 Individuella samtal

Från U13 till U16 ska varje spelare ha individuella samtal med sin tränare 1–2 gånger per säsong (höst och vår) för att diskutera utveckling och mål. Samtalen är cirka 15–30 minuter långa och syftar till att stödja spelarens personliga och sportsliga utveckling.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



8. Deltagande i seriespel & cuper

8.1. Matchspel

Från hockeyskolan upp till U12 blandas matchlagen, så att alla spelare får möjlighet att spela match med olika lagkamrater. Från U13 och uppåt kan, om fler än ett lag är anmält till seriespel, nivåindelade matchlag skapas i så kallade hybridserier. Beslut om detta ska förankras hos sportchefen och sportrådet.

Vid indelning tas hänsyn till att ungdomar utvecklas och mognar olika, både fysiskt, mentalt och socialt. Om truppen har en bred spridning av färdigheter rekommenderar föreningen att spelare får spela match på en nivå som främjar deras utveckling, antingen genom lag i den egna årskullen eller via närliggande årskullar. **Fokus ska alltid vara på den individuella utvecklingen.**

8.2. Stockholm Hockey Cup, SHC

Tullinge Hockey deltar i Stockholm Hockey Cup (SHC) med så många lag som spelarunderlaget tillåter. Varje lag anmäls till den serienivå inom sin årskull som bäst matchar den nivå majoriteten av spelarna i laget har.

Om spelarunderlaget tillåter kan ett extra lag anmälas i serien för samma årskull, men då ska laget ha tillräckligt med spelare för att klara sig numerärt utan stöd från närliggande årskullar vid eventuella matchkrockar. Rekommendationen är att ha minst 25+3 spelare för att starta två helplanslag. Enligt Stockholms Ishockeyförbunds seriebestämmelser ska lagen ställa upp med minst 15+2 spelare vid match, vilket även är Tullinge Hockeys regel, om numerären tillåter.

Om två lag anmäls delas spelarna in i två grupper, där hänsyn tas till den nivå majoriteten i respektive grupp ligger på. För att stimulera individuell utveckling kan spelare från olika årskullar spela i en äldre eller yngre serie. Individens utveckling prioriteras alltid över lagets resultat.

Val av nivå (Blå/Röd) för U13-U16 görs utifrån den övervägande majoriteten av tilltänkta spelares nivå och beslutas av huvudtränarna tillsammans med sportchefen. För halvplanslagen är det önskvärt att, om möjligt, anmäla minst två lag till SHC.

8.3. Övriga cuper

Lagen deltar i övriga externa cuper på egen bekostnad.

Lagen tilldelas, på egen bekostnad, en eller två dagar för att anordna egen cup i ICA Riksten Arena per säsong, med reservation för om tid inte erhålls av kommunen.

För att åka eller arrangera cup måste sanktionerna sökas i god tid före.

Tullinge Hockey rekommenderar lagen att delta i flera cuper med olika nivåer så att samtliga spelare får lika mycket speltid och på sin nivå.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Tullinge Hockey – Tullingemodellen för varje årskull

Tre kronors hockeyskola – U6 & U7 (5 – 7 år)

IS: 1–2 ggr/veckan

Mål

- Det ska vara roligt – vi vill skapa ett livslångt intresse
- Skapa trygghet, harmoni, kamratskap är ledord
- Tränare och ledare rekryteras bland föräldrarna av föreningsansvarig

Träning

- Huvudtränaren planerar och genomför is passet fokus Hockeygrunder
- Hjälptränarna håller ordning på barnen, ser till så att alla deltar och är noggranna, samt hjälper de barn som behöver extra hjälp.
- Hockey ska vara roligt, vi börjar alltid med lekar, vi ser till att skapa glädje och håller barnen i rörelse. Undvik köer och skapa hög aktivitet.
- Lyssna aktivt på barnen! Visa och bry dig om!
- Jobba med skridskoteknik - grunder
- Åk banor och puckföringsbanor i stationsform
- Avsluta alltid med lekar/smålagsspel
- Jobba med ledorden "Kul – Nyttigt -Kul"
- Alla "nya" ishockeyspelare mellan 5–10 år är välkomna till Tre Kronors ishockeyskola
- Utbildning av nya ledare sker främst genom fadderverksamhet där U7-ledare utbildar blivande U6-ledare.
- Föreningens hockeyskoleansvariga är med vid uppstart samt löpande under säsongen
- Flickor och pojkar delar is men har möjlighet till separata hockeyskolor.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



U8 (7 – 8 år)

IS: 2 ggr/veckan. Samträningar med andra årskullar

FYS: Integrerad i uppvärmningen.

