



Policy och riktlinjer för ungdomshockeyn U9-U16

Fastställt av styrelsen i Clemensnäs Hockey 2025-06-30

Clemensnäs HC ska erbjuda en inkluderande och tävlingsinriktad ungdomsverksamhet som främjar glädje, utveckling och sportslig framgång, där alla ges möjlighet att nå sin fulla potential både individuellt och i lag.

Kommunikation

Intern kommunikation

Extern kommunikation

Kris- och konflikthantering

Digitala plattformar

Ungdomsverksamhet

Sportgrupp

Ledare

Scouting av spelare

Föräldrar

Riktlinjer för kiosken i Kopparhallen

Lag

Lagtillhörighet

Utlåning av spelare till andra ishockeyföreningar

Lagets ekonomi

Föreningens ekonomi

Skola

Samhällsfrågor

Alkohol, tobak och doping

MATERIAL- OCH KLÄDPOLICY

Klubbmaterial

Spelarmaterial

Matchställ

Lagmaterial

Ledar- och spelarkläder

Sponsring Ungdomslag

RESEPOLICY

RIKTLINJER

Spelarutbildning

Tränarutbildning

Isträning

Fysträning

Försäsongsträning

Nivåanpassning

Extraträningar

Matcher

Närvarobedömning:

Cuper

Riktlinjer Tre Kronors Hockeyskola

Riktlinjer U9-U10 (8-9 år)

Riktlinjer U11 (10-11 år)

Riktlinjer U12 (11-12 år)

Riktlinjer U13-U14 (12-13 år)

Riktlinjer U15-U16 (14-15 år)

Träningsmängd U9-U16

Mål för Clemensnäs Hockey:

Bred ungdomsverksamhet med fokus på utveckling och tävling

CHC ska bedriva en omfattande ungdomsverksamhet där alla ungdomar får möjlighet att utvecklas som ishockeyspelare och lära sig tävla med ambitionen att vinna.

Utbildning av hög kvalitet

Tränings- och utbildningsverksamheten ska präglas av hög kvalitet och skapa en tävlingsinriktad miljö där varje lag och spelare kan utvecklas maximalt, både individuellt och som en del av laget.

Möjlighet för alla att satsa och utvecklas

Föreningen ska säkerställa att alla ungdomar som har intresse för ishockey får möjlighet att satsa på sin utveckling och tävla på högsta möjliga nivå, utan risk för utslagning.

Tävlingsinriktat ledarskap och åldersanpassad träning

Tränarnas förhållningssätt och träningsupplägg ska uppmuntra tävlingsinstinkt, framgång och utveckling, med hänsyn till spelarnas ålder och individuella förutsättningar.

Förebilder och vinnarkultur

Ledarna ska vara goda förebilder som bidrar till att skapa en vinnarkultur, samtidigt som de betonar vikten av goda värderingar, respekt och samarbete – både på och utanför isen.

Glädje, gemenskap och sportslig framgång

Det ska vara glädjefyllt att vara spelare, ledare och förälder i CHC. Föreningen ska aktivt arbeta för att kombinera sportslig framgång med en positiv tävlingsanda och gemenskap.

POLICY

Information

Ungdomsishockeyn i CHC ska bedrivas enligt detta dokument samt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer och utbildningsmaterial. För föreningens senior-, junior- och damlagsverksamhet finns andra styrdokument.

Policyn ska följas av alla spelare, tränare, ledare och föräldrar i föreningen. I samband med varje säsongsupptakt ska ledare, spelare och föräldrar få ta del av föreningens policy.

Tränarna i föreningen ska använda riktlinjerna som ett stöd och ett hjälpmedel till att kvalitetssäkra den utbildning av ungdomar som föreningen bedriver.

Detta dokument har på uppdrag av styrelsen i CHC tagits fram och granskats av sportrådet våren 2025.

Eftersom ishockey liksom många andra idrotter hela tiden utvecklas och är beroende av regionala, nationella och internationella trender så är detta ett levande dokument under ständig förändring.

Kommunikation

En välfungerande kommunikation inom föreningen är avgörande för att skapa en trygg och utvecklande miljö för alla inblandade. Clemensnäs HC:s kommunikationsstrategi syftar till att säkerställa ett öppet och tydligt informationsflöde mellan spelare, ledare, föräldrar och föreningens styrelse.

Intern kommunikation

- Tränare och ledare i varje lag ansvarar för att hålla föräldrar och spelare informerade om kommande aktiviteter, träningar, matcher och andra viktiga händelser via föreningens digitala plattformar och vid behov även personliga samtal.
- Styrelsen ansvarar för att direkt förmedla viktig information till lagen.
- Regelbundna lagmöten ska hållas för att säkerställa att alla inblandade får möjlighet att ställa frågor och bidra med förslag.
- Kommunikation mellan lagen och föreningens personal ska i första hand ske via lagledare och huvudtränare.

Extern kommunikation

- All kommunikation med media eller externa parter ska ske i samråd med styrelsen.
- Föreningen har en kontaktperson för externa frågor som är ansvarig för att svara på frågor från media och andra föreningar.

Kris- och konflikthantering

- Vid konflikter mellan spelare, ledare eller föräldrar ska detta i första hand lösas på lagets nivå. Om konflikten inte kan lösas ska den tas vidare till sportgruppen för vägledning.
- Vid krissituationer ansvarar föreningens styrelse för att upprätta en kommunikationsplan och hålla medlemmarna informerade om läget.

