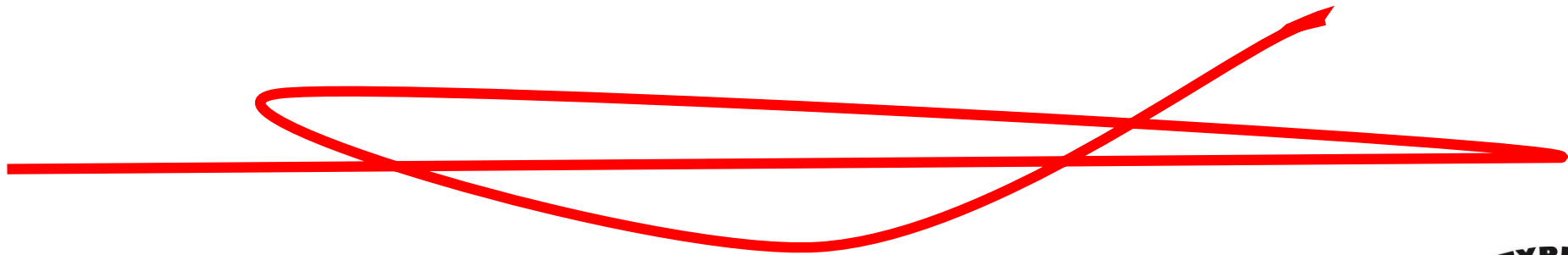


RÖDA TRÅDEN TYRESÖ HANVIKEN HOCKEY



Tyresö Hanviken Hockey

Bakgrund

- Verksamheten (ishockeysektionen) är en del av Hanvikens SK och bildades säsongen 2012/2013 genom att ishockeyverksamheten i Tyresö HK och Hanvikens SK slog samman.
- Säsongen 2016/2017 består verksamheten av cirka 580 aktiva medlemmar och cirka 100 ledare och tränare. Det gör Tyresö Hanviken Hockey till en av Stockholmsregionens största ishockeyföreningar i antal utövare.
- Tyresö Hanviken Hockey är en ideell förening där organisationsformen i huvudsak bygger på frivillighet och ett stort personligt engagemang. Det är av största vikt att alla som verkar i föreningen verkar mot samma mål och har en likartad uppfattning om hur och varför vi bedriver ishockeyverksamheten.

Röda tråden – ett viktigt & levande dokument

- Röda Tråden ska fungera som ett ramverk för föreningens verksamhet. Det innehåller våra viktigaste målsättningar och riktlinjer, samt beskrivningar av hur vi ser att verksamheten ska bedrivas för att nå våra mål.
- Det är ett levande dokument som löpande utvecklas och förändras. På klubbens hemsida kommer du alltid kunna finna den senaste versionen



Innehåll - läsanvisning

Detta dokument innehåller ganska mycket information för att på ett bra sätt täcka THH:s verksamhet. Valda delar av dokumentet kommer att kännas mer relevanta för dig beroende på vilken roll du har i föreningen - t ex spelare, förälder, tränare, lagledare, föreningsledare – och beroende på hur länge du/ditt barn varit aktiv i föreningen.

Här följer en kort introduktion till de olika delarna så att du enklare kan hitta rätt:

- Vision, Mål, Sportliga Mål: **Bild 4-10**
 - Omfattar också den viktiga Avsiktsförklaringen som guidar föreningarna i Stockholms Ishockeyförbund
- Tre Viktiga Roller – med ett gemensamt ansvar: Ledare, Spelare, Föräldrar: **Bild 11-15**
- Därefter följer serie bilder under rubriken ” Träningsfokus i olika stadier” där du finner information om Delmål och Riktlinjer samt våra tankar om hur vi Tränar och Spelar i olika åldersgrupper. **Bild 16-36**
 - Hockeyskolan
 - Flickor
 - U9-U16
 - J18 och J20
 - A-laget
- Slutligen några ord om THH i Tävling



Vision och Ledord

Vår Vision

Vi har ambitionen att vara en av de främsta ishockeyklubbarna i Stockholm, med ett tydligt fokus på individens utveckling.

Våra Ledord

Glädje – Gemenskap – Utveckling



Våra mål

För att jobba mot vår vision med en helhet har vi delat våra mål i tre områden:

- Generella Mål
- Sportliga Mål
- Ekonomiska Mål



Generella mål

- Tyresö Hanviken Hockeys övergripande målsättning är att skapa en attraktiv ishockeyförening där det är roligt att spela ishockey, där ett livslångt intresse för ishockeyn skapas, där det finns en gemenskap inom hela ishockeyverksamheten och där det finns stora möjligheter att utvecklas både som ishockeyspelare och som människa.
- Tyresö Hanviken Hockey vill:
 - Att Tyresö Hanviken Hockey ska behålla positionen som en av de största ishockeyföreningarna i regionen.
 - Skapa ett starkt varumärke för att i vår tur stärka våra samarbetspartners varumärken.
 - Ha en god samverkan med Tyresö kommun och andra delar av det lokala näringslivet och föreningslivet för att medverka till en meningsfull och aktiv fritid präglad av kamratskap, laganda och rent spel.
 - Utbilda alla i fair play enligt Svenska ishockeyförbundets riktlinjer.
 - Att vår verksamhet utvecklar barn och ungdomar såväl i ishockey som ur sociala perspektiv



Sportsliga mål - huvudmål

Tyresö Hanviken Hockeys målsättning är att med god organisation, tydliga riktlinjer och skickligt ledarskap skapa förutsättningar för en framgångsrik verksamhet där våra seniorlag fylls med spelare från den egna verksamheten.

