



# DEN BLÅ TRÅDEN

**STYRDOKUMENT FÖR MÖRRUM HOCKEY**

**UNGDOM**

Fastställd säsongen 2023/2024  
Mörrum 2023-08-15

Välkommen till Mörrum Hockey!	3
Den Blå Tråden	4
Mörrum Hockey Värdegrund	5
Föräldrainformation	6
Ungdomsverksamheten	7
Laguttagning, matchning, toppning och nivåanpassning	7
Begreppsdefinitioner och föreningens förhållningssätt	8
Individuella tränings- och match camper	8
Gruppindelning säsong 2023/2024	9
Nybjörjare hockeyskola	9
D3 (U8)	10
D2 (U9)	11
D1 (U10)	12
C2 (U11)	13
C1 (U12)	14
B2 (U13)	15
B1 (U14)	16
A-Pojkar (U15/16)	17
U16 Regional	18
Junior J18/20	19
Mörrums hockeys riktlinjer för cup- och seriespel, u16 elitkval	20
Lagstorlek: riktlinjer för bemanning	21
Bemanning: riktlinjer för lån av yngre spelare	22
Utrustning – egen	22
Utrustning – klubbmaterial	23
Hygien och kost	24

## Välkommen till Mörrum Hockey!

Redan 1925 bildades Mörrum Gymnastik och Idrottssällskap, det var då en allmän förening med olika idrotter. Hockeyverksamheten startades 1966 då alla idrotter bedrevs inom en och samma förening fram till 1987, då ombildning till separata föreningar och sektioner skedde. Hockey antog då namnet Mörrum GoIS IK - vilket fortfarande är "firmanamnet" på föreningen. På senare år har detta i folkmun blivit Mörrum Hockey.

Ett signum för Mörrum Hockey har i alla år varit en bred och framgångsrik ungdomsverksamhet. Mörrum Hockey Ungdom har idag ca 220 spelare från Tre Kronor Hockeyskola upp till J20. I verksamheten finns ca 70 ungdomsledare. Verksamheten bedrivs året runt i och med sommarträning ihop med isträning.

Is säsongen startar i augusti och håller på t o m april månad. Under is säsongen arrangerar föreningen ca 5–7 ungdomscuper, deltagande lag från hela Sverige och Europa. För de allra yngsta hockeyintresserade finns Tre Kronor Hockeyskola, där vi varje år vill att det ska vara ca 35–50 nybörjare för att vi ska kunna göra lag i varje årskull. Under is säsongen har föreningen lag i alla årskullar i seriespel från, U9-J20. Hemmaplans modellen gäller från C1-D3 och det innefattar små-lags spel vis seriespel. Is säsongen startar upp V32 varje år.

De inledande årens lekövningar är de första stegen i en utvecklingstrappa utgående från ishockeyns tjusning och möjligheter. Hur långt den enskilde individen når, får framtiden utvisa, men det skall vara skojigt och sunt under resans gång. Inför varje säsong är det viktigt att ALLA får information om Mörrum Hockeys syn på verksamheten och de målsättningar och riktlinjer som vi arbetar efter.

Vår ambition och förhoppning är att alla ska få känna idrottens tjusning och uppleva passionen med ishockey; finna och utveckla gemenskap med andra som också brinner för detta, samt uppleva glädjen och styrkan att arbeta i en grupp - ett lag.

Styrelsen för Mörrum Hockey och Mörrum Hockey Ungdomssektion

## Den Blå Tråden

Vi vill inom Mörrum Hockey skapa och vidmakthålla en anda som präglas av förtroende och ömsesidig respekt för olika roller inom verksamheten: spelare, föräldrar och ledare skall känna trygghet att vi agerar på ett konsekvent sätt utifrån en värdegrund som baseras på bredd och rättvisa för våra unga spelare fram tills man är färdig B-pojks spelare. Från och med A-pojk och uppåt börjar vi förbereda dem för mer individuell anpassning beroende på hur långt du kommit i din utveckling i både spel och träningsform.

Vi erbjuder alla samma träning mängd men ingen garanti för samma antal spelade matcher.

Föreliggande dokument - "Den Blå Tråden" - utgör en vägledning för våra unga spelare avseende vad som kommer att krävas av dem – men också en information om vad de i gengäld kommer att kunna kräva av organisationens tränare och ledare.