Digitala plattformar

- Föreningens huvudsakliga kommunikationskanal är Sportadmin. Alla tränare och lagledare ska använda denna plattform för att kommunicera med spelare och föräldrar.
- Viktiga nyheter och uppdateringar från styrelsen ska också skickas ut via e-post och publiceras på föreningens hemsida på Sportadmin.

Ungdomsverksamhet

Verksamheten bedrivs främst i Kopparhallen. Föreningens ungdomslag omfattar lag från U9 till U16. För föreningens yngsta bedriver föreningen Tre Kronor Hockeyskola (TKH).

Sportgrupp

Sportgruppen skall representeras av minst en tränare från varje ungdomslag i föreningen upp till U16.

Syfte och Funktion:

Sportrådsgruppen i Clemensnäs HC ansvarar för att samordna och skapa samarbete mellan föreningens olika delar. Deras mål är att driva föreningens verksamhet på ett enhetligt sätt och bidra till att skapa en positiv och hållbar miljö för hockeyutveckling.

Förslags- och Beslutsprocess:

Alla förslag och beslut som genereras inom sportrådsgruppen genomgår en noggrann bedömnings- och diskussionsfas. Dessa dokumenteras noggrant och överlämnas sedan till föreningens styrelse för granskning och godkännande.

Sportgruppen ska ha regelbundna träffar under säsongen.

Mer info: **Styrdokument Sportrådsgruppen**

Ledare

Varje lag skall fr.o.m. U9 utse en huvudtränare*. Man bör även utse minst en assisterande tränare, en lagledare, en materialförvaltare och en ekonomiskt ansvarig.

Fr.o.m. U11 rekommenderas att målvaktstränare finns i laget.

Fr.o.m. U11 bör en ansvarig fystränare finnas i varje lag då detta är prioriterat.

Fr.o.m. U15 bör, om det är möjligt, huvudtränare rekryteras utanför föräldragruppen

Föreningen har styrdokument som reglerar arbetsuppgifter och åtaganden för lagledare, ekonomiskt ansvarig och materialförvaltare.

*Huvudtränare agerar som kontaktperson mot kansliet, i övrigt så har tränarna i laget samma befogenheter om ej annat är överenskommet.

Scouting av spelare

Det händer att spelare från ca 10 års ålder scoutas och erbjuds delta vid hockeycamper för speciellt utvalda spelare. Denna kontakt sker exempelvis av att representanter från så kallade "Prospect camps" tar kontakt via telefon, e-post eller brev. När det gäller detta har Clemensnäs Hockey beslutat att uppgifter, uppfattningar och ranking av våra egna spelare i lagen U9-U14 samt spelare i andra föreningar stannar inom föreningen.

Föräldrar

Arbete kring lagen förutom det rent sportsliga som t.ex. kioskförsäljning, sekretariat, lotterier, cuparrangemang m.m. organiseras av lagledare tillsammans med föräldrarna utan att tränarna involveras. Egna cuper är en viktig inkomstkälla och anvisade cuper från föreningen

ska arrangeras.

Föreningen tycker det är viktigt att våra spelare lär sig att ta eget ansvar och från och med U9 rekommenderas att föräldrar inte är i omklädningsrum vid träning och match mer än nödvändigt.

Föräldrar i CHC ska utöver denna policy känna till och följa Svenska Ishockeyförbundets dokument "föräldrafolder". Dokumentet finns på Sportadmin

Riktlinjer för kiosken i Kopparhallen

I samband med matcher och andra arrangemang i Kopparhallen ansvarar arrangerande lag för att bemanna kiosken samt förse den med fikabröd. Föreningen står för kaffe och basutrustning i kiosken.

För ledare, domare och sekretariat tillhandahålls kaffe och enklare fika utan kostnad.

Arrangerande lag ser till att det finns tillräckligt med fika för detta ändamål.

Dessa riktlinjer syftar till att skapa en enhetlig hantering av kiosken, bidra till en trevlig atmosfär och stärka föreningens gemenskap.

Lag

CHC vill bedriva verksamhet i rena åldersgrupper och föreningen eftersträvar att det ska finnas rena årgångslag från U9 till U16.

Om föreningen inte kan ha rena årgångslag vissa säsonger p.g.a. för få spelare bör en gemensam träningsgrupp bildas inför kommande säsong. En ansvarig huvudtränare utses för hela gruppen som har mandat att besluta om laguttagning osv. Om förutsättning finns rekommenderas att en sådan träningsgrupp anmäler två lag till två olika serier eller två lag i samma serie. En gemensam träningsgrupp delar på gemensamma kostnader och intäkter. Lagen behåller sin egen lagkassa då träningsgruppens sammansättning kan förändras nästkommande säsong

Förslag om gemensam träningsgrupp med ansvarig huvudtränare tas fram av sportgruppen inför säsongstart och föredras för styrelsen som tar beslut.

Se Bilaga: Styrdokument för Träningsgruppsammanslagning

Lagtillhörighet

CHC utbildar både spelare och lag och föreningen vill inte undergräva lag genom att permanent flytta upp spelare till äldre lag eller flytta ner spelare till yngre lag.

I föreningens verksamhet ska alla spelare nå mesta möjliga utveckling utan att behöva byta lagtillhörighet. Utöver deltagande i sitt eget ålderslag ska spelare som kommit längst i sin utveckling ges möjlighet till hårdare träningar och motstånd och vice versa. Byte av lagtillhörighet är därför i normalfallet inget som föreningen tillämpar.