Våra sportliga mål:

- Hockeyskolan ska vara fylld med barn, cirka 50 barn per ålderskull
- Föreningen ska representeras i alla ungdomsserier (både flick- och pojkserier) och under ungdomsåren erbjuds alla att spela på den kunskapsnivå där man för närvarande befinner sig
- Föreningens båda juniorlag (J18 och J20) spelar i Regionselit och i j18 finns ett breddalternativ för de spelare som inte har mognads- eller ambitionsnivån att spela på Regionelitnivå. I Elitlagen är målsättningen att minst 70 % egna spelare (spelare som funnits i föreningen U16-året)
- Föreningens representationslag (dam och herr) är etablerade i Division 1. I representationslagen är målsättningen att minst 70 % egna spelare (spelare som funnits i föreningen U16-året)



Sportsliga mål

Hur hänger det ihop med barn, ungdomar, juniorer och seniorer

Barn- och ungdomsverksamheten

Det är inte dyrt att börja spela ishockey och det finns plats för alla barn som vill spela. Vår ungdomsishockey bedrivs med en parallell elit- och breddsatsning. Genom en satsning på bredden får föreningen fram talanger och spelare som så småningom utvecklas till A-lagsspelare av elitklass.

Föreningen ska bedriva en barn- och ungdomsverksamhet med syfte att ge våra barn och ungdomar möjlighet att utöva ishockey och spelarna ska få ett livslångt intresse för ishockey. Vår ishockeyutbildning ska hålla en så hög kvalitet att föreningen är alla kommunens ishockeyspelande barns och ungdomars förstahandsval – varje spelare ska kunna utvecklas till sin maximala nivå inom föreningen.

Föreningen ska ge våra barn och ungdomar en bra fostran i uppträdande på och utanför rinken. Alla ska kunna känna sig stolta över våra spelares uppträdande.

Föreningen verkar för att ingen utslagning skall ske bland våra barn och ungdomar. Från och med U12 bedriver föreningen både bredd- och elitverksamhet parallellt. Det innebär bland annat att från och med U12 blir kraven på engagemang, träningsnärvaro, kunnande och uppförande viktigare.

Bredd- och elitverksamheten bedrivs parallellt från U12 och uppåt i åldersklasserna genom att åldersgrupperna har två lag med olika ambitionsnivå. Vi vill att varje åldersgrupp har ett breddlag och ett elitlag. Rörligheten mellan bredd och elitlaget ska vara fullständig, det vill säga det ska vara möjligt att flytta mellan lagen när ambitions- eller kunskapsnivån förändras.

Junior- och senior

Föreningen ska erbjuda en högkvalitativ verksamhet där målet är att få fram A-lagsspelare av elitklass i första hand till föreningens A-lag. Spelare som har "vuxit ur" föreningens verksamhet ska uppmuntras att gå vidare till en förening som motsvarar deras kunskaps- och ambitionsnivå.



Medel för att nå målsättningarna

Träningsanläggningar

- För att föreningens ska kunna nå våra mål behöver verksamheten ha tillgång till ändamålsenliga träningsanläggningar i den utsträckning som krävs för att bedriva verksamhet i den omfattning och på den nivå som önskas.
- Föreningens styrelse ska arbeta tillsammans med Tyresö kommun för att skapa bra förutsättningar för att ishockeyverksamheten ska kunna nå sina sportsliga mål.

Information

- Före säsongen ska samtliga spelare, ledare och föräldrar informeras om den policy som gäller för föreningen.
- Alla barn- och ungdomslag ska senast den 30 september lämna in en verksamhetsplan.
- Efter säsongen ska varje ledarteam utvärdera säsongens erfarenheter i relation till föreningens policy.

Spel och träningsfilosofi

- Vi tränar på ett målmedvetet sätt i syfte att utveckla den individuella spelaren och lagen på bästa sätt. Utbildningen bedrivs i enlighet med Svenska ishockeyförbundets riktlinjer för Tre kronors Hockeyskola, Ishockeyns ABC, Vägen till Elit och Ishockeyns Träningslära.

Nivåanpassning

- Huvudregeln är att våra barn och ungdomar spelar i sin egen ålderskull.
- Med nivåanpassning menas att man anpassar nivån efter spelarens utveckling. Utvecklingskurvan kan variera mycket mellan olika individer i samma ålder, detta är naturligt. Vi anser oss ha en skyldighet som förening att stimulera spelarna på den nivå de befinner sig. De spelare som kommit längst i sin ishockeyutveckling måste erbjudas utmaningar i form av mer träning och matcher mot mer kvalificerat motstånd. De spelare som inte hunnit lika långt utvecklingsmässigt ges även dem möjlighet att spela matcher, få istid och utvecklas på lämplig nivå. Nivåanpassning kan ske såväl inom ålderskullar som genom samarbeten mellan ålderskullar.