MATCHER: Hockeyskoj med närliggande föreningar kan ordnas.

Mål

- Det ska vara roligt och utvecklande – vi vill skapa ett livslångt intresse för hockey
- Skapa trygghet, harmoni, kamratskap.
- Lär spelarna hur man beter sig på isen och hur man tränar hockey. Vi börjar utveckla hockeygrunder
- Alla som vill ska prova att stå i mål
- Goda vanor på is och i omklädningsrummet.
- Visselpipsdisciplin – inga skott efter signal, samt att alla spelare ska sitta med ett knä i isen vid samling.
- Alltid en ledare i omklädningsrummet
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet
- Alla är välkomna!

Träning

- Huvudtränaren planerar och genomför ispasset
- Hjälptränarna håller ordningen på barnen, ser till så att alla deltar och är noggranna, samt hjälper de barn som behöver extra hjälp
- Börja ispasset med lekar, planera passet noga, sätta individen i fokus och anpassa, säkra en allsidig, varierad och kontinuerlig träning där övningarna anpassas. Från det lätta till det svåra. **Barn behöver lyckas!**
- Ledord är kreativitet, glädje och rörelse. Undvik köer – eftersträva så hög aktivitet som möjligt
- Stort fokus på skridskoteknik - grunder.
- Åk banor i stationsform
- Puckföringsbanor i stationsform
- Avsluta med smålagsspel eller lekar
- Låt alla träna med alla.
- Spelare kan erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

Spelförståelse:

- Smålagsspel 3 mot 3





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Matcher/Hockeyskoj

- Alla spelar lika mycket.
- 1 målvakt + 6 - 9 utespelare.
- Endast vänskapsmatcher enligt Stockholms Ishockeyförbunds riktlinjer och bestämmelser.

U9 (8 – 9 år)

IS: 3 ggr/veckan inklusive match. Samträningar med andra årskullar

FYS: Integrerad i uppvärmningen. (Klubbteknik, stege)

MATCHER: Deltagande i SHC:s (Stockholm Hockey Cup) poolspel. Första matchåret!

Mål

- Det ska vara roligt och utvecklande – vi vill skapa ett livslångt intresse för hockey
- Skapa trygghet, harmoni, kamratskap.
- Lär spelarna hur man beter sig på isen och hur man tränar hockey. Vi utveckla spelarnas kreativitet och hockeygrunder.
- Alla som vill ska prova att stå i mål på träning - skapa ett rotationsschema
- Goda vanor på is och i omklädningsrummet.
- Visselpipsdisciplin – inga skott efter signal, samt att alla spelare ska sitta med ett knä i isen vid samling.
- Alltid en ledare i omklädningsrummet
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet
- Alla är välkomna!

Träning

- Huvudtränaren planerar och genomför ispasset
- Hjälptränarna håller ordningen på barnen, ser till så att alla deltar och är noggranna, samt hjälper de barn som behöver extra hjälp
- Börja ispasset med lekar, planera passet noga, sett individen i fokus och anpassa, säkra en allsidig, varierad och kontinuerlig träning där övningarna anpassas
- Träningen ska vara högintensiv och stationsbaserad utan köer.
- Regelbundna pass med stora inslag av skridskoteknik,
- Puckföringsbanor i stationsform
- Grunder målvakt.
- Avsluta alltid med varierat smålagsspel.
- Låt alla träna med alla.
- Ledord är kreativitet, glädje och rörelse.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Tävla och lek!
- Spelare kan erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

Spelförståelse

- Smålagsspel 3 mot 3
- Hockeykubb
- 1 mot 1 med ett däck som mål

Matcher

- Alla ska erbjudas lika många matcher – oberoende av närvaro. Jämnt fördelade lag, alternativt anpassat efter motstånd efter dialog med motståndarnas huvudtränare.
- 1 målvakt + 6 - 9 spelare kallade till match

Cuper

- Inga cuper i aktuell årskull, ev. deltagande i Hockeyskoj.