I ytterst särskilda fall kan spelare flyttas upp till äldre lag eller ner till ett yngre lag. Spelaren ska i sådana fall bedömas ha betydligt större utvecklingsmöjligheter i det nya laget. Denna bedömning görs av tränarna i respektive lag i samråd med sportchef alternativt styrelsen. Det ska inte vara fråga om någon subjektiv bedömning i dessa fall utan bedömningen ska noggrant

dokumenteras utifrån olika spelarkriterier och föredras för styrelsen som tar beslut. Byte av lagtillhörighet görs för en säsong och efter varje säsong (april) återgår spelaren till sitt årgångslag.

När föreningen tar emot nya spelare, nybörjare och spelare från andra ishockeyföreningar, ska man i normalfallet börja i det lag man åldersmässigt tillhör. Inga spelare får tas emot direkt av lag innan en dialog har förts mellan tränarna i berört lag och sportchefen.

Om en ny spelare bedöms ha bättre möjlighet till utveckling och större chans att på ett bra sätt lära sig grunderna, kan denne, efter samråd med övriga ledare, påbörja sin utbildning i ett yngre eller äldre lag.

Utlåning av spelare till andra ishockeyföreningar

Tränarna i respektive lag i CHC ska aktivt samarbeta med andra ishockeyföreningar i regionen. Det kan t.ex. handla om att träna med andra lag eller låna in/ut spelare till matcher och cuper.

Denna kontakt ska alltid ske mellan lagens tränare i respektive förening. Det är inte tillåtet att spelare eller föräldrar till spelare på eget initiativ utan tränarens kännedom tar kontakt med andra föreningar för att t.ex. träna eller spela matcher.

Lagets ekonomi

Varje lag i CHC ansvarar för sin egen ekonomi och ska under säsongen säkerställa att intäkterna åtminstone motsvarar lagets kostnader, med undantag för särskilda riktlinjer för vissa åldersgrupper. För lagen från U9 till U12 gäller att de ska sträva efter att generera ett överskott, vilket ska användas för att täcka ökade kostnader under åren U13 och U14.

Under U13 och U14 tillåts lagen gå med ett minusresultat för att hantera de högre kostnaderna, men de får inte förbruka mer än vad som finns i respektive lags kassa vid säsongens början. Detta innebär att lagen inte får skapa skulder eller belasta föreningen med underskott.

Administrativ personal hos föreningen sköter bokföringen åt laget och bistår med hjälp att upprätta budget. Lagen från U9 och uppåt ska upprätta, följa och vid behov revidera sin budget löpande under säsongen. Laget erhåller löpande under året rapporter för uppföljning av sin ekonomi.

Spelare som lämnar laget får inte göra anspråk på del av eventuellt överskott som genererats av laget under tiden de varit med. Spelare som tillkommer laget ska inte behöva betala mer än någon annan spelare för att få ingå i laget.

Föreningens ekonomi

CHC:s ekonomi grundas på medlemsavgifter, sponsring, intäkter från cuper och evenemang, samt bidrag från kommun och idrottsförbund. Föreningen har som mål att bedriva verksamheten på ett ekonomiskt hållbart sätt för att säkerställa långsiktig stabilitet och möjliggöra investeringar i utveckling av verksamheten och föreningens faciliteter.

All hantering av föreningens intäkter och kostnader sköts av den administrativa personalen i samarbete med styrelsen. Föreningen ansvarar för att följa gällande bokföringsregler och

upprätta en årlig budget samt löpande ekonomiska rapporter. För att skapa transparens kring föreningens ekonomi, ska ekonomisk information delges medlemmarna vid årsmötet.

Eventuella överskott används för att vidareutveckla föreningens verksamhet, som exempelvis förbättring av träningsmiljöer, inköp av material och stöd till lagens verksamhet. Om underskott uppstår är styrelsen ansvarig för att upprätta en plan för att återställa föreningens ekonomiska balans.

Skola

Ledarna ska uppmuntra spelarna att alltid, precis som på träning och match, göra sitt bästa när det gäller skolarbetet. Spelarna ska vara medvetna om att de representerar CHC även på skoltid och att det därför är viktigt att de är goda representanter för vår förening. CHC äger rätten att stänga av spelare från träning och match om skolarbetet inte sköts.

Samhällsfrågor

CHC tar avstånd från mobbning, trakasserier och rasism. Beteenden hos ledare och spelare som är i direkt konflikt med vad som uppfattas som "fair-play" på- och utanför isen ska omedelbart stävas.

Alkohol, droger och doping

I föreningens verksamhet är bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla spelare, ledare och föräldrar i samband med matcher och träningar eller i andra sammanhang där man kan uppfattas som representant för föreningen. CHC tar avstånd från all användning av doping och andra illegala droger.

MATERIAL- OCH KLÄDPOLICY

Klubbmaterial

CHC lånar ut följande material till respektive lag:

- Matchtröjor: Blå hemmatröja, vit reservtröja enligt gällande designprogram
- Träningströjor: Vit och Blå samt Grå till målvakter
- Målvakts benskydd (upp till U12)
- Plockhandske och stöt (upp till U12)
- Målvaktskombinat (upp till U12)
- Sjukvårdsväska

Spelarmaterial

Varje spelare i lag U9-U16 måste själv skaffa material och utrustning som anses nödvändigt för att spela ishockey. TKH kräver inte tacklingsskydd d.v.s. hockeybyxa och skulderskydd. Utrustning som anses nödvändig är:

- Hjälmskydd med galler
- Hockeybyxa (svart)
- Klubbor (anpassad till spelarens ålder, styrka och storlek)
- Axel-, armbågs-, och benskydd
- Halsskydd
- Träningsdamasker
- Damaskhållare
- Suspensoar
- Hockeyhandskar
- Underställ

Eventuella inköp bör göras via den leverantör som föreningen för tillfället har avtal med.

