



Riktlinjer för respektive åldersgrupp/lag

Gäller för:

- Tre kronors hockeyskola
- Ungdomsverksamhet
- Juniorverksamhet

2024/2025



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

Innehåll

Riktlinjer för respektive åldersgrupp/lag.....	2
Spelarflyttningar mellan olika lag	2
Tre kronors hockeyskola.....	2
Ungdomsverksamhet.....	3
Flicklag.....	3
U8 – U9	4
U10 – U11	5
U12	6
U13 - U14.....	7
U15 och U16.....	8
Juniorverksamhet	9
J18	9
J20	10
J-Dam.....	11



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

Riktlinjer för respektive åldersgrupp/lag

Spelarflyttningar mellan olika lag

Att känna trygghet i det egna laget är viktigt. Därför är föreningens grundregel att spelare ska tillhöra ett lag i sin egen åldersgrupp. Spelarflyttningar bestäms av ansvariga ledare i samråd med sportchef. Var god se policydokument.

Tre kronors hockeykola

För de yngsta spelarna i Falu IF handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning och klubbteknik. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

Målsättning med verksamheten för Tre Kronors Hockeykola

- Att ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Att rekrytera och behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

Träningen består av 1 ispass per vecka. Inga matcher spelas mot andra lag under tiden man är med i Tre Kronors Hockeykola.

Matcher

Inga matcher spelas mot andra lag under tiden man deltar i Tre Kronors Hockeykola.



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

Ungdomsverksamhet

Dom lag som tillhör ungdomsverksamheten är: Flicklag, U 8–9, U 10–11, U 12, U 13–14, U 15–16

Flicklag

Flicklaget är inte åldersbestämt här är alla nybörjare välkomna även om merparten av spelarna är 6 - 10 år. Verksamheten syftar till att utbilda spelaren i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, klubbteknik och skapar grundläggande rutiner. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Det finns inga fasta roller, alla provar att spela både back, center och forward samt de som vill kan prova att vara målvakt.

Målsättning med verksamheten

- Att ge alla som vill chansen att börja spela hockey.
- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis

Träning

1 - 2 ispass/vecka.

Någon form av off-ice (lek) i samband med minst ett av ispassen

Försäsongsträning

Ingen organiserad försäsongsträning



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

U8 – U9

Verksamheten syftar till att utbilda spelaren i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, klubbteknik och skapar grundläggande rutiner. Tränarna bygger på spel, lek och glädje. Det finns inga fasta roller, alla provar att spela både back, center och forward samt de som vill kan prova att vara målvakt.

Målsättning med verksamheten;

- Att ge alla som vill chansen att börja spela hockey.
- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik.
- Att utveckla varje spelare utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära spelarna att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis

Träning

1 - 2 ispass/vecka.

Någon form av off-ice (lek) i samband med minst ett av ispassen

Försäsongsträning

Ingen organiserad försäsongsträning

Matcher och cuper

Matchspel är att likställa med träningar

Matcherna spelas enligt förbundets direktiv, [Hemmaplansmodellen](#).

Rotera på positioner

Alla spelar lika mycket

Ingen matchning/coachning, toppning, "special teams" får förekomma.



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

U10 – U11

Verksamheten syftar till att utbilda spelaren i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, klubbteknik och skapar goda vanor. Träningarna bygger på spel, lek och glädje. Det finns inga fasta roller, alla provar att spela både back, center och forward samt de som vill kan prova att vara målvakt.

Målsättning med verksamheten

- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik.
- Att utveckla varje spelare utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära spelarna att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

2 - 3 ispass/vecka

1 - 2 off-ice pass/vecka i samband med ispass

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro uppmuntras.

Försäsongsträning

Ingen organiserad försommarträning.

Matcher och cuper

Matchspel har fokus på prestation och utveckling, inte att vinna.

Matcherna spelas enligt förbundets direktiv, [Hemmaplansmodellen](#).

2 - 3 Cuper, max 3 timmars bilresa

Alla erbjuds lika många Cuper

Alla spelar lika mycket

Rotera på positioner

Ingen matchning/coachning, toppning, "special teams" får förekomma.