U10 (9 – 10 år)

IS: 3 - 4 tillfällen per vecka inklusive match. Samträningar med andra årskullar

FYS: 1–2 ggr/veckan.

TEORI: 1 ggr/veckan i samband med ispass eller match.

MATCHER: Deltagande i SHC:s (Stockholm Hockey Cup) poolspel.

Mål

- Skapa en gemensam värdegrund
- Alla ska erbjudas lika många matcher – oberoende av närvaro
- Det ska vara roligt och utvecklande – vi vill skapa ett livslångt intresse för hockey
- Skapa trygghet, harmoni, kamratskap.
- Lär spelarna hur man betar sig på isen och hur man tränar hockey. Vi utveckla spelarnas kreativitet och hockeygrunder.
- Alla som vill ska prova att stå i mål på träning - skapa ett rotationsschema
- Goda vanor på is och i omklädningsrummet.
- Alla skall när säsongen är slut kunna knyta sina skridskor och klä på sig sin utrustning.
- Visselpipsdisciplin – inga skott efter signal, samt att alla spelare ska sitta med ett knä i isen vid samling.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Alltid en ledare i omklädningsrummet
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet

Träning

- Huvudtränaren planerar och genomför ispasset.
- Bra träning för denna årskull ska vara planerad, individanpassad och kontinuerlig med fokus på kreativitet.
- Hjälptränarna håller ordning på barnen, ser till så att alla deltar och är noggranna, samt hjälper de barn som behöver extra hjälp, aktivt pusha!
- Börja passet med 5 min energi
- Skridskoteknik medel
- Klubbteknik grunder
- Puckföringsbanor och passning/mottagningsteknik
- Grunder är stationsbaserat och högintensivt utan köer
- Grunder i Målvaktsspel
- Blanda träningsgrupperna, alla ska träna med alla.
- Avsluta med smålagsspel
- Tävla och lek!
- Spelare kan erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

Spelförståelse:

- Smålagsspel
- Passningsskugga
- Att vara på rätt sida

Off-ice:

- Klubbteknik
- Skotträning
- Rörlighet
- Koordination och motorik
- Snabbhet - tävlingar
- Styrka med egen kropp

Teori:

- Fair play och respekt
- Positionsspel





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Matcher

- Alla spelar lika mycket under match. Match lagen ska vara jämt indelade nivåmässigt.
- Spelare kan erbjudas spela med äldre eller yngre årskull. Tränarna tar beslut om vem, var och när.
- 1 målvakt + 6 - 9 spelare.

Cuper

- 1-2 cuper under säsongen, per spelare.

U11 (10 – 11 år)

IS: 3 -5 ggr/veckan inklusive match. Samträningar med andra årskullar

FYS: 1–2 ggr/veckan.

TEORI: 1 ggr/veckan i samband med ispass eller match.

MATCHER: Deltagande i SHC:s (Stockholm Hockey Cup) poolspel.

Mål

- Bygga vidare på den gemensamma värdegrunden
- Skapa gemensamma lagregler tillsammans med spelarna
- Fortsätt att utveckla spelarnas kreativitet och hockeygrunder
- Utbilda spelarna i rörelse och smidighet.
- Börja specialisera målvakter och de deltar i målvaktsträning
- Skapa trygghet, harmoni och glädje
- Skapa goda vanor på is och omklädningsrum.
- Alltid en ledare i omklädningsrummet
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet

Träning

- Vissa träningar/övningar kan nivå indelas.
- Motivera, stimulera och utveckla spelarna.
- Skridskoteknik
- Klubbteknik
- Mottagning/passningsteknik
- Puckföringsbanor med finter i stationsform
- Passning/mottagning i stationsform
- Fortsätt att jobba med grunder målvaktsspel
- Tävlingar, se till att tävla!





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Avsluta med smålagsspel
- Spelare kan erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

Spelförståelse

- De fyra grundrollerna
- Skapa och krympa yta
- Passningsskugga
- Give and go
- Individuellt försvarsspel

Off-ice

- Klubbteknik
- Skotträning
- Rörlighet
- Koordination och motorik
- Snabbhet - tävlingar
- Styrka med egen kropp
- Närkampsspel – grunder

Teori

- Att vara en bra lagkamrat
- Fair play och respekt
- Spelförståelse

Matcher

- Ambitionen är att alla ska erbjudas lika många seriematcher och träningsmatcher.
- Matchlagen ska vara jämnt indelade nivåmässigt.
- 1 målvakt + minst 6 - 9 utespelare

Cuper

- 2 - 4 cuper under säsongen per spelare

Eftersäsong

- Off-ice träning fram till midsommar
- Egen träning – "hockeyläxa" fram till säsongen startar upp.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



U12 (11 – 12år)

IS: 3 -5 ggr/vecka inklusive match. Samträningar med andra årskullar

FYS: 2-3 ggr/veckan.