Matchställ

Inga spelarnamn på matchtröjor ska förekomma i ungdomslagen.

Varje lag ska sköta sina matchställ. Detta innebär att man ska tvätta och laga dem vid behov. Om man behöver komplettera sitt matchställ ska ansvarige i föreningen kontaktas. Vid säsongen slut och innan överlämnande av matchställ ska detta tvättas och lagas samt inventeras i antal och storlek. Inventeringslista ska överlämnas till ansvarige i föreningen.

Lagmaterial

Varje lag ansvarar för att skaffa nödvändigt material som t.ex. vattenflaskor, taktiktavlor, förbrukningsmaterial, verktygslåda med verktyg och reservdelar till utrustning. Lagets materielförvaltare ansvarar för denna utrustning.

Föreningen tillhandahåller en första förbandslåda till U9. Därefter är det laget som kompletterar och uppdaterar innehållet i väskan fram t.o.m. U16.

Samtliga ovanstående inköp bör göras av ansvarig materielförvaltare i respektive lag via den leverantör som föreningen för tillfället har avtal med. Kostnaden för detta belastas respektive lag.

Ledar- och spelarkläder

Ledare och spelare i CHC bör under matcher och cuper med laget vara klädda i CHC:s klädprofil.

Alla inköp av värmedressar, träningsoveraller, mössor, kepsar, etc. till ledare och spelare ska göras av spelarna själva via föreningens avtalspartner. Föreningen förmedlar kontaktuppgifter och aktuella erbjudanden från leverantören. Det är viktigt att alla inköp följer föreningens klädprofil för att säkerställa en enhetlig representation av CHC under matcher och cuper.

Sponsring Ungdomslag

Inga egna sponsringslogotyper på tröjor ska förekomma i ungdomslagen. Övrig sponsring för lagdressar, träningsoveraller, jackor hemsidor etc. är fritt för varje lag men ska faktureras av föreningen.

RESEPOLICY

CHC reser i stor omfattning till och från matcher och träningar. Därför är det naturligt att alla i föreningen tar ett aktivt ansvar och verkar för en ökad trafiksäkerhet.

Vid resor som överstiger 80 km bör därför i första hand av föreningen utsett bussbolag användas. I andra hand kan personbilar användas.

Resekostnader är den största kostnadsposten för de flesta lag. Det är därför av yttersta vikt att lagen planerar sina resor/matcher med andra lag inom- eller utanför föreningen och att man eftersträvar att alltid dela buss för att hålla nere kostnaderna.

När personbilar ska användas ställer CHC följande krav på bilen:

- Tjänstevikt över 1 000 kg
- Trepunktsbälten ska finnas och användas av samtliga passagerare -
- Inte vara belagd med körförbud

När personbilar ska användas ställer CHC följande krav på föraren:

- Att man har körkort och är en van bilförare.
- Att man följer trafikregler och planerar resandet så att hastighetsgränserna inte behöver överskridas.
- Att man är nykter och drogfri samt att man inte har haft något alkoholintag kvällen före man ska köra.

RIKTLINJER

Spelarutbildning

Träning är en grundläggande och viktig del av en ishockeyspelares vardag. Därför är det av stor vikt att träning ses som ett viktigt, grundläggande och roligt moment av spelaren.

Egen träning är ett viktigt inslag om man vill nå sina drömmar. CHC ska därför tidigt lära ungdomarna att utöver lagets gemensamma träningar måste de även träna på egen hand om de vill få bästa möjliga utveckling. Skotträning, friåkning, landhockey, styrka och teknik är exempel på egen träning.

Det är viktigt att tidigt lära sig att det är spelaren själv som tränar och ingen kan träna åt någon annan. CHC ställer höga krav på träningsnärvaro men föreningen ska inte skapa regler som går ut över skolarbetet.

Spelare i CHC förväntas:

- Följa föreningens policy och riktlinjer
- Vara en god lagkamrat

- Göra sitt bästa på träningar och matcher
- Sköta skolan på ett bra sätt
- Uppträda på ett respektfullt sätt mot andra
- Passa tider och lyssna på ledarna
- Meddela eventuell frånvaro till ledare i god tid innan träning/match
- Skapa goda vanor gällande träning, kost, vila och hygien
- Sköta om sin kropp och sin utrustning

Spelare som missköter sig kan stängas av från träningar och matcher. I dessa fall skall alltid föreningens sportgrupp eller styrelse vara tilltalad innan spelare och föräldrar blir informerade. Om inte ledare samt berörd spelare och föräldrar är överens hänskjuts frågan till föreningens sportgrupp för beslut.

Tränarutbildning

Svenska Ishockeyförbundets utbildningssteg ska följas för lagens huvudtränare. Huvudtränare ansvarar för att ha rätt utbildning för det lag man tränar. För assisterande huvudtränare rekommenderas samma utbildning. CHC uppmuntrar och ansvarar för att tränare ges möjlighet att följa utbildningsstegens krav. CHC bekostar max. två stycken utbildningar per lag och säsong utöver grundkursen. Hur tränarna/ledarna disponerar rätten till utbildning avgörs i laget.

Tränarna ska medverka vid interna utbildningar tillsammans med förbundets förenings och hockey utvecklare.