Avsiktsförklaringen

En överenskommelse mellan föreningar ingående i Stockholms Ishockeyförbund

Mot bakgrund av en problematik med övergångar mellan föreningar i Stockholms Ishockeyförbund har en överenskommelse arbetats fram för föreningarna. Syftet är göra en gemensam avsiktsförklaring om hur verksamheten ska bedrivas för att såväl stärka föreningar som utveckla spelare.

Avsiktsförklaringen är undertecknad av samtliga ungdomsföreningar i distriktet och är en förutsättning för deltagande i Stockholm Hockey Cup from säsongen 2014/2015 och framåt. Avsiktsförklaringen ger viktiga och relevanta riktlinjer för THH:s verksamhet.

För att läsa hela avsiktsförklaringen besök Stockholms Ishockeyförbunds hemsida:
<http://www.stockholmhockey.se/Forening/Avsiktsforklaringen>

En direktlänk till hela avsiktsförklaringen finner du [här](#)



- Tre Viktiga Roller – med ett gemensamt ansvar
 - Ledare
 - Spelare
 - Föräldrar



Ledare

Tyresö Hanviken Hockeys ledare skall leda lärandet för föreningens aktiva i sportsligt och socialt hänseende. De ska lägga grunden för de aktivas långsiktiga idrottsintresse och vara engagerade i hela föreningens utvecklingsarbete.

Vidare ska de följa föreningens riktlinjer och policy samt vara drivande för föreningens framtidsplaner.

- Ska följa föreningens långsiktiga verksamhetsplan och riktlinjer samt delta i aktiviteter och utbildningar i föreningens regi.
- Ska sträva efter att utveckla sitt eget tränar- och ledarskap, för att hitta nya utmaningar som ledare.
- Ska uppträda respektfullt och ha en ödmjuk framtoning.
- Ska uppmuntra, coacha och stimulera ALLA aktiva på ett positivt sätt – i sitt eget lag och i andra lag
- Skall bidra till en positiv miljö bland föreningens ledare genom att prata MED andra och inte OM andra.
- Ska agera med ett sunt förnuft och vara en positiv förebild för de aktiva.
- Ska sätta individens utveckling och prestation före resultat.
- Ska följa föreningens klädpolicy.
- Ska vara förberedd inför träning och tävling.
- Ska ha läst ”röda tråden” och förstå vad den innebär samt undertecknat ett avtal med föreningen om detta.



Spelare

En aktiv spelare i Tyresö Hanviken Hockey uppträder alltid sportsligt och ödmjukt. Den aktive skall av ledare uppmuntras till att ständigt vilja lära sig nya saker och vara mottaglig för instruktioner och feedback.

- Ska följa föreningens riktlinjer och policy.
- Ska delta i aktiviteter och utbildningar ledda i föreningen regi.
- Ska komma förberedd till träning och tävling och ha med sig rätt utrustning samt följa klädpolicy.
- Ska uppträda respektfullt mot medtävlande, funktionärer och åskådare.
- Ska förstå att utveckling i slutändan alltid är upp till de själva. Föreningen erbjuder förutsättningar för att lyckas och står för en kvalitativ utbildning.
- Ska respektera ledarnas beslut vid t. ex. laguttagningar, men alltid ha rätt till en tydlig förklaring och motivering. Att spela i lag 2 är också att vara del av laget.
- Ska använda ett vårdat språk.
- Ska stötta och uppmuntra sina klubbkompisar.
- Skall ha fått ta del av "Röda tråden" och förstå vad den innebär. Detta ligger på ledarnas ansvar.



Föräldrar

En förälder agerar stöttande mot föreningens aktiva, spelare som ledare.

Föräldern låter ledarna ansvara för de aktivas utveckling vid både träning och tävling.

De visar hänsyn och respekt för egna tränare och ledare, medtävlare, deras föräldrar, domare och andra funktionärer.

- Ska låta barnens tränare coacha under både träning och tävling.
- Skall förbereda sitt barn inför träning och match, så att barnet har bästa möjliga förutsättningar för att göra sitt bästa. Det gäller t ex mat, sömn utrustning och planering av skolarbete och andra aktiviteter
- Att heja och uppmuntra är ett positivt föräldraskap.
- Ska respektera funktionärer, medtävlare och andra åskådare/föräldrar.
- Ska vara positiva och stöttande.
- Ska ej hota eller kränka motståndare eller funktionärer.
- Ska vara aktiva i föreningens utveckling genom medverkan i lagets åtaganden mot föreningen och bidra till förbättring.
- Ska ha läst "Röda tråden" och förstå vad den innebär.
- Föräldrar tar sina frågor genom lagets lagledare eller genom lagets språkrör.



