



Policy och riktlinjer för ungdomsishockeyn

Fastställt av styrelsen i Clemensnäs Hockey 2013-09-23
Reviderad 2016-09-01

MÅL

- Clemensnäs Hockey (CHC) ska bedriva en bred ungdomsverksamhet med syfte att ge våra ungdomar möjlighet att spela ishockey.
- CHC ska erbjuda en utbildning med hög kvalitet så att varje lag och spelare kan nå mesta möjliga utveckling.
- Ingen utslagning får ske bland ungdomar som har intresse och vill satsa på ishockey.
- Träningarnas innehåll och ledarnas förhållningssätt ska hålla hög kvalitet samt vara anpassat till spelarnas ålder och utvecklingsnivå.
- Ledare ska genom att vara goda föredömen ge våra ungdomar en bra fostran i uppträdande på och utanför rinkens.
- Det ska vara roligt att vara spelare, ledare och förälder i CHC.

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 av representanter från samtliga lag i föreningen under våren 2013.

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.

Ungdomsverksamhet

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

Ungdomsgrupp

Ungdomsgruppen utses av styrelsen inför varje säsong.

Ungdomsgruppen ska verka för övergripande ungdomsfrågor i föreningen och ansvarar för att föreningens policy är förankrat i verksamheten och vid behov reviderar dessa.

Ungdomsgruppen ska ha regelbundna träffar under säsongen och ha ett nära samarbete med sportgruppen.

Deltagare i ungdomsgruppen kan inte samtidigt vara representant i sportgruppen.

Sportgrupp

Sportgruppen skall representeras av en huvudtränare från varje ungdomslag i föreningen upp till U16. Assisterande tränare kan tillfälligt delta som ersättare vid möten.

Sportgruppen ska verka för sportsliga frågor och ansvarar för att alla lag följer föreningens riktlinjer gällande träningar och matcher och vid behov reviderar dessa.

Sportgruppen ska ha regelbundna träffar under säsongen och ha ett nära samarbete med ungdomsgruppen.

Deltagare i sportgruppen kan inte samtidigt vara representant i ungdomsgruppen.

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.

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 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.

Föräldrar i CHC ska utöver denna policy känna till och följa Svenska Ishockeyförbundets dokument "föräldrafolder". Dokumentet finns på: www.laget.se/clemensnasHC

Lag

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

Efter säsong ska sportgruppen göra en spelarinventering för varje lag utifrån åldersgrupp.

Om föreningen inte kan ha rena årgångslag vissa säsonger p.g.a. för få spelare bör en gemensam träningsgrupp bildas inom respektive U9/10, U11/12, U13/14 eller U15/16 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.

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

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 sportgruppen. 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 i sportgruppen.

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. Administrativ personal hos föreningen sköter bokföringen åt laget och bistår med hjälp att upprätta budget. Laget erhåller löpande under året rapporter för uppföljning av sin ekonomi. Spelare som lämnar laget får inte göra anspråk på del av eventuellt överskott. Spelare som tillkommer laget ska heller inte behöva betala mer än någon annan spelare för att ingå i laget.

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, tobak 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 dopning 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
- Målvakts benskydd (upp till U10)
- Plockhandske och stöt (upp till U10)
- Målvaktskombinat (upp till U10)

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
- Halskydd
- 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 materiel som t.ex. vattenflaskor, taktiktavlor, förbrukningsmateriel, verktygslåda med verktyg och reservdelar till utrustning. Lagets materielförvaltare ansvarar 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 anskaffas lagvis via respektive lags materialansvarige hos den leverantör som föreningen för tillfället har avtal med.

Sponsring Ungdomslag

Inga egna sponsringslogotyper på tröjor eller hjälmar eller annan matchutrustning 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 utbildningsstegen 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 distriktskonsulent.

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/ säsongspanering/ 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 pärmen "Ishockeyns ABC" som är Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för ungdomsishockey.

Träningsinnehåll 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 (U13-U16) kan viss isträning komma att genomföras under augusti och april på annan arena.

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 "Ishockeyns ABC".

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 bör bedrivas med närmsta årgångslag i föreningen.

Försäsongen sträcker sig mellan maj-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.

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 ungdomsishockeyn 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.

Cuper

Att åka på cuper är spännande och mycket utvecklande för ungdomarna och ska därför prioriteras de år man inte ordnar egen cup. Det är tränarna som i god tid planerar vilka cuper som laget ska spela. Vid cuper gäller samma matchregler 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 6-7 år. Barn som börjar ett år tidigare är med i TKH under tre säsonger. Ungdomsgruppen hjälper till att starta upp varje verksamhetsår och ledare rekryteras från föräldrar 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.

Riktlinjer U9-U10 (8-9 år)

Skridskoteknik är prioriterat. Alla spelare har möjlighet att vara målvakt. Spelare som vill vara målvakt står då också i mål i samband med match. 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:	"Ishockeyns ABC", röd flik Skridskoteknik, smålagsspel och tävlingar. Skapa aktivitet genom att undvika köer Instruera genom att visa. Barn behöver lyckas, anpassa övningarna. Utbildning i kamratskap och uppträdande
Nivåanpassning:	Kan förekomma
Antal isträning/vecka:	2
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

Riktlinjer U11-12 (10-11 år)

Skridskoteknik 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.

Innehåll:	Ishockeyns ABC", blå flik (guldåldern) Prioriterade inslag är skridskoteknik med och utan puck, 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 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 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 vid jämt 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

Riktlinjer U13-U14 (12-13 år)

Skridskoteknik är fortfarande ett prioriterat område. 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:	"Ishockeyns ABC", orange flik (inför puberteten) Ambition och attityd till träning och match viktigt 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:	1-2
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
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.

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:	"Ishockeyns ABC", gul flik (inför junior) 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:	2-3
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
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.