Tränarna ansvarar för laget och föreningen avseende den sportsliga biten. Tränarna delar på ansvaret enligt eget upplägg.

Tränarnas förhållningssätt ska vara anpassat till spelarnas ålder och utvecklingsnivå.

Eftersom träning ska ses som ett viktigt, grundläggande och roligt moment av spelaren är det viktigt att tränarna planerar och utformar träningarna så de blir så roliga och spännande som möjligt.

Tränare i CHC ska:

- Följa föreningens policy och riktlinjer
- Upprätta en träningsplan/ säsongsplanering/ veckoplanering
- Ansvara för att träningarna är väl förberedda med ett tydligt syfte
- Uppmuntra till att de individuella målen och drömmarna hålls kvar och vid liv - uppmuntra till att alltid tävla och göra sitt bästa
- Uppmuntra ett positivt tänkande och ger beröm till varje spelare
- Vara en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen
- Representera föreningen på ett positivt sätt och uppträda respektfullt och professionellt mot motståndare, domare och funktionärer
- Vara uppmärksam på och motarbeta alla former av särbehandling, mobbing, rasism och kränkningar
- Genomföra individuella spelarsamtal fr.o.m. U13 vid lämpliga tillfällen - delta i sportgruppens möten

Isträning

Föreningens verksamhet ska bedrivas i enlighet med föreningens riktlinjer och med stöd av Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för ungdomsishockey.

Träningarnas innehåll ska vara anpassat till spelarnas ålder och utvecklingsnivå.

Skridskoteknik är ett prioriterat område för alla åldrar.

CHC följer Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer gällande träningsmängd för respektive åldersgrupp. För att nå upp till rekommenderad träningsmängd kan det vara nödvändigt att samträningar med andra lag genomförs samt att lagen tränar i en annan arena eller på uterink.

Säsongen sträcker sig mellan september-mars. För äldre lag kan viss isträning komma att genomföras under augusti och april.

Fysträning

Fysträning ska vara åldersanpassad och inriktad på allsidig utveckling av kroppen. Träningen följer principerna för optimal mottaglighetsålder och syftar till att utveckla de fysiska grundegenskaperna koordination, rörlighet, uthållighet, snabbhet och styrka.

När man blir äldre stegras träningsmängden och därför rekommenderas att lagen planerar träningarna så att man förlägger exempelvis fyspass i anslutning till ispassen. Exempel på träningsplanering för respektive ålder finns i förbundets övningsbank.

Säsongen sträcker sig mellan september-mars.

Försäsongsträning

Försäsongsträning (sommarträning) syftar till att utveckla de fysiska grundegenskaperna koordination, rörlighet, uthållighet, snabbhet och styrka.

Det är viktigt att betona att andra sommaridrotter ska kunna utföras med föreningens stöd. Tränare ska ha en bra dialog med andra föreningar. I övergången mellan sommar- och vintersäsong ska tränare i respektive lag kontakta andra föreningar för att lösa eventuella kollisioner av träningar/matcher.

Sommarträning kan med fördel bedrivas tillsammans med ett annat lag i föreningen. Försäsongen sträcker sig mellan april-augusti med uppehåll under juli.

Nivåanpassning

CHC tillämpar nivåanpassade träningar. Med detta menas att nivån på träningen anpassas efter spelarens utveckling.

Denna bedömning av spelarna görs av lagets tränare.

I praktiken betyder det att spelare som befinner sig på samma nivå t.ex. tränar med och tävlar mot varandra på träningar. Nivåanpassningen ska vara dynamisk och därför är det viktigt att tränarna provar olika alternativ både på träning och på match samt att spelarna, oavsett utvecklingsnivå, ibland tränar tillsammans.

Extraträningar

De spelare som kommit längst i sin utveckling ska ges utmaningar i form av hårdare träningar med äldre lag. Denna möjlighet ges från U9 och uppåt.

Spelare med hög ambitionsnivå men som inte kommit lika långt i sin utveckling ska ges möjlighet att träna med yngre lag.

På alla nivåer under både säsong och försäsong bör därför extraträningar ske regelbundet med närmaste åldersgrupp.

Det är alltid tränarna i respektive lag som kommer överrens om hur extraträningarna organiseras. Det är därför inte acceptabelt att spelare tränar med andra lag utan tränarens kännedom.

Läs med i dokumentet: Spelarlån mellan Åldersgrupper

Matcher

Föreningens ungdomslag (U9-U16) ska delta i seriespel och det sportsliga målet är att spela i högsta möjliga serie för våra respektive åldersgrupper. Beslut om serietillhörighet fastställs i samband med Västerbottens Ishockeyförbund seriemöte. Minst en ledare för respektive lag ska delta vid seriemötet.

Matcher i ungdomshockeyn är en del i utbildningen och ska vara någonting roligt att se fram emot och uppleva. Resultatet ska därför inte tillmätas någon större betydelse.

Lån av spelare vid t.ex. sjukdomar i laget bör i första hand göras från yngre lag i föreningen.

Närvarobedömning:

Närvaro bedöms inte enbart utifrån fysisk närvaro på träning eller match, utan också utifrån spelarens engagemang, attityd och insats under aktivitetens gång. Det innebär att spelare förväntas:

- Delta aktivt i övningar och moment under träningen.
- Anstränga sig och göra sitt bästa utifrån sina egna förutsättningar.
- Vara fokuserad och följa tränarens instruktioner.
- Bidra till en positiv stämning genom att vara en god lagkamrat.

