SÄSONGSPLANERING

Helsingborg Hockey Club

Team 17 – 2025/2026

Sammanfattning – HHC Team 17 Säsong 2025/2026

Välkommen till en ny säsong med Helsingborg Hockey Club Team 17!

Denna säsongshandbok är framtagen av oss i tränarstaben för att skapa en trygg, tydlig och utvecklande ram för både spelare, föräldrar och ledare. Här samlas all nödvändig information för att vi tillsammans ska kunna ge våra grabbar bästa möjliga förutsättningar – både på och utanför isen.

📌 Tänk på detta:

- Du behöver inte läsa allt direkt – använd dokumentet som en handbok att återkomma till under säsongen.
- Målet är att barnen ska känna sig sedda, stöttade och utmanade – i en miljö där glädje, disciplin och kamratskap går hand i hand.
- Vi bygger långsiktigt. Det här handlar inte bara om hockey – utan om karaktär, ansvar och tillhörighet.

Vi tackar för ert engagemang och ert förtroende. Nu kör vi – tillsammans.

/ Coacherna, Team 17

"Om en man inte vet till vilken hamn han seglar till, är ingen vind den rätta."

— Seneca

-För icke filosofiska människor, översättning.

"Utan en tydlig riktning blir ingen träning rätt träning."

— Sickan

Innehållsförteckning

1. Inledning & Vision ..... sid 2
2. Innehållsförteckning .....sid 3
3. Tillbakablick på säsongen 2024/2025 ..... sid 4
4. Regler för Team 17 ..... sid 5
5. Elitutbildning – inte elitsatsning ..... sid 6
6. Disciplin – inte straff ..... sid 7
7. Föräldrarollen & omklädningsrutiner ..... sid 8
8. Roller i ledarstaben ..... sid 9
9. Träningsstruktur & Fysträning ..... sid 10–12
10. Målvaktsträning – struktur & fokusområden ..... sid 13
11. Utrustning & Säkerhet ..... sid 14
12. Poolspel & Månadsuppdateringar ..... sid 15

Välkommen till säsongen 2025/2026 – Team 17

Tillbakablick på säsongen 2024/2025

Sommaren har flugit förbi och vi står nu redo för en ny säsong. Förra året såg vi **enorma framsteg** hos våra grabbar – både i deras hockeyutveckling och i deras sammanhållning som lag.

Säsongen började dock med stora utmaningar. Vi tappade både spelare och vår dåvarande huvudtränare, vilket lämnade oss utan tydlig ledning under en period. Vi planerade vecka för vecka och stöttade varandra så gott det gick. Trots detta hade vi en kärna av tappra och dedikerade hockeyspelare som fortsatte träna med oss.

Ju längre säsongen gick, desto fler killar anslöt till laget. Laget växte, energin ökade och mitt i denna process tog jag (Sickan) över som huvudtränare för Team 17.

Vägen framåt – vår gemensamma vision

När jag klev in i rollen som huvudtränare synkade jag med coachstaben för att skapa **en gemensam vision och tydliga målsättningar**. Vi blev snabbt eniga om hur vi ville arbeta med grabbarna – och att inför säsongen 2025/2026 behövdes en **gedigen planering och tydlig struktur**.

Mycket av det som fungerade bra förra året kommer vi att behålla. Samtidigt inför vi nya inslag i vår träningsstruktur och vårt ledarskap som kommer att vara både utvecklande för spelarna och uppfriskande för er föräldrar.

Målet är att:

- **Öka glädjen** för sporten
- Ge spelarna **en stark sportslig utveckling**
- Skapa utrymme för **självständighet och ansvarstagande**

Varför vi väntade med förändringarna

När jag tog över mitt under säsongen ville jag inte omedelbart förändra rutiner, regler eller målsättningar. Istället valde vi att **lära känna laget, känna av dynamiken i ledarstaben och förstå barnens behov** innan vi satte igång med större förändringar.

Det beslutet har gett oss värdefull insikt i både styrkor och utvecklingsområden – och det är dessa insikter vi nu bygger vidare på.

Tack för ert engagemang

Vi vill också lyfta er föräldrar. Er närvaro och ert engagemang vid träningarna har varit ovärderligt. Ni har gett oss energi och inspiration att arbeta hårt ideellt för grabbarna och skapa de bästa förutsättningarna för **träning, gemenskap och utveckling**.

Mot en ny säsong fylld med energi

Vi går nu in i en ny säsong med höga ambitioner, tydliga mål och ett fortsatt fokus på att bygga både skickliga hockeyspelare och bra lagkamrater.