Den Blå Tråden syftar till att ge våra ledare värderingsmässiga riktlinjer för hur hockey skall bedrivas i utvecklingen från nybörjare till juniorspelare. Den Blå Tråden syftar också till för att föräldrar och spelare ska skapa förutsägbarhet i föreningens agerande i ambitionen att utifrån individuell mognad under barn- och ungdomsåren utbilda kompetenta hockeyspelare, redo för junior- och sedermera seniorspel.

**Den Blå Tråden är INTE en regelbok.** Dokumentet har inte till syfte att reglera alla de typer av situationer som kan uppkomma under en hockeysäsong likaväl som under en individs utveckling från nybörjare till junior, från barn till lagkamrat. Det kommer i denna utveckling med naturlighet att uppstå situationer och vägval som är svåra att förutsäga och som än mindre kan regleras i termer av "rätt" och "fel". Det är vår förhoppning att denna typ av situationsbundna och individrelaterade frågor med förtroende kan diskuteras med ansvarig tränare, och att denna dialog utmynnar i bra lösningar.

I frågor där ledare, föräldrar eller spelare känner osäkerhet kring vägval och ställningstaganden kan råd och beslut erhållas via Sport gruppen Mörrum Ungdom.

# MÖRRUM HOCKEY: Värdegrund

## 1. Mörrum Hockey präglas av god kontakt och dialog mellan spelare, ledare, föräldrar och förening.

- Tillsammans skapar vi en stark föreningskänsla som genomsyrar hela verksamheten.

## 2. Mörrum Hockey agerar i syfte att uppnå fastställda sportsliga och ekonomiska mål.

- Alla medverkar aktivt i arbetet för en god ekonomi och arbetar för att skapa goda förutsättningar för att uppnå sportsliga framgångar.
- Genom bred social verksamhet skapas förutsättningar för att fostra spelare med bredd och spets till vårt eget A-lag.
- Alla medverkar till en god atmosfär för att på olika vägar finansiera verksamheten, vilket innebär ideellt arbete från såväl ledare, spelare som föräldrar.

## 3. Mörrum Hockey fostrar ungdomar till goda kamrater och förebilder såväl på som utanför planen.

- Lär ungdomar ärlighet, noggrannhet och punktlighet.
- Lär spelare att träna rätt och leva ett sundare liv.
- Lär spelare respekt för regler och medmänniskor.
- 0-tollerans mot doping, mobbing och rasism.
- Verkar för och i en drogfri miljö.
- Mörrum Hockey uppmanar aktivt ungdomarna att sköta skolan.

## 4. Mörrum Hockey förväntar sig att ALLA spelare, ledare och föräldrar agerar som föreningens ambassadörer.

- Alla medverkar aktivt i arbetet för ett gott anseende utåt.
- Alla medverkar aktivt i arbetet att marknadsföra Mörrum Hockey.
- Spelare, ledare och föräldrar följer regler och respekterar domarens beslut.

## 5. Mörrum Hockey eftersträvar hög kompetens i organisationen.

- Genomför kontinuerliga tränar- och ledarutbildningar.
- Genomför varje säsong funktionärsutbildningar.
- Rekryterar och utbildar domare från egna led.

## 6. Mörrum hockey innebär glädje och positiva upplevelser TILLSAMMANS

- Samtliga spelare från Hockeyskolan till A-pojk i Mörrum Ungdom Hockey skall ges möjlighet till utveckling utifrån egna förutsättningar.

## 7. Mörrum Hockey verkar för att skapa ett livslångt intresse för sporten ishockey.

- Föreningen arbetar aktivt för att behålla spelare och ledare inom föreningen, även när de avslutat sin aktiva karriär.