Skolan

Idrott och skola

- Föreningen ska bidra till att spelarna i så stor utsträckning som möjligt kan nå goda studieresultat. Det är viktigt att skolarbete prioriteras. Föreningen får aldrig ställa villkor, träning/match mot skolarbete. Våra spelares uppförande och prestationer i skolan är viktig för den bedömning skolan gör då eleven ansöker om ledighet för cuper och turneringar. Föreningens ledare bör med jämna mellanrum påpeka att planering är viktig för att uppnå bra resultat i såväl skolan som i sitt idrottsutövande.



Träningsfokus i olika stadier



Tyresö Hanviken Hockey - generellt

- Under Hockeyskolans fyra år, så är det lek som är det primära dvs ”Lekstadiet”.
- Under de två första lag åren, så specificeras grundläggande teknik i skridskoåkning och puckhantering med blå puck. Vi spelar bara smålagsspel.
- Upp till U16 skall alltid alla ha möjlighet att vara med, för att spela och träna på sin ambitionsnivå.
- Man kan syssla med flera idrotter, det är till och med något vi uppmuntrar.
- Flickor och pojkar ska träna och spela matcher tillsammans, där de ligger i sin utveckling.
- Man måste alltid följa överenskomna regler som förening eller lag har satt upp.
- Alla ålderskullar skall ha en årsplanering innehållande träning, matcher, cuper, läger och andra aktiviteter.
- I föreningen får man träna extra med andra ålderskullar men prioritering på sin egen ålderskull först.



THH i Träning

Ungdomar utvecklas olika snabbt i åldrarna men riktlinjerna nedan ska i huvudsak följas. Stort fokus ska läggas på teknik och att individen får en anpassad träning efter sin utveckling. Ishockeyns fyra huvudområden är:

- Teknik
- Taktik
- Fysik
- Mentalt

U9-U10	U11-U12	U13-U14	U15-U16	Junior- Senior
Lek och teknik	Teknik-Speluppfattning	Teknik-Speluppfattning-Spelförståelse- Individens taktik	Teknik-Spelförståelse- Speluppfattning-Lagets taktik	Teknik-Spelförståelse- Speluppfattning-Lagets taktik
<ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Snabbhet • (reaktion, grund) • Rörlighet • Styrka 	<ul style="list-style-type: none"> • Koordination • Snabbhet (aktion) • Rörlighet • Uthållighet • Styrka 	<ul style="list-style-type: none"> • Styrka (uthållighet) • Snabbhet (aktion) • Rörlighet • Uthållighet 	<ul style="list-style-type: none"> • Uthållighet (aerob) • Styrka (snabb) • Snabbhet (aktion maximal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Uthållighet (aerob, anaerob) • Styrka (maximal, snabb, uthållig) • Snabbhet (aktion, maximal, acceleration)



Hockeyskolan – vår viktiga bas!

THH:s tankar kring hockeyskolan

- Målet är att ha minst 50 anmälda spelare per årskull.
- Ishockeyskolan ska bedrivas enligt konceptet Tre Kronors Hockeyskola. Hockeyskolan bedrivs på lördagar och söndagar i Tyresö ishall. Från och med att uterinken är användbar (preliminärt vecka 46 – 9) erbjuds årskullarna att även träna utomhus en vardagskväll i veckan. Äldsta årskullens ledare är faddrar till yngsta årskullens ledare varför dessa ska träna i anslutning till varandra.
- De två yngsta årskullarna delar på isen och tränar på halvplan. De två äldsta årskullarna tränar på egen istid.
- Samtliga årskullar har möjlighet att träna både lördagar och söndagar.
- Verksamheten ska vara breddorienterad samt lek och lustfylld. Här börjar vi lägga grunden för ett livslångt ishockeyintresse.
- I de fall träningsmatcher ska spelas fördelas spelarna mellan lagen på andra grunder än utvecklings- och färdighetsmässiga. Matcher betraktas som ytterligare ett utbildningstillfälle och inget fokus läggs på resultaten. Ingen matchning eller toppning förekommer.

Målsättning - Allmänt

- Hockeyskolan ska ge individen en trygghet med underlaget.
- Barnen lär sig vara på träning utan förälder.
- Barnen får lära sig ta emot instruktioner och lyssna på andra.
- De får prova på att vara med på spel.
- Vi vill att de ska vilja fortsätta träna ishockey efter Hockeyskolan.
- De ska lära sig vara en god träningskamrat och hjälpa andra.

- Målsättningen är att när lag bildas som nästa steg efter hockeyskolan ska lagen bestå av spelare i samma ålder.



Delmål och riktlinjer - Flickor

Flickhockeyn inom THH är under uppbyggnad med en bra tillströmning av hockeyspelande flickor i vår hockeyskola och flera yngre lag. Hur våra flicklag tränar och spelar styrs av riktlinjerna i detta dokument samt en tät dialog mellan tränare, lagledning och THH:s Sportchef. Vi strävar mot att följande lag ska finnas inom föreningen:

Flickor B (U9-U11)

- Beslut om att bilda laget fattas av styrelsen. Om inte tillräckligt spelarunderlag finns tränar och spelar flickorna tillsammans med pojkarna.