Vi är otroligt tacksamma för förtroendet att få träna vårt gäng och ser fram emot en fartfylld säsong fylld av **glädje, skratt och utveckling**.

/ Coacherna, Team 17

Regler för Team 17 – Säsongen 2025/2026

Våra grundregler är den viktigaste ramen för vårt arbete – både på isen, utanför isen, under samlingar och före matcher.
De är satta för att skapa **trygghet, respekt och en professionell miljö** där våra grabbar kan växa både som spelare och människor.

Ledarna kommer hålla dessa regler konsekvent och konsekvenser hanteras alltid med **vägledning och ansvarstagande** – inte med bestraffning.
När spelarna blir trygga i miljön och börjar påminna varandra om reglerna, skapas en naturlig kultur där även nya spelare snabbt anammar vår laganda.

Följande regler gäller alltid:

1. När ledare håller träning eller pratar – **alla spelare ska uppmärksamma och lyssna**.
2. Spelare får **inte störa sina lagkamrater** under genomgång av övningar, varken teoretiskt eller praktiskt.
3. **Inga svordomar eller könsord** på isen eller utanför isen.
4. Klubban får **inte användas för att slå på medspelare, motspelare, föremål eller plexiglas**.
5. Spelare ska **uppträda som goda representanter** för laget och klubben vid träning, matcher, poolspel och cuper.
6. **Kom alltid i tid** till träning och samling – förbered utrustning i god tid och var redo när träningen börjar.
7. Vid poolspel och matcher – **stötta lagkamraterna positivt** från båset även när du inte är på isen, inga negativa kommentarer till domare, motståndare eller medspelare.

Elitutbildning – inte elitsatsning

Vi vill vara tydliga med att vårt arbete i Team 17 inte handlar om att göra en elitsatsning på våra grabbar.
Det vi erbjuder är en elitutbildning – en utbildning som är **tydlig, strukturerad och konsekvent kommunicerad till er föräldrar.**

Genom att ha en klar plan och gemensam struktur kan vi minska onödigt extraarbete under säsongen och istället lägga vår tid och energi på att göra justeringar och ge stöttning där det verkligen behövs.

En helhetssyn på utveckling

Även om hockeyn är en stor och viktig del av vår vardag, pratar vi lika mycket om att **skapa en trygg, rolig och spännande miljö – där spelarna får växa både som idrottare och som människor.**

Vi vill bygga en miljö där barnen känner att de kan komma till träningen och vara avslappnade och trygga tillsammans med tränarna och sina lagkamrater.
Det är här de bygger minnen och vänskaper som kommer att följa med dem långt senare i livet.

Varför trygghet är grunden

Vi tror på att **trygga ledare skapar trygga barn, och att trygga barn i sin tur bygger starka och goda samhällen.**

Vårt mål med utbildningen är därför större än att bara lära ut hockey. Vi vill utveckla **självsäkra, uttrycksfulla och empatiska individer** som är redo att möta både hockeyns och livets utmaningar.

Det är detta som gör att vi kallar det **elitutbildning** – för att det är en utbildning på hög nivå, **inte en pressande elitsatsning.**

Disciplin – inte straff

Den största strukturella förändringen vi inför denna säsong handlar om hur vi arbetar med barnen – **både på och utanför isen.**

Från och med nu kommer endast coacherna att hantera alla situationer som uppstår under träningstid. Tidigare, exempelvis under hockeyskolan, kunde ett barn som störde gruppen få **sätta sig i båset för en paus**. Det har fungerat till viss del för att skapa harmoni – men nu vill vi **lämna den mentaliteten** bakom oss.

Från konsekvens till vägledning

Vi kommer att arbeta med **disciplin – inte med att straffa.**
Allt i livet har konsekvenser, men vårt mål är att möta våra grabbar **med tålamod, respekt och vägledning.**

Vi vet att situationer kan uppstå där spelare tappar fokus eller stör gruppen. I dessa lägen ska vi som tränare bemöta dem med **empati och tydlighet** – för det är så **vi formar dem långsiktigt**.

Tydliga ramar – trygg miljö

Från alla tränare kommer grabbarna mötas av:

- **Tydliga förväntningar**
- **Struktur och ramar**
- **Konsekvent ledarskap**

Med tiden kommer detta skapa trygghet – både för spelarna och oss tränare – då alla vet vad som förväntas och hur vi bygger vår miljö tillsammans.