En hög närvaro med aktivt deltagande är en viktig del av spelarens utveckling och ligger till grund för bedömningar kring speltid och deltagande i matcher.

Ledarna har i uppgift att motivera spelarna till att alltid göra sitt bästa och anstränga sig vid varje tillfälle, oavsett deras aktuella nivå eller dagsform.

Cuper

Att åka på cuper är spännande och mycket utvecklande för ungdomarna och ska därför prioriteras. Det är tränarna som i god tid planerar vilka cuper som laget ska spela. Vid cuper gäller samma Policyregler som vid seriespel.

Matchning

Med matchning (toppning) menas att en spelare som under en match som står i tur att få spela står över till förmån för en som av ledarna bedöms vara bättre.

Riktlinjer Tre Kronors Hockeyskola

TKH är en introduktion till ishockeyn där barnen lär ishockeyns grunder på ett lekfullt sätt. Föreningen ska ge alla som vill chansen att börja spela ishockey. TKH ska bedrivas ålderstrukturerat för barn mellan 5-7 år. Barn som börjar ett år tidigare är med i TKH under tre säsonger. Sportrådet hjälper till att starta upp varje verksamhetsår och ledare rekryteras från föräldragruppen och ska ges möjlighet till utbildning. Som hjälp till ledarna finns både utbildning och utbildningsmaterialet från Svenska Ishockeyförbundet. Ledare från TKH ingår i även i sportgruppen. Vid behov hjälper ledare från äldre grupper till på is vid de första passen.

Innehåll:

- Grundläggande skridskoteknik
- Lekfulla tävlingar och stafetter
- Introduktion till puckhantering och målskytte
- Smålagsspel med fokus på lek
- Individuell teknikträning genom roliga övningar

Utförande:

- Alla provar på alla roller i spelet
- Lekfulla tävlingsmoment anpassade för nybörjare
- Korta övningar med hög aktivitet
- Tydliga instruktioner genom att visa och göra tillsammans
- Alla ska lyckas - övningar anpassas efter varje barns nivå
- Fokus på glädje, kamratskap och respekt för varandra

Nivåanpassning: Ja, för att alla ska kunna delta utifrån sin förmåga

Antal isträningar/vecka: 1

Smålagsspel: Enl hemmaplansmodellen

Fysisk aktivitet: Enkla koordinationsövningar och lekar före/efter ispass

Matchspel: Fokus på spel inom den egna gruppen

Speltid: Alla spelar lika mycket

Matchning: Nej

Utvecklingsfokus: Vi skapar en positiv första kontakt med ishockey där glädje och utveckling står i centrum. Genom lekfulla övningar och smålagsspel utvecklar vi barnens grundläggande färdigheter och självförtroende på isen. Alla framsteg uppmuntras och firas tillsammans i gruppen.

Riktlinjer U9-U10 (8-9 år)

Skridskoteknik och målskytte är prioriterat. Alla spelare har möjlighet att vara målvakt. Spelare som vill vara målvakt står då också i mål i samband med matcher. Spelaren och föräldrarna har huvudansvaret för att hantera och ta på målvaktsutrustningen. Första åren i seriespel. Vi ska behålla så många som möjligt i verksamheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Innehåll:

- Skridskoteknik
- Tävlingar
- Målskytte
- Smålagsspel
- Individuell teknikträning

Utförande:

- Inga fasta positioner i smålagsspel
- Tävlingsmoment genom smålagsspel/stafetter
- Skapa aktivitet genom att undvika köer
- Instruera genom att visa.
- Barn behöver lyckas, anpassa övningarna.
- Utbildning i kamratskap och uppträdande

Nivåanpassning: Ja, för att alla ska kunna delta utifrån sin förmåga

Antal isträning/vecka: 2

Smålagsspel träning: enl gällande planstorlek Hemmaplansmodellen

Fysträning: Enklare fysträning efter vissa ispass som t.ex. armhävningar, upphopp och situps

Försäsongsträning: Nej

Uttagning till match: Alla spelar lika många matcher oavsett träningsnärvaro.

Speltid i match: Alla spelar lika mycket

Matchning: Nej

Resultatfokus: Nej

Utvecklingsfokus med tävlingsinstinkt: Vi uppmuntrar en positiv tävlingsanda där spelarnas individuella och lagets gemensamma utveckling står i centrum. Matchresultat ska ses som en del av lärandeprocessen, där viljan att vinna fostras genom fokus på prestation och utveckling.

Riktlinjer U11 (10-11 år)

Skridskoteknik, tävling och målskytte är prioriterat. Vi pratar hockeytermer i teoripass, vid träningar och matcher. Vi ska behålla så många som möjligt i verksamheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen. Vi ska utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.

Tävlingsmoment införs i fler övningar

Innehåll:

- Prioriterade inslag är skridskoteknik med och utan puck
- Snabbhet "explosivitetsträning"
- Smålagsspel och tävlingsmoment.
- Svårighetsgraden ökar på den individuella teknikträningen
- Utveckla den individuella spelförståelsen
- Enkla spelövningar, 1-1, 2-0, 2-1, 3-1
- Grunder i försvars- och anfallsspelet
- Inga fasta positioner i smålagsspel
- Särskild målvaktsträning

Nivåanpassning: Ja

Antal isträning/vecka: 2-3

Antal fysträning/vecka: 1

Sommarträning: Barmarksperioden innan U12 ska sommarträning bedrivas 1 ggr/vecka. Obligatorisk närvaro för spelare som inte utövar andra sommaridrotter.