## Föräldrainformation

- Tänk på att era barn idrottar på sina villkor och inte era.
- Beröm ert barn både i med- och motgång.
- Uppmuntra alla spelare och inte bara ditt/dina egna barn.
- Var positiv som förälder, tänk på vad ni säger hemma. Barn tar med sig det som sägs till matcher/träningar.
- Verka för god lagmoral.
- Hjälp ditt barn att hantera både segrar och förluster på ett bra sätt.
- Uppmuntra till allmänåkning och spontan idrott.
- Arbeta för ett gott språkbruk och utförande bland era barn.
- Respektera domarens beslut.
- Var ett föredöme under matcher/träningar. Ställ upp så mycket som möjligt, ert barn vill detta även om de inte säger det.
- Vid träningar/matcher så hanteras laget av tränare och ledare. För att ge dem bästa förutsättningar och möjligheter så skall inga föräldrar vistas i bås, korridor, omklädningsrum om inte tränaren uttryckligen har bett om detta.
- Stimulera till en öppen och positiv dialog mellan ledare och föräldrar
- Ideellt arbete kopplat till a-verksamheten förekommer
- Efter match eller träning, vänta tills killarna/tjejeerna kommer ut från omklädningsrummet, låt laget få egen tid tillsammans. Det innebär att föräldrar ska vistas på angivna platser i hallen, alltså inte i omklädningsrum och i spelargångar samt spelarbås.
- Heja på laget i positiv bemärkelse och var inte negativ mot egna eller andra lag.
- Respektera tränare/ledare och deras beslut under match och träning.
  - Som förälder bör man aldrig ge sitt barn pengar när de gör mål, detta vinner ingen på utan redogör för dem att en passning eller räddning är lika viktigt.
- Ge era/ert barn rätt förutsättningar genom att barnet/barnen kommer i god tid till träningar och matcher samt tänk på att de får rätt mängd sömn och mat.
- Fråga alltid hur matchen var och inte bara efter resultatet.
- Visa respekt för det arbete som föreningen, tränare och ledare lägger ner.
- Kom ihåg att det viktigaste är att ditt barn trivs och tycker det är roligt tillsammans med sina lagkamrater och övriga i föreningen.
- Sker disciplinära åtgärder så som tillsägelser, gå av träning/match, avstängningar om spelare ej uppfört sig mot lagkamrater, föräldrar, motståndare, domare. Skall förälder alltid stötta föreningens eller ledarnas beslut.
- **För att kunna bedriva en bred ideell verksamhet krävs ett stort föräldraengagemang.**

**Tränare och ledare gör ett stort arbete men hjälpen behövs även från er föräldrar: funktionärsuppgifter vid matcher och cuper samt bilkörning till och från match och träning är exempel på uppgifter som måste genomföras.**

Mörrum den: \_\_\_\_\_

Tagit del av ovan information: \_\_\_\_\_

## **Ungdomsverksamheten**

### **Allt börjar på Tre Kronors Hockeyskola**

Nybörjare för säsongen börjar på Jössarinken där fokus ligger på spel och lek. Ett is pass per vecka utgör grunden, samt istid på allmänhetensåkning är öppen.

Ishockey ska vara stimulerande och rolig i Mörrum Hockeys ungdomsverksamhet. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa för laget, oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på lag och individnivå.

### **Laguttagning, matchning, toppning, individanpassning och träning äldre/yngre.**

Mörrum Hockeys barn- och ungdomsverksamhet bygger på sammanhållning och syftar till samhörighet. Det viktiga är inte att vinna: det viktiga är att laget kämpar väl och att alla i laget ges samma möjligheter att delta. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå.

Strategin för ungdomsverksamheten bygger på föreningens värdegrund och inriktningen att bedriva breddverksamhet till och med B-pojkar.

Alla skall beredas möjlighet att aktivt få vara med och uppleva idrotten ishockey. Grundprincipen är att man tillhör sitt eget ålderslag fram till B-pojkar.

Individanpassning sker huvudsakligen inom ramen för den egna åldersgruppen eller gemensam träningsgrupp på is.

Tränar man med en äldre/yngre träning efter sin egen så avgörs det av berörda tränare i lagen mellan.

Samma princip som för matchspel gäller för Träning, Mognad, engagemang, träningsnärvaro, nivå (B-pojkträningar och uppåt) samt skötsel.

Toppning/matchning är inte tillåtet före A-pojk-nivå.

## Begreppsdefinitioner och föreningens förhållningssätt

### Individanpassning

*"När man låter de spelare som är ungefär lika långt fram i utvecklingen tillsammans träna och spela matcher."*

Barn utvecklas i olika takt, vilket innebär att det under större delen av barn- och ungdomsåren kommer att finnas stora utvecklingsmässiga skillnader i åldersgruppen.

- Ambitionen med individanpassning är att lära ut ishockey på den nivå där varje barn kan ta emot det och därigenom utvecklas.
- Individanpassning sker huvudsakligen inom ramen för den egna åldersgruppen eller gemensam träningsgrupp på is.
- Från A-pojk så kan man dela åldrarna i A-pojkar och U16 Regional grupper. Ansvariga tränare gör bedömningen var man ska tillhöra/delta.

### Toppning

Mörum Hockey anser att toppning i unga år motverkar utvecklandet av samhörighet inom laget. Vinnarinstinkt utvecklas med ökad ålder och inte genom komponerandet av vinnande lag. Samhörighet ger trygghet och glädje och borgar för breddverksamhet som på sikt generar fler junior- och seniorspelare i föreningen.