Stöd för varje individ

Även om vi inte är utbildade inom NPF-diagnoser eller andra särskilda svårigheter, kommer vi att göra vårt yttersta för att stötta varje individ.

- **Ingen form av straff kommer att användas.**
- **All pedagogisk hantering sker av tränarna.**
- **Lagledare och materialare hjälper vid behov, men om en spelare kliver av isen följer alltid en tränare med för att vägleda och prata.**

Vid skador tar materialare hand om vården, medan tränaren stannar vid spelarens sida tills han är redo att återgå.

Föräldraroll vid träning

Vi råder er föräldrar att stå vid sidan och stötta era barn under träning.
Endast vid akuta situationer som skador eller nödlägen kliver vårdnadshavare in.

Föräldrarnas roll

Eran roll som föräldrar är avgörande för att våra barn ska kunna utöva sin idrott. Utan ert engagemang – i form av skjutsar, tid och uppoffringar – hade verksamheten inte varit möjlig. Vi vill att ni ska känna att allt detta är värt det och att ni lämnar era barn i ett tryggt och kompetent ledarskap.

För att skapa den bästa möjliga miljön för grabbarna följer här några riktlinjer för denna säsong.

Omklädningsrum – föräldrafria

Från och med denna säsong gäller **föräldrafria omklädningsrum.**

Olympia:

- Lämna ert barn vid **omklädningsrummet**.
- Därefter går ni till ishallen, tar en promenad eller gör något annat planerat.
- Barnet är sedan tillsammans med ledarna och lagkamraterna fram till träningen startar.

Norvalla:

- När barnet är **påklätt lämnar ni omklädningsrummet** och går ut i gången eller om man väljer att lämna ishall för ärende.
- **Endast ledare vistas vid isrinken på Norvalla.**

Varför detta är viktigt

1. **Självständighet och ansvar**
    - Utan föräldrar i omklädningsrummet börjar barnen utforska miljön, skapa nya anknytningar med lagkamrater och be om hjälp från ledare och spelare i stället för från mamma eller pappa.
2. **Stärka relationer**
    - Detta är en viktig del i att bygga lagkänsla och social kompetens.
3. **Mindre distraktion**
    - När barn kliver av isen och föräldern står precis bredvid, kan det bli en distraktion i vårt arbete att vägleda och anknyta till barnet.
4. **Mer utrymme**
    - Omklädningsrummen är ofta trånga – färre personer där inne skapar en bättre och tryggare miljö.

Gäller även vid poolspel och cuper

- Lämna ert barn **i omklädningsrummet.**
- Gå upp på läktaren och heja med energi när matchen startar.

Krav på er som föräldrar

- Stötta våra regler – **visa att vi står enade inför grabbarna.**
- Ta gärna **med frukt, macka eller snacks** till efter träningen för att fylla på energin.
- **Respektera** rutinerna vid omklädningsrummen.
- Vid Norvalla**: stanna endast** tills barnet är **påklätt**.
- Vid Olympia/poolspel/cuper: **lämna omklädningsrummet direkt.**
- Efter träning: **vänta utanför tills barnet kommer ut med sin väska**.

Långsiktig effekt

Detta arbetssätt ger barnen:

- **Eget ansvar** för utrustning och ordning.
- Möjlighet att utveckla **självständighet.**
- En tydlig struktur som **skapar trygghet.**

Vi ledare kommer alltid att **stötta och hjälpa** i processen – men målet är att grabbarna, med tiden, ska bli mer **ansvarstagande och självsäkra både på och utanför isen**.

Våra Roller

Även om jag ofta lyfter fram coachernas arbete på isen, så är vi i grunden starkt vägledda av **våra drivna och kompetenta kvinnor** som hanterar det praktiska och försäljning runt laget.

Jonna har gjort ett fantastiskt jobb med **att hålla ihop laget, hålla kommunikationen med er föräldrar och hantera alla bollar som finns utanför isen.**
Josefin har huvudansvaret för materialet och kommer arbeta nära tränarstaben denna säsong. Ett av våra större projekt framåt är att screena spelarnas åkstil och, när tiden är rätt, profilera skridskorna utifrån individuella behov. **Detta sker inte i år**, men vi påbörjar screeningen och förarbetet redan nu för att ligga steget före inför kommande säsonger. Josefin kommer stöttas av Viktor, Angelica och Viktoria i materialteamet.