Uttagning till match: I förhållande till totalt träningsdeltagande. Närvaro på träning räknas från början av september.

Speltid i match: Alla spelar lika mycket

Matchning: Nej

Resultatfokus: Nej

Utvecklingsfokus med tävlingsinstinkt: Vi uppmuntrar en positiv tävlingsanda där spelarnas individuella och lagets gemensamma utveckling står i centrum. Matchresultat ska ses som en del av lärandeprocessen, där viljan att vinna fostras genom fokus på prestation och utveckling.

Riktlinjer U12 (11-12 år)

Skridskoteknik, tävling och målskytte är prioriterat. Vi pratar hockeytermer i teoripass, vid träningar och matcher. Vi ska behålla så många som möjligt i verksamheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen. Vi ska utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.

Spelarna förbereds inför nästkommande säsong i helplansspel. Tacklingar är tillåtet på träning och på matcher enl gällande regelverk

Innehåll:

- Skridskoteknik med och utan puck
- Snabbhet "explosivitetsträning"
- Smålagsspel och tävlingsmoment.
- Svårighetsgraden ökar på den individuella teknikträningen
- Utveckla den individuella spelförståelsen
- Enkla spelövningar, 1-1, 2-0, 2-1, 3-1
- Grunder i försvars- och anfallsspelet
- Inga fasta positioner i smålagsspel
- Variera helplans- och smålagsspel
- Utespelare tränar och spelar på alla platser
- Särskild målvaktsträning

Nivåanpassning: Ja

Antal isträning/vecka: 2-3

Antal fysträning/vecka: 1

Sommarträning: Barmarksperioden innan U13 ska sommarträning bedrivas 2 ggr/vecka. Obligatorisk närvaro för spelare som inte utövar andra sommaridrotter.

Uttagning till match: I förhållande till totalt träningsdeltagande. Närvaro på träning räknas från början av september.

Speltid i match 3v3: Alla spelar lika mycket.

Speltid i match helplan: Alla spelar lika mycket vid jämnt antal femmor. Vid ojämnt antal femmor kan t.ex. backpar få mer speltid än forwards. Om så är fallet vid flera tillfällen ska tränare se till att variera sammansättningen under säsongen.

Matchning: Nej

Resultatfokus: Nej

Utvecklingsfokus med tävlingsinstinkt: Vi uppmuntrar en positiv tävlingsanda där spelarnas individuella och lagets gemensamma utveckling står i centrum. Matchresultat ska ses som en del av lärandeprocessen, där viljan att vinna fostras genom fokus på prestation och utveckling.

Riktlinjer U13-U14 (12-13 år)

Skridskoteknik, tävling och målskytte är fortfarande prioriterade områden. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsong. Viss styrning mot specifika positioner (roller). Vi utvecklar spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse samt utbildar spelarna i kostlära och betonar vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor. Vi ska behålla så många som möjligt i verksamheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen. Vi ska utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.

Innehåll:

- Ambition och attityd till träning och match är viktig.
- Snabbhet "explosivitetsträning"
- Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart
- Utveckla spelförståelsen och den taktiska förmågan både individuellt och i större enheter
- Specifik målvakt-, back- och forwardsträning
- Spelövningar ex: 3-2, 3-1, 2-1
- Variera helplans- och smålagsspel
- Enklare Powerplay och Boxplay träning

Nivåanpassning: Ja

Antal isträning/vecka: 3-4

Antal fysträning/vecka: 2-3

Försäsong: 2 ggr/vecka. Närvaro 1 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra sommaridrotter. Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall.

Uttagning till match: I förhållande till totalt träningsdeltagande.

Speltid i match: Alla spelar lika mycket vid jämt antal femmor med undantag för BP och PP. Vid ojämnt antal femmor kan t.ex. backpar få mer speltid än forwards.

Matchning: Nej. Det är däremot tillåtet att inför match bestämma vilka spelare som ska spela BP och PP. Tränare har till uppgift att utbilda alla i laget i dessa spelformer även under matcher. Tränare ska därför se till att variera sammansättningen i dessa spelformer under säsongen.

Resultatfokus: Nej

Utvecklingsfokus med tävlingsinstinkt: Vi uppmuntrar en positiv tävlingsanda där spelarnas individuella och lagets gemensamma utveckling står i centrum. Matchresultat ska ses som en del av lärandeprocessen, där viljan att vinna fostras genom fokus på prestation och utveckling.

Riktlinjer U15-U16 (14-15 år)

Verksamheten syftar till att förbereda spelarna för juniorverksamhet. Spelarnas ambition och attityd till träning och match är mycket viktigt. Klar styrning mot specifika positioner (roller). Även om vi fortfarande tränar och utvecklar spelarnas tekniska färdigheter jobbar vi nu mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen. Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Vi ska behålla så många som möjligt i verksamheten samt ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen. Vi ska utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.

Innehåll:

- Träning av individuell teknik i högt tempo och maxfart
- Utveckla spelförståelsen och den taktiska förmågan både
- individuellt och i större enheter
- Vidareutveckla förvars- och anfallsspelet för hela femman
- Variera helplans- och smålagsspel
- Spelövningar ex: 3-2, 5-4, 5-3
- Powerplay och Boxplay träning
- Specifik målvakt-, back- och forwardsträning

Antal isträning/vecka: 4-5

Antal fysträning/vecka: 4-5. Dock behöver inte all fysträning vara ledarled utan spelarna kan ges egna program som efter genomgång kan utföras av spelarna självständigt

Försäsong: 4 ggr/vecka. Närvaro 2 ggr/vecka obligatorisk även om man utövar andra sommaridrotter. Ansvarig tränare kan bevilja undantag från ovanstående i särskilda fall

Uttagning till match: Tränaren/tränarna tar ut det bästa laget för dagen till match. Alla som tränar regelbundet och har en hög närvaro ska dock få spela (ej enbart avbytare) minst hälften av alla matcher.