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

U12

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda spelaren i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar fortsatt mycket skridskoåkning och klubbteknik samt skapar goda vanor. Nu börjar vi även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen ökar. Det finns inga fasta roller, alla provar att spela både back, center och forward samt de som vill kan prova att vara målvakt. Viss nivåanpassning kan tillämpas under träning för att på bästa sätt stimulera varje individ. Det är också dags för att börja med utvecklingssamtal. Målvakterna erbjuds att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

Målsättning med verksamheten;

- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik.
- Att utveckla varje spelare utifrån dess egna förutsättningar.
- Att lära sig passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.
- Att introducera taktikavlan för att utveckla speluppfattningen
- Att börja med utvecklingssamtal

Träning

2 - 3 ispass/vecka

2 - 3 off-ice pass/vecka i anslutning till ispass

1 teoripass/vecka i anslutning till ispass

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro uppmuntras.

Försäsongsträning

1-2 pass/vecka perioden 1 maj – 30 juni

Matcher och cuper

Matchspel har fokus på prestation och utveckling, inte resultat.

Matcherna spelas enligt förbundets direktiv, Hemmaplansmodellen.

2 - 3 cuper, max 3 timmars bilresa

Alla erbjuds lika många cuper

Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet/har tillräcklig träningsnärvaro

Rotera på positioner

Ingen matchning/coachning, toppning, "special teams" får förekomma.



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

U13 - U14

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda spelarna i ishockeyns grunder såsom skridskoåkning och klubbteknik. Vi tränar också på positionsspel och spelförståelse. Målvakterna erbjuds att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

Målsättning med verksamheten

- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att introducera Falu IF:s spelmodell.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Att utveckla spelarens tekniska färdigheter och spelförståelse.

Träning

Matchspel har fokus på utveckling och tävling, inte resultat.

3 - 4 ispass/vecka

3 - 4 off-ice pass/vecka

1 teoripass/vecka i samband med ispass

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro uppmuntras.

Försäsongsträning

4 pass/vecka perioden 1 maj – 30 juni

Matcher och cuper

Matchspel har fokus på prestation och utveckling, inte resultat.

Seriespel enligt förbundets direktiv

3 cuper varav en kan ha en lägre bilresa 3 – 4 timmar

Rotera på positioner

Alla spelar lika mycket förutsatt att spelaren tränar regelbundet/har tillräcklig träningsnärvaro

Ingen matchning/coachning, toppning, "special teams" får förekomma.

Utvecklingssamtal, beröm och feedback

Att bli sedd och få konstruktiv feedback på bra beteenden utvecklar spelaren. I feedbacken ska förutom intresse/motivation, attityd/inställning, hockeyns grunder, spelarens målsättning, åsikter och reflektioner även baseras på föreningens grundläggande värderingar. Använd Svenska Ishockeyförbundets material som i utvecklingssamtalen.



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

U15 och U16

Verksamheten syftar till att vi fortsätter träna och utveckla ishockeyns grundfärdigheter men jobbar mer med anfallsspel och försvarsspel för att utveckla spelförståelsen. Många moment i träningen är tävlingsinriktade. Det här året är för åldersgruppen U16 spelare en juniorförberedande verksamhet. Syftet är att i första hand att förbereda spelarna för spel i juniorverksamheten samt lägga grunden för en kommande karriär som hockeyspelare på elitnivå.

Målsättning med verksamheten

- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att förbereda spelarna i åldersgruppen U16 för spel i juniorverksamhet och hockeygymnasium
- Att fortsätta utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje spelare utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i sunda matvanor och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Att lära sig passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

3 - 4 ispass/vecka

3 - 4 off-ice pass/vecka

Teoripass 1–2 pass per vecka

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas.

Försäsongsträning

5 - 6 pass/vecka perioden 1 maj – 30 juni

Matcher och cuper

U 15 Matchspel har fokus på prestation och utveckling, inte resultat.

Seriespel enligt förbundets direktiv.

3 cuper varav en kan ha en längre bilresa än 3 – 4 timmar.

Alla erbjuds lika många cuper.

I seriespel anmäls två lag, U15 och U16. I U16 spelar i första hand de spelare som tillhör åldersgruppen U16 och i U15 spelar de spelare som tillhör U15. Om det inte finns tillräckligt med spelare i U16 kan spelare från U15 lånas in och tvärtom.