TEORI: 1 ggr/veckan i samband med ispass eller match.

MATCHER: Deltagande i SHC:s (Stockholm Hockey Cup) poolspel.

Mål

- Fortsätt jobba med gemensamma lagregler tillsammans med spelarna
- Utveckla spelarnas spelförståelse, kreativitet och den individuella taktiken via smålagsspel i olika former.
- Jobba med spelarnas rörelseförmåga och smidighet för att optimera skridsko- och klubbteknik.
- Minst en träning före match för att spela
- Målvakter deltar i målvaktsträning
- Trygghet, harmoni och glädje ska vara ledorden
- Goda vanor på is och omklädningsrum.
- Alltid en ledare i omklädningsrummet
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet

Träning

- Träningar/övningar kan nivå indelas.
- Lägg in träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet och upprepningar.
- Skridskoteknik och skridskokondition
- Jobba med klubbteknik
- Stående inslag av finter
- Mottagning/passningsteknik är väldigt viktigt moment att jobba med
- Närkampsspel – grunder
- Ha inslag av olika tävlingar. Se till att tävla!
- Stående inslag av varierat smålagsspel.
- Jobba med grunder målvakt
- Spelare ska erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper för stimulans och utveckling på sin nivå. Kriterier är intresse, närvaro och nivå.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Spelförståelse

- De fyra grundrollerna
- Skapa och krympa yta – spelbredd/speldjup
- Returtagningar
- Give and go
- Individuellt försvarsspel

Off-ice

- Klubbteknik
- Skotträning
- Rörlighet
- Koordination och motorik
- Snabbhet - tävlingar
- Styrka med egen kropp

Teori

- Att vara en bra lagkamrat
- Fair play och respekt
- Regler

Matcher

- Ambitionen är att alla ska erbjudas lika många seriematcher och träningsmatcher.
- Match lagen ska vara jämnt indelade nivåmässigt.
- Spelare kan erbjudas spela matcher med äldre eller yngre årskull för att stimulera individen utveckling. Tränarna avgör.
- Ambitionen är att alla uttagna spelare ska erbjudas lika mycket speltid vid match.
- 1 målvakter + minst 6 utspelare.

Cuper

- 2–4 nivåindelade cuper under säsongen per spelare. Ambitionen är att alla uttagna spelare ska erbjudas lika mycket speltid. Ingen matchning får ske.

Eftersäsong

- Off-ice-träning fram till midsommar.
- Egen träning – “hockeyläxa” fram till säsong startar upp.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



U13 (12 – 13år)

IS: 3 -5 ggr/vecka inklusive match. Samträningar med andra årskullar samt egen träning

FYS: 2-3 ggr/vecka integrerade med ispassen.

TEORI: 1–2 ggr/vecka i samband med isträning eller match.

MATCHER: 1-2 ggr/vecka i SHC (Stockholm Hockey Cup) Hybridserie*.

Mål

- Implementera teambuilding aktiviteter
- Utveckla spelarnas spelförståelse, kreativitet och den individuella taktiken via smålagsspel.
- Jobba med spelarnas rörelseförmåga och smidighet för att optimera skridsko- och klubbteknik.
- Gå igenom is passet före träningen vid egen träning
- Minst en träning före match för att spela
- Målvakter deltar i målvaktsträning
- Trygghet, harmoni och glädje ska vara ledorden
- Goda vanor på is och omklädningsrum.
- Alltid en ledare i omklädningsrummet
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet

Träning

- Träningar/övningar kan nivå indelas men ej statisk.
- Fokusera på olika moment av teknikträning
- Stående inslag av finter
- Fortsätt med mottagning och passningsteknik vilket är grunden i spelmomenten
- Alla avslut är viktiga
- Implementera spelmoment – tematräning
- Stående inslag av varierat smålagsspel
- Ha inslag av olika tävlingar. Se till att tävla!
- Jobba med grunder målvakt
- Börja jobba med Tullinge Hockeys spelidé enligt playbook
- Spelare ska erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper för stimulans och utveckling på sin nivå. Kriterier är intresse, närvaro och nivå.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Spelförståelse