Speltid i match: Alla spelar lika mycket vid jämt antal femmor med undantag för BP och PP. Vid ojämnt antal femmor kan t.ex. backpar få mer speltid än forwards.

Matchning: Endast i boxplay och powerplay.

Resultatfokus: Delvis

Resultatmedvetenhet med utvecklingsfokus: I denna ålder ökar fokus på tävlingsmoment och matchresultat som en del av spelarnas förberedelse för juniorhockeyn. Resultatet är ett verktyg för att mäta lagets och individernas utveckling, där prestationen och långsiktig utveckling fortfarande är huvudfokus. Spelarna ska lära sig hantera både med- och motgång som en del av sin idrottsliga utveckling.

DM: Bästa laget spelar DM. Tränaren/tränarna ut de spelare som ska representera föreningen. Alla spelare som har rätt ålder för att spela DM kan vara aktuella för match, oavsett ålder och vilket lag i föreningen de tillhör. Vid DM gäller fri matchning.

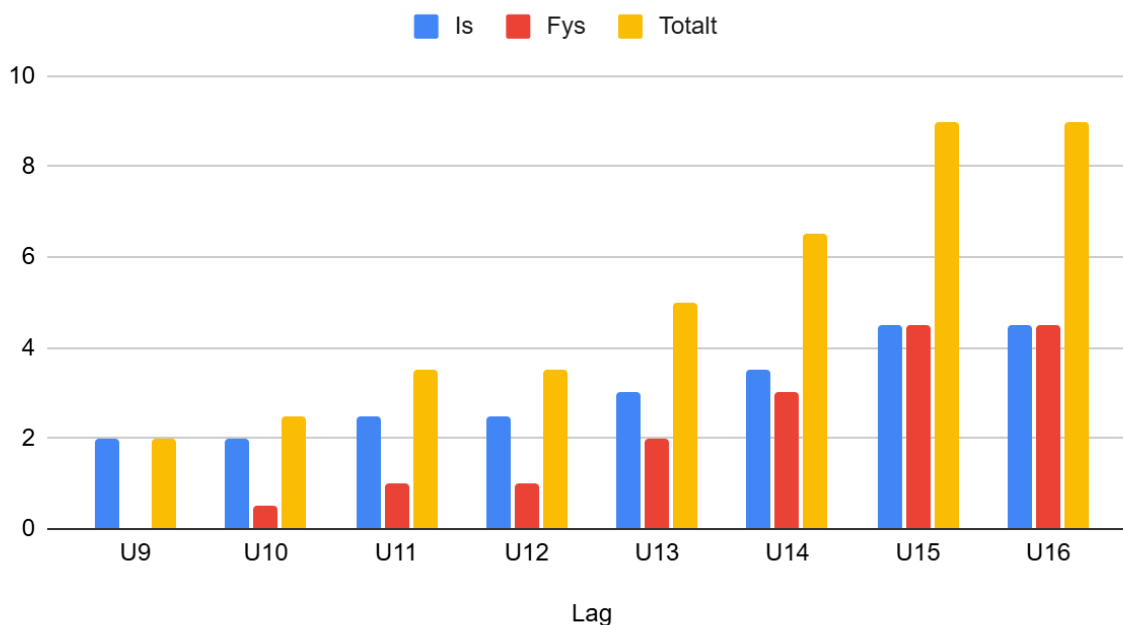
Träningsmängd U9-U16 (under säsong)

Stegvis förberedelse för juniornivå

Diagrammet visar den genomsnittliga träningsmängden för lag från U9 till U16, fördelat på isträning, fysträning och total mängd pass per vecka. CHC arbetar med en gradvis stegring av träningsbelastningen för att långsiktigt förbereda spelarna inför de högre krav som ställs på juniornivå.

I de yngre åldersgrupperna fokuserar föreningen på att skapa en god grund med jämn fördelning mellan is- och fysträning. I takt med att spelarna blir äldre ökar träningsmängden successivt, med en större andel fysträning för att stärka spelarnas fysiska förmåga och minska skaderisken. Målet är att alla spelare ska vara förberedda på den intensiva träningsmiljön som väntar i juniorverksamheten, samtidigt som glädjen och engagemanget för ishockeyn bibehålls.

Träningsmängd U9-U16



Vikten av egen träning för att nå sin fulla potential

För de spelare som siktar på att nå så långt som möjligt i sin hockeykarriär är egen träning utöver lagets ordinarie pass en avgörande faktor. Egen träning kan bestå av skotträning, skridskoåkning, styrketräning, teknikövningar eller andra moment som spelaren behöver förbättra. Att lägga tid på extra träning visar inte bara på ambition och målmedvetenhet, utan skapar också förutsättningar för snabbare utveckling och ökad konkurrenskraft.

CHC uppmuntrar alla spelare med höga ambitioner att ta ansvar för sin egen utveckling genom att komplettera lagträningen med egen träning. Genom att bygga goda vanor tidigt får spelarna bättre möjligheter att hantera den träningsintensitet och konkurrens som krävs på högre nivåer.

*Tillgång till istid/lokaler kan under perioder medföra att det inte går tillgodose antal pass/vecka