Coacherna – Ny struktur

- **Huvudtränare – *Srdjan "Sickan"***
  Jag fortsätter som **huvudtränare** och ansvarar för planeringen av träningarna i nära samarbete med övriga coacher, utifrån deras behov och specialistområden.
  Jag kommer även axla **fysträningarna** under testperioden samt målvaktsutvecklingen. Detta innebär att jag kommer ha mer överblick i spelare utveckling och låter mer erfarna och specialiserade ledare ta huvudansvaret där, för att maximera spelarnas potential. Vid bortfall kan jag hoppa in i olika moment, men fokus ligger på helhetsplaneringen och målvaktssidan.

- **Viktor Landgren** – Ansvarig för **skridskoutveckling**.
  Arbetar efter material från flera internationella ishockeyförbund för att säkerställa den bästa möjliga utvecklingen på skridskosidan.
- **Daniel Hallberg** – Ansvarig för **skills utveckling**.
  Leder arbetet med individuell och strategisk utveckling inom skills och spelförståelse.
- **Tobias Espling** – Bred specialist inom både **skridsko- och teknikutveckling**.
  Samarbetar nära med både Daniel och Viktor för att skapa en balanserad och mångsidig utveckling för spelarna.
- **Tommy Persson** – **Spelutvecklare**.
  Bidrar med analys och taktiska justeringar, samt hjälper till att identifiera förbättringsområden under säsongen.

Varför denna struktur?

Genom att ge varje coach ett tydligt ansvarsområde skapar vi:

- **Mindre belastning på varje ledare.**
- **Djupare expertis inom varje utvecklingsområde.**
- **En mer konsekvent och högkvalitativ träning för våra spelare.**

Vi arbetar tillsammans med övningar, rutiner och färdigheter som behöver bemästras – men med tydliga roller säkerställer vi att inget faller mellan stolarna och att varje spelare får rätt stöd vid rätt tidpunkt.

Fysträningar – Grund för styrka, snabbhet och uthållighet

Vi har under sommaren diskuterat hur vi bäst kan implementera **fysisk träning** i vårt upplägg för att ge grabbarna en stark grund att stå på.

Steg 1 – Introduktionsveckor

De första **två veckorna** av säsongen blir en **anpassningsperiod**.
Fokus ligger på att låta grabbarna **vänja sig vid isen**, så att **fötter och fotleder** gradvis bygger upp styrka och rörlighet för skridskoåkning.

Steg 2 – 6-veckors testperiod

Efter introduktionsperioden inleder vi en **6 veckor lång testfas** med fysträningar:

- **Vardagar:** Fys direkt **efter träning**.
- **Helger:** Fys **innan ispasset**.
- **Längd:** 20 minuter per tillfälle.

Detta ger oss möjlighet att se hur grabbarna svarar på belastningen och hur det påverkar deras prestation på isen.

Varför fysträning?

Syftet är att bygga en **stabil fysisk grund** som spelarna kan utveckla vidare under säsongen:

- **Snabbhet** (sprintar och explosivitet)
- **Styrka** (kroppsvikt och koordination)
- **Rörlighet** (mobilitetsövningar och dynamisk stretch)
- **Plyometrisk förmåga** (hopp och reaktionsövningar)
- **Smidighet** (hinderbanor och agilitytäning)

Föräldrarnas roll

För att denna satsning ska bli **framgångsrik** behöver vi **ert stöd** som föräldrar.
Vi ber er vara beredda att **investera lite extra tid** runt träningarna under denna period.

Syftet är att vi tillsammans ska kunna känna efter:

- **Är detta hållbart** för er att genomföra hela säsongen?
- **Ger det tydliga, positiva resultat** för grabbarna både på och utanför isen?

Vi ledare kommer samtidigt att utvärdera hur fysträningen påverkar spelarnas **utveckling, energi och motivation**. Efter **6-veckors testperioden** gör vi en gemensam bedömning och beslutar om vi fortsätter upplägget resten av året.

Målet: Att skapa **bästa möjliga förutsättningar** för våra spelare – och att göra det i nära samarbete mellan ledare och föräldrar.

Målvaktsträningar – Säsongen 2025/2026

HHC har tagit fram ett **strukturerat utbildningsmaterial** för målvaktsutveckling, och under säsongen kommer jag att delta på ledarmöten där syftet är att ge både tränare och målvakter **de bästa förutsättningarna** att utvecklas.