"Toppning" är tillåtet från och med A-pojks nivå.

### Matchning

*"när en eller flera individer under enstaka, kortare matchsituationer ges mer speltid"*

Exempel på matchsituationer där matchning kan förekomma:

- Powerplay/Boxplay
- Slutminuter
- Eget eller motståndarlag tar ut målvakt
- Enstaka extrabyten under match

I Mörum Hockey är matchning tillåtet från och med A-pojkar.

Uppmuntra alla spelare att ha en kontinuerlig dialog med sina ledare.

### Individuella tränings- och match camper

Vid eventuellt deltagande i individuella tränings- och match camper sker detta i dialog med lagets tränare. Tränings- och match camper får inte krocka med lagets ordinarie verksamhet.



## Gruppindelning säsong 2022/2023

Hockeyskola	-nybörjare och spelare födda 2017 och senare
D3-grupp/U8	-spelare födda 2016 (Tillhör hockeyskolan)
D2-grupp/U9	-spelare födda 2015
D1-grupp/U10	-spelare födda 2014
C2-grupp/U11	-spelare födda 2013
C1-grupp/U12	-spelare födda 2012
B2-grupp/U13	-spelare födda 2011
B1-grupp/U14	-spelare födda 2010
Apojkg-grupp U15/16	-spelare födda 2008-2009
U16 Regional	-spelare födda 2008-2009

## Nybörjare: hockeyskolan

I Hockeyskolan provar vi på, tränar och tävlar på ett lekfullt sätt men har samtidigt alltid ordning och reda i de aktiviteter som utförs. Alla nybörjare oavsett ålder börjar sin träning i Hockeyskolan, ansvarig tränare bedömer när spelaren är mogen att flyttas vidare till sin åldersgrupp.

## Målgrupp

Hockeykillar och -tjejer som är nyfikna på ishockey och vill prova på att åka skridskor och spela matcher med andra som också tycker att hockey verkar spännande.

### Vision

Mörum Hockeys hockeyskola skall vara den största och bästa i regionen och ge killar och tjejer inspiration att komma tillbaka och delta vid varje träningstillfälle.

### Målsättning

- Tillse att så många barn som möjligt fortsätter med ishockey i Mörum Hockey •
- Ge de barn som väljer att inte fortsätta med ishockeyinspiration att fortsätta röra sig/idrotta på annat sätt

## Lån av utrustning

Genom samarbete med sponsorer så finns det möjlighet att låna "prova- på-paket": detta för att kunna ge så många som möjligt chansen att prova att spela ishockey i Mörum Hockey.

## Lek och glädje

Mörum Hockey Ungdom utbildar alla nybörjare i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets program "Tre Kronors Hockeyskola". Hockeyskolan är lätt att ta till sig för såväl föräldrar som spelare oavsett om det gäller att lära sig åka skridskor eller i leken med klubba och puck.

## Mörtrum Hockey D3 (U8)

### Lagspelet ishockey

Laget (vid tillräckligt många spelare- två lag) bildas detta år redan i inledningen av säsongen. På träningar och matcher växlas positioner för att alla spelare ska få prova på de olika positioner som finns. Finns möjlighet för laget att anordna matchspel på lilla banan och bjuda in andra lag.

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

Träningsmängd	2 träningar/vecka
Individanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

## Mörtrum Hockey D2 (U9)

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puck teknik men även smålagsspel.

### Målsättning

Mörtrum Hockey skall bedriva breddverksamhet som stimulerar den enskilde individen och erbjuda kvalitativ träning.

I dessa åldrar ska betoningen ligga på att behålla stora grupper och skapa en laganda.

Matchresultat är således av sekundär betydelse.

### Rättvisa

Alla som betalt sin medlem/deltagaravgift och som har träningsnärvaro på minst 70 % under hockeysäsongen skall ges samma möjligheter att delta i åldersgruppens matcher och cuper. Fysen är obligatoriskt och en del av träningen.

### Lag och åldersgruppstillhörighet

Grundregeln är att man tränar och spelar i sin åldersgrupp.

### Lagindelning

Om åldersgruppen av storleksskäl kan delta med många lag så ska lagen om möjligt innehålla 6 spelare samt 1 målvakt och lagen ska vara jämnt fördelat. Samma gäller i cupspel dessa lag komponeras för att vara jämnstarka. Lagens sammansättning skall variera under säsongen.

Träningsmängd	3 träningar/vecka +1 fys
Individanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

## Mörtrum Hockey D1 (U10)

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

### Målsättning

Mörtrum Hockey skall bedriva breddverksamhet som stimulerar den enskilde individen och erbjuda kvalitativ träning.