Flickor AZ (U11-U13)

- Beslut om att bilda laget fattas av styrelsen. Om inte tillräckligt spelarunderlag finns tränar och spelar flickorna tillsammans med pojkarna.

Flickor A (U11-U15)

- Laget skapas om det finns minst 20 spelare. Beslut om att bilda ett lag tas av föreningens styrelse.



Delmål och riktlinjer – U9

Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp.

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.

- Detta är säsongen då organisationen kring årsgruppen formeras, se dokument för lagens organisation.
- Matcher spelas 50 minuter rullande tid med 90 sekunders byten.
- Spelarna har inga fasta positioner. Alla som vill provar att vara målvakt.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen, vägledning ges enligt nedan;
 - **Antal spelare** **Antal lag i seriespel**
 - – 17 1 lag
 - 18 – 24 2 lag
 - 25 – 34 3 lag
 - 35 – 4 lag
- Lagen görs jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som är yngre än U9 och som ligger långt fram i hockeyutvecklingen tillåts träning och deltagande i matchspel.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att barnen ska ha roligt, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

U9 tränar 2-3 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 1-2 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens röda flik (9-10 år) samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U10

Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp.

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.

- Matcher spelas 50 minuter rullande tid med 90 sekunders byten.
- Spelarna har inga fasta positioner. De som har ett intresse av att bli målvakt turas om att stå i mål.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen, vägledning ges enligt nedan;
 - **Antal spelare** **Antal lag i seriespel**
 - – 17 1 lag
 - 18 – 24 2 lag
 - 25 – 34 3 lag
 - 35 – 4 lag
- Lagen görs jämna och rullas runt under säsongen.
- Alla spelar lika mycket och resultaten är betydelselösa. Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Kommer nya spelare som inte spelat ishockey tidigare, erbjuds de möjligheten att träna med yngre åldersgrupp för att snabbt komma ikapp. Huvudtränaren bedömer vilken nivå extraträningen ska ske på och när matchspel kan bli aktuellt.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds att träna med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning med äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att barnen ska ha roligt, så att ett livslångt intresse för hockeyn befästs.

U10 tränar 2-3 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 1-2 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens röda flik (9-10 år) samt Röda Tråden



U9-U10

Hur vi tränar och spelar

Allmänt

Tekniken dominerar träningarna

Utgångspunkten är att all träning ska vara rolig – lekinriktning.

Träning ska vara varierad och innehålla mycket av tekniska moment med fokus på skridskoåkning, koordination och kroppskontroll, JAG och PUCKEN.

Dessa åldrar åker på max 3 cuper per säsong dvs varje individ får erbjudande om upp till 3 cuper.

Lagen i match är inte enbart sammansatta efter kunskapsnivå utan hellre efter boende geografiskt, för att underlätta resor.

Inga toppningar får ske.

ALLA spelare erbjuds att spela lika många matcher under säsongen.

Målsättning - Isträning

- Skridskoåkning, balans, tyngdpunktsförflyttning och glid
- Framåt, Bakåt, Översteg framåt/bakåt, glidsväng, vändningar, start/stopp, scooting.
- Klubbteknik, nedre hand/övre, hand, häl/spets, puckbehandling, kroppsfint, sveppass, passningsmottagning, svepskott, klubbans betydelse utan puck, 1-1 moment utan krav på baklängesåkning (tävla)
- Tävla ALLTID i form av lek eller stafett eller smålagsspel.
- Bara smålagsspel

Målsättning - Fysträning

- Rörlighetsträning får optimal effekt från 10 års ålder men kan påbörjas redan vid 7 år.
- Konditionsträning kan påbörjas vid denna ålder men byggs upp av löpskolning.
- Grundstyrka tränas, med egen kropp som motstånd.
- Frekvens och aktionsträning tränas under dessa åldrar.
- Grundträning i Koordination tränas i denna ålder, för att senare byggas upp med kombinationer dvs över och underkropp som jobbar i olika riktningar.
- Balansträning
- Reaktionsträning



Delmål och riktlinjer – U11

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.

- Första året med matcher på helplan. Matcherna spelas med effektiv tid, med flygande byten, offside och utvisningar.
- Utespelarna har inga fasta positioner. De som har ett intresse av att bli målvakt turas om att stå i mål. När man inte står i mål får de vara utspelare.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen, vägledning ges enligt nedan;
 - **Antal spelare** **Antal lag i seriespel**
 - – 21 1 lag
 - 22 – 35 2 lag
 - 36 – 3 lag
- Nivåanpassad laguttagning sker till match utifrån huvudtränarens bedömning av kriterier såsom utvecklingsnivå, träningsnärvaro, engagemang och uppförande. Målsättningen är att lag tas ut för att spela jämna matcher. Ingen matchning eller toppning förekommer. Målsättningen är att alla ska spela lika.
- Inför övriga cuper och turneringar informerar huvudtränaren om vad som gäller laguttagningar. Målsättningen är att alla spelare ska få möjlighet att delta på samma antal cuper per säsong med passande nivå för den enskilde spelaren.
- Kommer nya spelare som inte spelat ishockey tidigare, krävs det att han/hon även tränar med yngre åldersgrupp för att snabbt komma ikapp. Huvudtränaren bedömer vilken nivå extraträningen ska ske på och när matchspel kan bli aktuellt.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds att träna med yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att samtliga spelare kommit så långt som möjligt i sin hockeyutveckling och att lagen hävdar sig bra i Stockholm Hockey Cup .