Vi kommer att få tillgång till **utbildningsmaterial, övningsbanker och planeringsverktyg** som ger oss en röd tråd i målvaktsträningen. Detta kommer att bidra till att våra målvakter får **bred kompetens, högre självförtroende och en tydligare roll i laget**.

Fokusområden för målvaktsutbildning 2025/2026

- **Skottvariation** – träna på olika skott typer och situationer för att öka reaktionsförmågan.
- **Räddningsprocessen / spela klart** – säkerställa att målvakten alltid följer situationen till slutet.
- **Tema / mål / syfte på träningar och matcher** – tydlig struktur som gör att utvecklingen går att mäta och följa upp.
- **Vecko- och årsplanering** – träning och matchupplägg baserat på säsongens mål och teman.
- **Skridskoåkning** – förbättra rörlighet, balans och effektivitet i förflyttningar.
- **Mental träning och stöd** – bygga trygghet, fokus och självförtroende även under press.
- **Organisation** – skapa struktur för rotation bland målvakterna och ge möjlighet för spelare att prova på.

Utrustning – Klubbor och skydd

Våra grabbar växer och blir starkare för varje år. De utvecklar sin skridskoåkning och teknik, och därför blir **rätt utrustning en avgörande del av deras säkerhet och prestation**.

Föräldraansvar

Det är ert ansvar som föräldrar att säkerställa att all utrustning är **korrekt anpassad och i gott skick**:

- **Hjälm:** Ska sitta stadigt – inte för liten och inte för stor.
- **Klubba:** Ska vara kapad till korrekt längd (nästan upp till näsan utan skridskor).
- **Skydd:** Benskydd, byxor och axelskydd ska vara i rätt storlek för barnet.
- **Hockeystrumpor:** Rekommenderas starkt – minskar risken för skavsår och ger bättre komfort.
- **Skruvar & fästen:** Kontrollera regelbundet så att inget är löst.

Regel – Säkerhet först

Materialarna har rätt att neka en spelare att delta på isen om utrustningen inte håller måttet för träning. Detta gäller särskilt felaktig klubblängd, då en för lång klubba **måste kapas** för att undvika skaderisk och felaktig teknik.

Vid frågor eller problem

Om ni är osäkra på något:

- Vänd er först till våra **materialare** – våra utrustningsexperter.
- Om materialare inte är på plats kan **ledarna** hjälpa till att bedöma och justera utrustningen.

En korrekt anpassad utrustning är inte bara en fråga om komfort – det är en **förutsättning för att våra grabbar ska kunna träna och spela säkert, utvecklas tekniskt och undvika skador**.

Ändringar kring poolspel och månadsuppdateringar

Förra säsongen använde vi ett system där det var **”först till kvarn”** som gällde vid deltagande i poolspel med Team 16.
Denna säsong gör vi en viktig justering.

Team 16 kommer att spela på större isyta och möta äldre, större och tyngre spelare.
Detta ställer högre krav på skridskoteknik, balans och speltempo för att kunna delta på ett säkert och utvecklande sätt.

Därför kommer vi denna säsong införa **krav på uppnådd skridskonivå** för att få delta i deras poolspel.
Vilka spelare som anses redo bedöms av **hela tränarstaben i samråd** och förmedlas sedan till lagledare Jonna, som ansvarar för kommunikationen.

Vi kommer även ha möjlighet att vid behov låna ut spelare till **Team 18:s poolspel**, men dessa utlåningar kommer ske **sporadiskt** och alltid med vårt fokus på att våra grabbar ska träna och utvecklas i vår egen träningsmiljö.

För att säkerställa **full rättvisa** och undvika varje form av nepotism gäller följande princip:
Om en ledare har sitt eget barn i laget, är det **inte den ledaren** som bedömer om barnet är redo för spel i ett äldre lag – detta beslutas av övriga tränarstaben. Samma metod gäller för alla ledare med barn i laget.

Månadsuppdateringar i Facebook Chatten.

För att ni som föräldrar alltid ska vara insatta i ert barns utveckling kommer vi införa **månadsrapporter**.

Rapporten kommer innehålla:

- En kort summering av månadens träningar och Poolspel om dom spelas
- Utvecklingsområden vi ser hos laget
- Målsättningar som satts och uppnåtts
- Nya målsättningar och fokusområden framåt
- Eventuella justeringar i upplägg eller struktur

Detta gör att ni som föräldrar får en **tydlig inblick** i hur grabbarna utvecklas, vad vi fokuserar på, och hur vi planerar att ta nästa steg. På så sätt får ni följa med på deras resa och få en inblick.