I dessa åldrar ligger betoningen på att behålla stora grupper och skapa en laganda. Matchresultat är således av sekundär betydelse.

### Rättvisa

Alla som betalt sin medlem/deltagaravgift och som har träningsnärvaro på minst 70 % under hockeysäsongen skall ges samma möjligheter att delta i åldersgruppens matcher och cuper. Fysen är obligatoriskt och en del av träningen.

### Lag och åldersgruppstillhörighet

Grundregeln är att man tränar och spelar i sin åldersgrupp.

### Lagindelning

Om åldersgruppen av storleksskäl kan delta med många lag så ska lagen om möjligt innehålla 6 spelare samt 1 målvakt och lagen ska vara jämnt fördelat. Samma gäller i cupspel dessa lag komponeras för att vara jämnstarka. Lagens sammansättning skall variera under säsongen.

Träningsmängd	3 träningar/vecka +2 fys
Individanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

## Mörrum Hockey C2 (U11)

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

### Målsättning

Mörrum Hockey skall bedriva breddverksamhet som stimulerar den enskilde individen och erbjuda kvalitativ träning.

I dessa åldrar ligger betoningen på att behålla stora grupper och skapa en laganda. Matchresultat är således av sekundär betydelse.

### Rättvisa

Alla som betalt sin medlem/deltagaravgift och som har träningsnärvaro på minst 70 % under hockeysäsongen skall ges samma möjligheter att delta i åldersgruppens matcher och cuper. Fysen är obligatoriskt och en del av träningen.

### Lag och åldersgruppstillhörighet

Grundregeln är att man tränar och spelar i sin åldersgrupp.

### Lagindelning

Om åldersgruppen av storleksskäl kan delta med många lag så ska lagen om möjligt innehålla 6 spelare samt 1 målvakt och lagen ska vara jämnt fördelat. Samma gäller i cupspel dessa lag komponeras för att vara jämnstarka. Lagens sammansättning skall variera under säsongen.

Träningsmängd	3 träningar/vecka + 2 fys
Individanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

## Mörtrum Hockey C1 (U12)

Fokus vid träningarna läggs på skridskoåkning samt klubb/puckteknik men även smålagsspel.

### Målsättning

Mörtrum Hockey skall bedriva breddverksamhet som stimulerar den enskilde individen och erbjuda kvalitativ träning.

I dessa åldrar ligger betoningen på att behålla stora grupper och skapa en laganda. Matchresultat är således av sekundär betydelse.

### Rättvisa

Alla som betalt sin medlem/deltagaravgift och som har träningsnärvaro på minst 70 % under hockeysäsongen skall ges samma möjligheter att delta i åldersgruppens matcher och cuper. Fysen är obligatoriskt och en del av träningen.

### Lag och åldersgruppstillhörighet

Grundregeln är att man tränar och spelar i sin åldersgrupp.

### Lagindelning

Om åldersgruppen av storleksskäl kan delta med många lag så ska lagen om möjligt innehålla 6 spelare samt 1 målvakt och lagen ska vara jämnt fördelat. Samma gäller i cupspel dessa lag komponeras för att vara jämnstarka. Lagens sammansättning skall variera under säsongen.

Träningsmängd	3 träningar/vecka + 3 fys
Individanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Nej

## Mörrom Hockey B2 (U13)

Lagets målsättning skall vara att oavsett laguppställning kämpa för att vinna, samt alltid eftersträva bästa möjliga prestation.

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning samt klubb-/puckteknik, men även smålagsspel. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Alla som betalt sin medlem/deltagaravgift och visat engagemang på träning bereds matchspel under säsongen.

En hög träningsnärvaro (ca 70 %) är en förutsättning för att få speltid.

Fyspassen är obligatoriskt och en del av träningen.

Spelarengagemang bedöms av tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang.

Laguttagning till matcher görs av ansvarig tränare. I större åldersgrupper skall laguttagningen präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag får ej förekomma. Detta för att främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamhet. Då grupperna och speldagar kan vara sådana att spelare finns tillgängliga för spel i flera lag skall det särskilt poängteras att någon toppning EJ skall förekomma.

Träningsmängd	4 träningar/vecka + 3 fys
Individanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Ja om möjligt (tränaren bestämmer)

## Mörtrum Hockey B1 (U14)

Under och efter puberteten är det mycket viktigt att träna tekniska färdigheter. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten: viljan att träna och utvecklas är dock den största talangen.