- Försvarsspel i egen zon – grunder
- Hemgångar
- Utspel vid puckvinst
- Ingångar
- Spelet framför mål – skymning samt returtagning
- Roter positioner (Forward, center och back)

Off-ice

- Klubbteknik
- Skotträning
- Rörlighet
- Koordination och motorik
- Snabbhet - tävlingar
- Styrka med egen kropp eller gummiband

Teori

- Goda vanor – kost, uppvärmning, nedjogg och återhämtningsmål
- Vidareutveckla lagregler och förhållningssätt
- Regler
- Tullinge Hockey spelidé
- Taktik

Matcher

- Ambitionen är att alla ska erbjudas lika många seriematcher och träningsmatcher.
- Matchlagen (om fler än 1) ska vara jämnt indelade nivåmässigt.
- Spelare kan erbjudas spela matcher med äldre eller yngre årskull för att stimulera individen utveckling. Tränarna avgör.
- Alla spelare ska löpande spela på alla positioner för allsidighet.
- Ingen matchning får ske.
- 2 målvakter + 15 utespelare.

Cuper

- 2–4 nivåindelade cuper under säsongen per spelare. Ambitionen är att alla uttagna spelare ska erbjudas lika mycket speltid. Ingen matchning får ske.

Eftersäsong

- Off-ice-träning fram till midsommar.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Egen träning – “hockeyläxa” fram till säsong startar upp.

Individuella utvecklingssamtal

- 1–2 ggr per säsong (höst och vår, 15 - 30 min).

Eftersäsong

- Off-ice-träning fram till midsommar.
- Därefter egen träning – “hockeyläxa” fram till säsong startar upp.

*Hybridserie = en serie med om lottning.

U14 (13 – 14år)

IS: 4 -6 ggr/vecka inklusive match. Samträningar med andra årskullar samt egen träning

FYS / TEORI: i samband med isträning eller match.

MATCHER: 1-2 ggr/veckan, SHC (Stockholm Hockey Cup) Hybridserie.

Mål

- Jobba med teambuildingaktiviteter
- Utbilda och utveckla spelarna tekniskt samt spelmoment
- Utbilda spelarna i rörlighet och smidighet.
- Gå igenom ispasset före träningen vid egen träning
- Minst en träning före match för att spela
- Målvakter deltar i målvaktsträning
- Verksamheten skall präglas av glädje, kamratskap och driv att utvecklas
- Goda vanor på is och omklädningsrum.
- Alltid en ledare i omklädningsrummet
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet

Träning

- Nivåindela vid behov. Motivera och stimulera spelarna
- Fokusera på olika moment av teknikträning
- Stående inslag av finter
- Jobba med långa pass och mottagningar i fart
- Utbilda i spelmoment – tematräning
- Stående inslag av varierat smålagsspel
- Ha inslag av olika tävlingar. Se till att tävla!
- Jobba med målvaktsteknik
- Utbilda spelarna i Tullinge Hockeys spelidé enligt playbook





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Spelare ska erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper för stimulans. Syftet skall då ligga i utveckling/stimulans utifrån ambition och nivå. Kriterier är intresse, närvaro och nivå.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.

Spelförståelse

- Försvarsspel i egen zon
- Hemgångar
- Forecheck
- Utspel vid puckvinst
- Ingångar
- Spelet framför mål
- Målskytte

Off-ice

- Rörlighet
- Snabbhet – tävlingar
- Spänst
- Styrka med egen kropp eller gummiband
- Skivstångsteknik

Teori

- Goda vanor – kost, uppvärmning, nedjogg och återhämtningsmål
- Skapa gemensamma lagregler och förhållningssätt
- Regler
- Taktik
- Tullinge Hockey Spelidé
- Målskytte

Matcher

- Ambitionen är att erbjuda alla spelare lika många matcher under säsongen, via U14 eller via närliggande årskullar.
- Spelare kan erbjudas att spela matcher med äldre eller yngre årskull. Kriterier är intresse och individens nivå, tränarna avgör.
- Ingen matchning får ske i seriespel, dock kan viss nivåindelning förekomma vid fler än ett lag i seriespel för att åstadkomma jämna matcher.
- I DM är vis matchning tillåten för att nå kortsiktiga resultat, dock så ska förutsättningarna vara väl förankrade i föräldragruppen.
- 2 målvakter + 15 utespelare.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Cuper

- 3–4 nivåanpassade cuper per spelare under säsongen.
- Viss matchning är tillåten för att nå kortsiktiga resultat, dock så ska förutsättningarna vara väl förankrade i föräldragruppen.