U11 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov.

Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens blå flik (11-12 år), samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U12

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 40 spelare inklusive blivande målvakter.
Om spelare från annan förening vill börja i laget sker detta i samråd med ungdomsansvarig.

- Första året med nivåanpassade serier.
- Vilka nivåer lagen anmäls till beslutas i samråd med Sportchefen
- Första året med seriespel och tacklingar.
- Spelarna har inga fasta positioner, förutom målvakterna som nu fokuserar på målvaktsspelet.
- Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i årsgruppen, vägledning ges enligt nedan;
 - **Antal spelare** **Antal lag i seriespel**
 - – 21 1 lag
 - 22 – 35 2 lag
 - 36 – 3 lag
- Nivåanpassad laguttagning sker till match utifrån huvudtränarens bedömning av kriterier såsom utvecklingsnivå, träningsnärvaro, engagemang och uppförande.
- I utsatta lägen i slutspel kan matchning och toppning förekomma i slutskedet av matcher.
- Inför övriga cuper och turneringar informerar huvudtränaren om vad som gäller angående resultaten och laguttagningar. Målsättningen är att alla spelare ska få möjlighet att delta på samma antal cuper per säsong med passande nivå för den enskilde spelaren.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att så många spelare som möjligt har kommit så långt i sin utveckling att de klarar av matchspel i den högre serien kommande säsong.

U12 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning kan förekomma 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls vid behov.
Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens blå flik (11-12 år), samt Röda Tråden.



U11-U12

Hur vi tränar och spelar

Allmänt

Teknikträningen fortsätter att dominera träningarna, skridskoåkning och puckhantering.

JAG och PUCKEN.

Speluppfattning tillkommer som träningsmoment.

Vi utgår från att alltid spela med 15+2 spelare vid match.

Ingen toppning får förekomma.

Vi spelar max 3 cuper per säsong och individ.

Föräldrafilter finns i lagorganisation.

Individuella samtal med varje spelare ska ske 2-3 gånger per säsong.

Närvaro på träningar är ett verktyg som får användas av tränare, för att bedöma vilken nivå spelaren skall tas ut till match.

ALLA spelare erbjuds lika många matcher under säsongen.

Målsättning - Isträning:

- Isträning
- Skridskoteknik med snabbhet och kraft.
- Puckföring och finter med tyngdpunktsförflyttning .
- Passningar forehand/backhand och mottagningar även på skridskor.
- Svepskott, backhandskott, slagskott och evenetuellt handledsskott.
- 1-1,2-1,2-2,3-2 situationer tränas för att hitta individuellt taktiska moment som djup, bredd för att hitta yta och trianglar.
- Anfallsspel med och utan puck.
- Närkamper.
- Mycket SMÅLAGSSPEL.

Målsättning - Fysträning

- Konditionsträning där hjärta lungor kan syresätta blodet.
- Grundstyrka med egen kropp samt teknik med anpassade stänger alt klubba.
- Snabbhet och frekvensträning fortsätter med krav på aktion och reaktion.
- Koordinationsträning med kombinationer fortsätter och stegras.
- Balansträning.
- Rörlighet fortsätter.



Delmål och riktlinjer – U13

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 30 utespelare och 4 målvakter.

- Första året med serietabell
- Målsättningen är att från och med den här åldern tillsätta en extern huvudtränare, ej föräldratränare.
- Målet är att två lag anmäls till Stockholm Hockey Cup, i olika serier för att erbjuda matchspel på olika nivåer
- Nivåanpassad laguttagning sker till match utifrån huvudtränarens bedömning av kriterier såsom utvecklingsnivå, träningsnärvaro, engagemang och uppförande.
- Inför övriga cuper och turneringar informerar huvudtränaren om vad som gäller angående resultaten och laguttagningar.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att så många spelare som möjligt har kommit så långt i sin utveckling att de klarar av matchspel i den svårare serien, samt att ett av lagen ska kvalificera sig för spel i den högsta divisionen nästkommande säsong.

U13 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens orangea flik (13-14 år), samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U14

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av 30 utespelare och 4 målvakter.

- Målet är att två lag anmäls till Stockholm Hockey Cup, i vilka serier bestäms av placeringen i U13.
- Nivåanpassad laguttagning sker till match utifrån huvudtränarens bedömning av kriterier såsom utvecklingsnivå, träningsnärvaro, engagemang och uppförande.
- Inför övriga cuper och turneringar informerar huvudtränaren om vad som gäller angående resultaten och laguttagningar.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att så många spelare som möjligt har kommit så långt i sin utveckling att de klarar av matchspel i den svårare serien.

U14 tränar 3-4 dagar per vecka + match. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens orangea flik (13-14 år), samt Röda Tråden.