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att oavsett laguppställning kämpa för att vinna samt alltid eftersträva bästa möjliga prestation.

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning samt klubb-/puckteknik, men även smålagsspel. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Gruppen arbetar aktivt med teoriarbeten för att utveckla spelarna.

Alla som betalt sin medlem/deltagaravgift och visat engagemang på träning bereds matchspel under säsongen.

En hög träningsnärvaro (ca 70 %) är en förutsättning för att få speltid.

Fyspassen är obligatoriskt och en del av träningen.

Spelarengagemang bedöms av tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och engagemang.

Laguttagning till matcher görs av ansvarig tränare. I större åldersgrupper skall laguttagningen präglas av flexibilitet och rotation av spelare, permanenta lag får ej förekomma. Detta för att främja varje individs utveckling, lagandan, breddverksamhet. Då grupperna och speldagar kan vara sådana att spelare finns tillgängliga för spel i flera lag skall det särskilt poängteras att någon toppning EJ skall förekomma.

Träningsmängd	4 träningar/vecka + 3 fys
Nivåanpassning	Träning ja, matcher nej
Laguttagning	Alla spelar
Matchning	Nej
Toppning	Nej
Fasta positioner	Ja om möjligt (tränaren bestämmer)



## Mörrum Hockey A-Pojkar

Under och efter puberteten är det mycket viktigt att träna tekniska färdigheter. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten: viljan att träna och utvecklas är dock den största talangen.

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att vinna oavsett laguppställning samt att alltid eftersträva bästa möjliga prestation.

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning, klubb-/puckteknik, spelförståelse och grundspelet i ishockey. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas ytterligare för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Ledarens roll är ytterst betydelsefull. Toppning och matchning medges här. Vi kommer ha krav på tydlighet, normer, gränser och regler är av största vikt. Samtliga spelare i denna grupp skall i inledningen av säsongen informeras om hur laguttagning och toppning fungerar. Under säsongen hålls spelarna kontinuerlig informerade om vad man behöver förbättra för att bli aktuell vid matchning och toppningssituationer och spel i olika lag.

Full träningsnärvaro på 100 % är en ambition för att få speltid dock finns speciella fall och dialog med tränaren är viktig. Fysen är obligatoriskt och en del av träningen.

Alla skall ha betalt sin medlem/deltagaravgift.

Träningsmängd	4 träningar/vecka + 4 fys
Individanpassning	Ja
Laguttagning	Görs aktivt av tränare
Matchning	Ja kan förekomma
Toppning	Ja kan förekomma
Fasta positioner	Ja

## Mörrum Hockey U16 Regional

Under och efter puberteten är det mycket viktigt att träna tekniska färdigheter. Stagnation i utvecklingen kan förekomma när ungdomarna är i puberteten: viljan att träna och utvecklas är dock den största talangen.

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att vinna oavsett laguppställning samt att alltid skall sträva efter att uppnå, bästa möjliga prestation.

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning, klubb-/puckteknik, spelförståelse och grundspelet i ishockey. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas ytterligare för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Ledarens roll är ytterst betydelsefull. Toppning och matchning medges här. Vi kommer ha krav på tydlighet, normer, gränser och regler är av största vikt. Samtliga spelare i denna grupp skall i inledningen av säsongen informeras om hur laguttagning och toppning fungerar. Under säsongen hålls spelarna kontinuerlig informerade om vad man behöver förbättra för att bli aktuell vid matchning och toppningssituationer och spel i olika lag.

Full träningsnärvaro på 100 % är en ambition för att få speltid dock finns speciella fall och dialog med tränaren är viktig.

Fysen är obligatoriskt och en del av träningen.

Alla skall ha betalt sin medlem/deltagaravgift.

Träningsmängd	4 träningar/vecka + 4 fys
Nivåanpassning	Ja
Toppning	Ja
Matchning	Ja
Fasta positioner	Ja

## Mörtrum Hockey Juniorer J18/J20

Målsättningen är att varje enskild spelare skall utvecklas. Lagets målsättning skall vara att vinna oavsett laguppställning samt att alltid sträva efter att uppnå, bästa möjliga prestation.

Fokus vid träningar läggs på skridskoåkning, klubb-/puckteknik, spelförståelse och grundspelet i ishockey. Teorin kring spelets grunder och dess olika spelformer fördjupas ytterligare för att utgöra en del i spelarens fortsatta utveckling.