Serie/Cuper U15:

Ingen matchning/ toppning

Alla spelar lika mycket

DM - laget kan matcha och toppa för att vinna matcher

Serie/DM U16:

Toppning och matchning kan förekomma på match för att vinna

Cuper U16

Toppning och matchning kan förekomma på cup för att vinna



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

Juniorverksamhet

Dom lag som tillhör Juniorverksamheten är: J18 (två lag), J 20, J-Dam

J18

Syftet med verksamheten är att utbilda spelarna i spelet ishockey som helhet utifrån Falun IF:s spelmodell. Alla ska få möjligheten att utvecklas utifrån sin egen nivå genom nivåanpassad träning och matchning/coachning. Många moment i träningen är tävlingsinriktade och man tränar nu på alla moment i spelet. Målvakterna uppmuntras att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

Under säsong kan spelare pendla mellan båda lagen i J18. Tränarna samarbetar mellan lagen för att kontinuerligt utveckla alla spelare.

Målsättning med verksamheten

- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att förbereda spelarna för spel i J20
- Att fortsätta utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Att utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Att utbilda spelarna i sunnda matvanor och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Att ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

8–10 pass/vecka fördelat på is- och off-ice

Teoripass

Träning prioriteras före match och hög träningsnärvaro eftersträvas

Försångsträning

4–6 pass per vecka

Matcher

Matchspel har fokus på att utvecklas för att vinna.

Seriespel enligt förbundets direktiv.

I seriespel anmäls två lag

Ansvariga ledare i J18 sköter laguttagningar och matchning av lagen.

Matchning/coachning, toppning, ”special teams” får förekomma i utbildningssyfte



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

J20

Syftet med verksamheten är att fortsätta utbilda spelarna i hockey som helhet utifrån Falu IF:s spelmodell. Många moment i träningen är tävlingsinriktade och man tränar nu på alla olika moment i spelet. Spelaren förbereds för spel i seniorverksamheten. Målvakterna erbjuds att delta i föreningens gemensamma målvaktsträning.

Målsättning med verksamheten

- Att behålla så många spelare som möjligt i verksamheten.
- Att ge spelarna möjligheten att utvecklas
- Att förbereda spelarna för spel i seniorverksamheten

Träning

8–10 pass/vecka fördelat på is- och off-ice

Försäsongsträning

4–6 pass per vecka

Matcher

Matchspel har fokus på att vinna för att utvecklas

Seriespel enligt förbundets direktiv.

Ansvarig ledare sköter laguttagningar och matchning av laget.

Matchning/coachning, toppning, ”special teams” får förekomma.



Glädje – Gemenskap – Respekt – Utveckling
Så många som möjligt så länge som möjligt i en så bra verksamhet
som möjligt där vi utbildar och utvecklar spelare

J-Dam

I juniorlaget på damsidan är i nuläget steg två i utvecklingstrappan, efter Utvecklingslaget (ungdom) och före seniorlaget. Damjunior spelar med fokus på individuell utveckling och på att fortsätta utveckla färdigheter inom ishockeyns grunder.

Spelarna är i olika åldrar men beräknas ha spelat hockey omkring 3–4 år, träningen behöver därför anpassas för att stimulera spelarna i olika åldersgrupper. Det ställer krav på tränaren som behöver förmedla information och feedback på olika sätt till spelarna beroende på ålder. Som följd av skillnad i ålder finns fysisk skillnad mellan spelarna, både i utveckling, puberteten och storlek.

Isträning

Tekniken som tränas ska vara noggrann, även svårare motoriska övningar med balans, reaktion och rörelseprecision ska finnas med. Teknikträningen ska innehålla skridskoåkning, närkampsspel, klubbteknik och passningar samt kombinationer av detta.

En stor del av träningarna ska fortfarande vara stationsträningar men här går det även att göra många åk- och passningsövningar i form av delar av spelet. Taktiktavlan används som ett led i att utveckla speluppfattningen. Kraven på övningarnas utförande och noggrannhet höjs. Tävligen är en viktig del och naturlig i träningarna.

Koordination, snabbhet, rörlighet, styrka och uthållighet

Många av spelarna är i pubertetsperioden, den fysiska tillväxtperioden och ställer krav på att koordinations- och rörlighetsträning och/eller annan träning med inriktning på koordination, snabbhet, rörlighet och styrka utförs kontinuerligt. Vi gör någon form av fysisk aktivitet utanför isen varje gång vi träffas. Krav ställs på att sommarträna, den kan med fördel även röra sig om andra idrotter, för att ge variation och allsidig träning.

Distriktets verksamhet

Spelare kommer att kunna anmäla sig till distriktets utvecklingscamper. Tonvikten kommer att ligga på utbildning av både is och fys. Spelaren betalar själva för utvecklingsdagar de deltar på.