U13-U14

Hur vi tränar och spelar

Allmänt

Teknikträningen med skridskoåkning och puckhantering dominerar fortfarande träningarna men speluppfattning och spelförståelse läggs in mer, med krav på tempo, matchfart eftersträvas.

Vi spelar alltid med 15+2 man på matcherna.

Vi spelar max 3 cuper per säsong för varje individ.

Matchning får förekomma men ej toppning.

Individuella samtal med spelarna ska ske 2-3 gånger per säsong.

Närvaro på träningar är ett verktyg som tränaren får använda för att bedöma vilken nivå spelaren skall tas ut till match.

Individuella samtal skall ske med varje spelare 3 gånger per säsong.

ALLA erbjuds spelare erbjuds lika många matcher under säsongen.

Målsättning - Isträning

- Skridskoteknik med krav på fart.
- Puckföring och finter. Passningar/direktpassningar.
- Tajming och vinklar i Passningar och mottagningar.
- Mottagningar med krav på att ta emot den varsomhelst inom mottagningsytan, även att lägga pucken för nästa moment eller åkriktning.
- Alla skott fortsätter att tränas på, nu även direktskott.
- Returtagning och blocka skott.
- Närkampsspel med att ge och ta tacklingar.
- 2-2,3-1,3-2,3-3, för att fortsätta lära sig djup, bredd triangel.
- Formationens agerande, spelsätt på is.
- MYCKET SPEL även SMÅLAGSSPEL.

Målsättning - Fysträning

- Konditionsträning fortsätter med aerob inriktning dvs hjärta lunga.
- Rörlighet fortsätter
- Grundstyrka fortsätter med egen kropp samt med stänger när teknik är godkänd.
- Snabbhet/Frekvens och aktionssnabbhet fortsätter.
- Koordination fortsätter med krav på komplicerad motorik för över och underkropp tillsammans.



Delmål och riktlinjer – U15

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av spelarunderlag för två lag

- Föreningen tillsätter huvudtränare från och med denna ålder.
- Målet är att två lag anmäls till Stockholm Hockey Cup, i vilka serier bestäms av placeringen i U14.
- Nivåanpassad laguttagning utifrån kriterier som huvudtränaren definierat i början av säsongen.
- Nya spelare tas in i truppen i de fall de kan öka lagets prestationsförmåga och/eller medverka till att behålla önskvärt antal spelare i truppen.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att elitlaget ska spela i högsta serien och breddlaget ska spela i serie som spelarmaterialet tillåter.

U15 tränar 3-5 dagar per vecka + matcher. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens gula flik (15-16 år), samt Röda Tråden.



Delmål och riktlinjer – U16

Målsättningen är att årsgruppen ska bestå av spelarunderlag för två lag.

- Målet är att två lag anmäls till Stockholm Hockey Cup, i vilka serier bestäms av placeringen i U15.
- Nivåanpassad laguttagning utifrån kriterier som huvudtränaren definierat i början av säsongen.
- Spelare som ligger efter i sin utveckling erbjuds träning och spel med (enligt seriebestämmelsernas kriterier) yngre åldersgrupp.
- Spelare som ligger före de andra jämnåriga i sin utveckling erbjuds träning och spel i äldre åldersgrupp.
- Målet med säsongen är att förbereda spelarna för kommande juniorspel.

U16 tränar 3-5 dagar per vecka + matcher. Barmarksträning förekommer 2-3 gånger per vecka och teorigenomgångar hålls regelbundet. Utbildning bedrivs enligt ABC-pärmens gula flik (15-16 år), samt Röda Tråden.



U15-U16

Hur vi tränar och spelar

Allmänt:

Teknikträningen på is fortsätter dock med fler taktiska inslag för individ och lag.

Vi spelar alltid med minst 15+2 spelare per match.

Matchning får förekomma dock inga toppningar, förutom i DM-spelet där vi ställer starkaste laget på is.

Föräldrafilter skall finnas i lagorganisation.

Individuella samtal ska ske med varje spelare 3 gånger per säsong.

Närvaro är ett verktyg som tränaren får använda för att göra matchuttagningar.

Målsättning - Isträning

- Teknikträningen fortsätter med skridskoåkning.
- Puckföring och finter med krav på tyngdpunktsförflyttning och motorik.
- Passningar och mottagningar inom mottagningsytan.
- Tajming och vinklar i passningar och mottagningar.
- Alla typer av skott i olika åkriktningar och stödjeben.
- Närkampsteknik/taktik/strategi av olika svårighetsgrader.
- Returtagning.
- Blocka skott
- Spelsituationer 1-1,2-1,2-2,3-2 osv med individuell taktik/teknik samt agerande med och utan puck.
- Spelsystem
- Fore- resp Backcheck.
- Powerplay och boxplay
- Mycket spel, även smålagsspel.

Målsättning - Off-Ice

- Uthållighet med Aerob och Anaerob träning
- Grundstryka och uthållighetsstyrka med stänger efter godkänd teknik.
- Rörlighetsträning
- Snabbhet (även på is)
- Frekvens (även på is)
- Aktionssnabbhet (även på is)
- Maximal snabbhet (även på is)
- Koordination med olika kombinationer.
- Balans med eller utan motstånd
- Reaktion (även på is)



Delmål och riktlinjer – J/18

J18 2

Laget skapas om det finns minst 20 spelare och förutsättningar för att tillhandahålla istid. Beslut om att bilda ett J18 2-lag tas av föreningens styrelse.