Ledarens roll är ytterst betydelsefull. Toppning och matchning medges här. Vi kommer ha krav på tydlighet, normer, gränser och regler är av största vikt. Här betalar man medlem/deltagaravgift för få delta på träning och man är inte garanterad matchspel i J18 och J20. Under säsongen hålls spelarna kontinuerlig informerade om vad man behöver förbättra för att bli aktuell vid matchning och toppningssituationer och spel i olika former. Full träningsnärvaro på 100 % är en ambition för att få speltid dock finns speciella fall och dialog med tränaren är viktig. Fysen är obligatoriskt och en del av träningen.

Träningsmängd	4 träningar/vecka + 4 fys
Nivåanpassning	Ja
Toppning	Ja
Matchning	Ja
Fasta positioner	Ja

## **Mörrum Hockeys riktlinjer för cup- och seriespel samt U16 elitkval**

Mörrum Hockeys barn- och ungdomsverksamhet bygger på sammanhållning och syftar till samhörighet. Det viktiga är inte att vinna: det viktiga är att laget kämpar väl och att alla i laget ges samma möjligheter att delta. Målsättningen är att alltid ha kul och kämpa oberoende av laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation på individnivå.

Alla skall beredas möjlighet att aktivt få vara med och uppleva idrotten ishockey:

- Grundprincipen är att man tillhör sitt eget ålderslag. Individanpassning sker alltid inom ramen för den egna åldersgruppen.
- Matchmomentet fram till B-pojkar skall oavsett om det sker inom ramen för vänskapsmatcher, cup-, DM eller seriespel betraktas som en situation syftande till lärande och utveckling. Av denna anledning är det viktigt att alla i laget erbjuds likvärdiga möjligheter att delta i bästa möjliga mån.
- DM och cuper för A-pojkar och Juniorer spelar man med bästa starkaste lag oavsett ålder. Man spelar minst 15 spelare+ 1 målvakt.
- U16 elitkval spelar man starkaste laget för dagen oavsett ålder och vi ska avsätta träningar samt tränings spel för detta och det gäller åldrar 2008 och yngre.

Alla som deltar på träning bereds likvärdiga möjligheter till matchspel under säsongen. En hög träningsnärvaro (ca 70 %) är en förutsättning för att delta i matcher fram tills B-pojkar.

Vad det gäller A-pojkar och Juniorer så är vår ambitionen 100% träningsnärvaro för spel. Dialog med tränaren om man inte kan träna.

I Juniorerna är man inte garanterad matchspel.

## Lagstorlek: riktlinjer för bemanning

Anmälan av lag till cup- respektive seriespel skall utgå från ovanstående rättvise- och utbildningsprincip. I tillägg skall ålderstillhörigheten beaktas. Detta innebär att ansvarig tränare vid anmälan av lag måste beakta gruppens faktiska storlek och egen förmåga att bemanna ett eller flera lag. Laganmälan görs lagvis i samråd med Mörrum Ungdom Sportgrupp.

Åldersgrupp	Matchtid, seriespel	Laguppställning (Rekommendation)
U8 D3	Endast träningsmatcher och cupspel 1 x 15 min	Minst 6 spelare, 1 målvakt /lag.
U9 D2	1 x 15 minuter	Minst 6 spelare, 1 målvakt /lag.
U10 D1	1 x 15 minuter	Minst 6 spelare, 1 målvakt/lag.
U11 C2	1 x 15 minuter	Minst 6 spelare, 1 målvakt /lag.
U12 C1	1 x 15 minuter	Minst 6 spelare, 1 målvakt /lag.
U13 B2	Småland 3 x 15 minuter Skåne: 2 x 20 minuter	Tre femmor, minst en målvakt
U14 B1	Småland 3 x 15 minuter Skåne: 2 x 20 minuter	Tre femmor, minst en målvakt
U15 A2	3 x 20 minuter	Tre femmor, minst en målvakt
U16 A1	3 x 20 minuter	Tre femmor, minst en målvakt
J18/20	3 x 20 minuter	Tre femmor, minst en målvakt

## **Bemanning: riktlinjer för lån av yngre spelare**

Sjukdom och andra oförutsedda händelser kan innebära ett behov av att låna in spelare för att kunna ställa upp med komplett lag enligt tidigare redovisad tabell.

Lån av spelare skall göras från åldersgrupp närmast under den egna, även lån från egna D1 till D2, C1 till C2 och B1 till B2 blocket sker. Lånet är temporärt och avser endast den enskilda cupen eller seriematchen. Ansvarig tränare i yngre åldersgrupp avgör vem som skall lånas ut. Avgörande för detta val skall vara mognad, engagemang, träningsnärvaro, nivå (B-pojkmatcher och uppåt) samt skötsel.