1 Hybridserie = en serie med om lottning, lagen spelar ca 7-9 matcher för kvalificering. Efter matcherna nivå indelas lagen till Grupp A, B eller C.

Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong, höst och vår.

Eftersäsong

- Off-ice och eventuell is fram till midsommar.
- Egen träning för spelarna fram till säsongen startar upp.

U15 (14 – 15år)

Säsongen pågår mellan 1 maj till den 30 april året därpå. Försäsong vecka 32-44.

IS: 5–6 ggr/veckan inklusive match. Samträningar med andra årskullar förekommer

FYS / TEORI: i samband med varje isträning eller match, individuella fysprogram kan förekomma

MATCHER: 1–2 ggr/veckan. SHC hybridserie med anmälningsförfarande och om lottning

Mål

- Försöka att uppnå bästa möjliga resultat efter gruppens förutsättningar
- Att utbilda och utveckla spelarna.
- Jobba med teambuilding och lag aktiviteter
- Vidare utveckla spelarna tekniskt samt i spelmoment
- Jobba med spelarna i rörelse och smidighet för att stärka den allmänna tekniken
- Starta med Junior/gymnasieförberedande
- Gå igenom is passet före träningen
- Minst en träning före match för att spela
- Målvakter deltar i målvaktsträning
- Verksamheten skall präglas av glädje, kamratskap och driv att utvecklas
- De ska vara synligt att spelarna har utbildats i Tullinge Hockey med stark skridskoåkning samt teknik
- Goda vanor på is och omklädningsrum
- Samtliga spelare ska vara uppvärmda när ispasset börjar
- Alltid återhämtningsmål, nedjogg och stretch.





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet

Träning

- Nivåindela vid behov. Motivera och stimulera spelarna
- Börja utbilda spelarna i special teams, ej statiska
- Jobba med träningsmoment som kräver uppmärksamhet, koncentration, träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Aktivt jobba med Tullinge Hockeys spelidé enligt playbook.
- Fysträningen intensifieras.
- Fortsätta att jobba med tekniken (Skridsko, klubba, pass, finter samt målskytte)
- Utbilda i spelmoment – tematräning (anfall, försvar etc.)
- Stående inslag av varierat smålagsspel
- Prioritera spelarnas spelförståelse
- Ha inslag av olika tävlingar. Se till att tävla!
- Aktivt jobba med målvakternas teknik
- Spelare ska erbjudas att träna med äldre eller yngre åldersgrupper för stimulans. Syftet skall då ligga i utveckling/stimulans utifrån ambition och nivå. Kriterier är intresse, närvaro och nivå.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Höga krav på närvaro, endast giltig frånvaro ok.

Spelförståelse

- Jobba med försvarsspel i egen zon
- Hemgångar
- Forecheck
- Utspel vid puckvinst
- Ingångar
- Spelet framför mål
- Målskytte
- Anfallsspel i motståndarens zon - grunder

Off-ice

- Rörlighet
- Snabbhet – tävlingar
- Spänst
- Bålstyrka
- Styrka med egen kropp eller gummiband
- Börja med skivstångsträning

Teori





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Goda vanor – kost, uppvärmning, nedjogg och återhämtningsmål
- Taktik
- Tullinge Hockey Spelidé
- Försvars och anfallsspel
- Målskytte

Matcher

- Målsättningen skall vara att erbjuda alla spelare lika många matcher under säsongen via U15, eller närliggande årskullar.
- Spelare kan erbjudas att spela matcher med äldre eller yngre årskull. Kriterier är intresse och individens nivå, tränarna avgör.
- Finns behov har vi nivåindelade matchlag vid fler än ett lag i seriespel
- Alla ombytta utespelare ska få speltid. Viss matchning kan ske i 'avgörande lägen', samt användande av "special teams" kan ske i matcher.
- 2 målvakter + 15 utespelare.

Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong, höst och vår.

Cuper

- 3–4 nivåanpassade cuper per spelare och säsong
- Vis matchning är tillåten för att nå kortsiktiga resultat, dock så ska förutsättningarna vara väl förankrade i föräldragruppen.

Eftersäsong

- Off-ice-träning och eventuellt isträning fram till midsommar, 5-6 tillfällen per vecka.
- Egen träning för spelarna (juli månad) fram till säsongen startar

U16 (15 – 16år)

Säsongen pågår mellan 1 maj till den 30 april året därpå. Försäsong vecka 32-44.

IS: 5–6 ggr/veckan inklusive match. Samträningar med andra årskullar kan förekomma

FYS / TEORI: i samband med isträning eller match, individuella fysprogram kan förekomma

MATCHER: 1–2 ggr/veckan. SHC hybridserie med anmälningsförfarande och om lottning





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



Mål

- Försöka att uppnå bästa möjliga resultat
- Träningsmoment som kräver uppmärksamhet och koncentration.
- Vidare utveckla spelarna tekniskt samt i spelmomenten
- Jobba med spelarna i rörelse och smidighet för att stärka den allmänna tekniken
- Att utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mentalt på gymnasie- och juniorverksamhet
- Gå igenom is passet före träningen
- Minst en träning före match för att spela
- Målvakter deltar i målvaktsträning
- Verksamheten skall präglas av glädje, kamratskap och driv att utvecklas
- De ska vara synligt att spelarna har utbildats i Tullinge Hockey med stark skridskoåkning samt teknik
- Goda vanor på is och omklädningsrum
- Inga mobiltelefoner i omklädningsrummet

Träningar

- Träningsdisciplin, noggrannhet med många upprepningar.
- Jobba med special teams
- Jobba med teknik, taktik, fysik, sociala/mentala faktorer
- Aktivt jobba med Tullinge Hockeys spelidé enligt playbook.
- Fysträningen intensifieras, en större del skivstångsträning
- Aktivt jobba med spelmoment – tematräning (anfall, försvar etc.)
- Stående inslag av varierat smålagsspel
- Prioritera spelarnas spelförståelse
- Ha inslag av olika tävlingar. Se till att tävla!
- Aktivt jobba med målvakternas teknik
- Spelare ska erbjudas att träna andra åldersgrupper för stimulans. Syftet skall då ligga i utveckling/stimulans utifrån ambition och nivå. Kriterier är intresse, närvaro och nivå.
- Huvudtränarna i lagen tar beslut om vem, när och var.
- Höga krav på närvaro, endast giltig närvaro ok.

Spelförståelse

- Jobba med försvarsspel i egen zon
- Hemgångar
- Forecheck
- Utspel vid puckvinst
- Ingångar





TILLGÄNGLIGHET - TRYGGHET - PASSION

TULLINGE TP HOCKEY



- Spelet framför mål
- Målskytte
- Anfallsspel i motståndarens zon

Off-ice

- Rörlighet
- Snabbhet – tävlingar
- Spänst
- Bål- och benstyrka
- Jobba aktivt med skivstångsträning

Teori

- Goda vanor – kost, uppvärmning, nedjogg och återhämtningsmål
- Taktik
- Tullinge Hockey Spelidé
- Försvar och anfallsspel
- Målskytte

Matcher

- Målsättning ska vara att erbjuda alla spelare lika många matcher under säsongen via U16 eller närliggande årskullar.
- Finns behov har vi nivåindelade matchlag vid fler än ett lag i seriespel
- Alla ombytta utespelare ska få speltid. Viss matchning kan ske i 'avgörande lägen', samt användande av "special teams" kan ske i matcher.
- 2 målvakter + 15 utespelare.

Cuper

- 3–4 nivåanpassade cuper per spelare och säsong
- Matchning är tillåten för att nå kortsiktiga resultat

Individuella utvecklingssamtal

- 2 ggr/säsong, höst och vår.

Fystester

- Fystester utförs med stöd av föreningen 4 ggr per säsong, höst och vår.

Eftersäsong

- Off-ice-träning och eventuellt isträning fram till midsommar, 5-6 tillfällen per vecka.
- Egen träning för spelarna (juli månad) fram till säsongen startar