J18 1

- Målsättning är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är av överordnad betydelse.
- Laget tas ut av huvudtränaren utifrån kriterier som huvudtränaren definierar i början av säsongen.
- Målet på lång sikt är vara ett etablerat lag i Regionelit.
- J18 tränar 3-5 gånger i veckan + matcher (aktivitet 6 dagar per vecka).

De långsiktiga målen för J18 är:

- Säsongen 2016/17: Etablera sig i Regionelit och kvala in till fortsatt spel 2017/18 och kommande säsonger



Delmål och riktlinjer – J/20

- Målsättningen är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är överordnat.
- Laget tas ut av huvudtränaren utifrån kriterier som huvudtränaren definierar i början av säsongen.
- Målet på lång sikt är vara ett etablerat lag i Regionsernit.
- J20 tränar 3-5 gånger i veckan + matcher (aktivitet 6 dagar per vecka).

De långsiktiga målen för J20 är (säsongen 2013/2014 saknades J20 i föreningen):

- Säsongen 2014/2015 etablerades J/20:s verksamhet
- Säsongen 2015/2016 avancerade laget till Division 1
- Säsongen 2016/2017 är målet att avancera till Regionsernit



J18-J20

Hur vi tränar och spelar

Vi eftersträvar att våra juniorlag skall spela i högsta regionserie.

Vi eftersträvar att våra juniorspelare skall spela med vårt Seniorlag.

Individuella samtal med spelarna ska ske 2-3 gånger per säsong.

Juniorspelare har rätt att få individuell träning av föreningen, på utsatta tider av klubben.

Alla spelare får flyta i mellan dessa två ålderskullar.

Närvaro och kunskap är ett verktyg som tränaren får använda för att bereda spelaren matcher och istid.

Isträning

- Teknikträningen med taktiska inslag.
- Puckföring och finter med krav på tyngdpunktsförflyttning och motorik.
- Passningar och mottagningar inom mottagningsytan.
- Alla typer av skott i olika åkriktningar och stödjeben.
- Närkampsteknik/taktik/strategi av olika svårighetsgrader.
- Returtagning.
- Blocka skott
- Spelsituationer 1-1,2-1,2-2,3-2 osv med individuell taktik/teknik samt agerande med och utan puck.
- Spelsystem
- Forechecking och Backchecking.
- Powerplay och boxplay
- Mycket spel, även smålagsspel.

Off-Ice

- Uthållighet med Aerob och Anaerob träning
- Grundstryka och uthållighetsstyrka med stänger efter godkänd teknik.
- Max-styrka tränas.
- Rörlighetsträning
- Snabbhet (även på is)
- Frekvens (även på is)
- Aktionssnabbhet (även på is)
- Maximal snabbhet (även på is)
- Koordination med olika kombinationer.
- Balans med eller utan motstånd
- Reaktion (även på is)



Delmål och riktlinjer – seniorlagen

A-lag

- Målsättningen är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är överordnat.
- Med spelarna skrivs spelarkontrakt och det åligger såväl föreningen som spelarna att fullfölja de åtaganden som föreskrivs i kontraktet.
- Målet på lång sikt är att A-laget ska vara ett etablerat lag i Division 1.

De långsiktiga målen för A-laget är:

- Säsongen 2016/2017 avancemang till Division 1

Veteranlag

- Veteranhockeyspelare blir man det år man fyller 35 år.
- Målet är att så många som möjligt av föreningens tidigare aktiva spelare fortsätter spela ishockey i föreningen och att föreningen kan ha lag i både +35 –serien och +45 –serien.

Damlag

- Målsättningen är att laget består av 25 spelare, varav två målvakter.
- Det långsiktiga målet är att 70 % av spelarna ska vara "egna" produkter, men det sportsliga målet är överordnat.
- Laget tas ut av huvudtränaren utifrån kriterier som huvudtränaren definierar i början av säsongen.
- Målet är att vara ett etablerat lag i Division 1.



Tävling och match



THH i Tävling

Allmänt

- Generellt gäller att alla aktiva bör träna oftare än man tävlar.
- Alla aktiva och tränare ska följa klubbens träningspolicy. Låt prestationen vara överordnad resultatet.

Tävlingsanmälan

- Tävlandet med lagen sker i samråd med Sportchef. Samtliga tävlingsanmälningar förutsätter Sportchefens godkännande.
- Alla ska meddela sin tränare i god tid före sista anmälningsdag eller enligt vad tränarna anger.
- Om spelare har blivit kallad till en match eller cup och sedan avstår, så innebär det inte med automatik att man har en match till godo eller inestående. Tränaren och lagledaren kommer att i grunden kalla alla till matcher på olika nivåer, beroende på närvaro och intresse. Tränaren är alltid den som avgör var och när spelaren skall spela.