Utlåning av spelare ska ses som ett sätt att stimulera yngre och engagerade spelare till fortsatt utveckling. Det bidrar dessutom till ökad föreningsamhörighet. Denna stimulans bör under säsongen ges till så många spelare som möjligt i de fall behov uppstår i äldre åldersgrupp.

## **Utrustning – egen**

### **Ledare används som vägledning när det gäller utrustning.**

Byxor: Byxor skall vara mörkblå. Målvakter kan ha problem att hitta byxor i blå färg: i dessa (undantags-)fall medges svarta byxor.

Hjälm: För lag som deltar i seriespel gäller mörkblå hjälmar.

Damasker: Färg mörkblå, från B-pojkar så gäller enfärgade vita och blå damasker beroende på vilket matchställ som används. Ordinarie matchställ hemma: blå tröjor – helblå damasker Ordinarie matchställ borta: vita tröjor – helvita damasker

Klubbor: Tänk på att det inte alltid är den dyraste klubban som är den bästa: köp en klubba med rätt storlek och flex för din ålder. Prata med din tränare så får du hjälp.

Skridskor: Tänk på att inte köpa för hårda skridskor, utan köp en skridsko som är byggd för rätt ålder.

## Utrustning – klubbmaterial

Mörnum Hockey Ungdom lånar ut följande material:

- Spelare i Tre Kronor Hockeyskola kan låna: Hjälms, skridskor, halsskydd, klubba samt halsskydd.

*För övriga lag gäller enligt följande:*

- Målvaktsbenskydd (standardmodeller) U8-U12
- Plockhandske och stöt (standardmodeller) U8-U12
- Matchtröjor: Blå hemmatröja, vit bortatröja enligt gällande designprogram
- Träningströjor
- 1 sjukvårdsväska per lag i seriespel
- Puckar
- Konor, pyloner och övriga is redskap
- Tränarhjälpmedel såsom, tidur, taktiktavla, visselpipa

### Matchställ

Varje lag ansvarar för skötseln av sina matchställ. Detta innebär tvätt och lagning vid behov.

Vid behov av komplettering av matchställ ska materialansvarig i klubben kontaktas. Vid säsongens slut och innan överlämnande av matchställ ska dessa tvättas, lagas och inventeras avseende antal och storlek. Inventeringslista överlämnas till nästkommande lag.

### Målvakter – U12

Föreningen tillhandahåller utrustning till målvakter upp till U-12 (C1): benskydd, plockhandske, klubbhandske, MV Tröja och magplatta/kombinat. Föreningen ser till att materialet är uppdaterat och i bra skick. Varje målvakt håller eget ansvar över utrustningen under säsongen med hjälp av lagets materialansvariga samt föräldrar.

### Målvakter U13

Målvakter från U-13 (B2) bekostar själv sin utrustning.

### Allmänt

Materialvård är viktigt - dels så att utrustningen håller, men också för hälsan. Ledare och spelare i varje lag ska vårda och sköta material på sådant sätt att det ej slits i onödan. Detta gäller såväl lagets som klubbens gemensamma material. Behov av lag

material ska ske skriftligen till de av klubben utsedda huvudansvariga materialförvaltarna i Mörrum Hockey Ungdom i samband med den årligen återkommande materialinventeringen. Inga inköp för föreningens räkning får göras av lagens materialansvariga som avser ungdomssektionen utan detta ska ske genom de av klubben utsedda huvudansvariga materialförvaltarna i Mörrum Hockey Ungdom. Samtliga inköp för föreningens räkning ska ske via Intersport i Karlshamn.

## **Hygien och kost**

### **Mat & dryck**

Fysisk träning leder till kvarstående ökad energiomsättning. All träning kräver alltså ökat energiintag (mera mat) även de dagar man inte tränar.

Man bör äta 2–3 tim före match och träning. Cirka 30 min innan match/träning bör man fylla på glykogendepåerna ytterligare genom att exempelvis ta sig en smörgås eller frukt och vatten.

Efter träning/match behöver man inom 15 min ge kroppen lite extra proteiner och kolhydrater. VATTEN före och efter match/träning kan du inte få för mycket av.

### **Hygien**

Viktigt att man sköter sin hygien vid träning/match för att undvika både sjukdomar, infektioner, eksem mm. Vi ser gärna att man duschar efter träning och match gemensamt med laget.

Dagens utrustningar går att tvätta, rådfråga vid inköp av utrustning.