

# Hammarby Hockey Ungdom

## Grönvita Tråden

OBS – Arbetsmaterial, ver. 3

### Policydokument

2016-12-06

*Denna policy utvärderas kontinuerligt av föreningens styrelse  
och nödvändiga revideringar görs i samband med detta*

#### **Innehållsförteckning**

Inledning	2.
Mål och riktlinjer för Hammarby IF Ishockeyförening	3.
Ledare och tränare	3.
Åldersgrupper	3.
Hammarby Hockeyskola	4.
Hammarby Hockey U9	4.
Hammarby Hockey U10	4.
Hammarby Hockey U11	5.
Hammarby Hockey U12	6.
Hammarby Hockey U13-U14	7.
Planering inför säsong	7.
Grundläggande övningar	8.
Nivåanpassning	8.
Fysträning	9.
Föräldrar i Hammarby	10.
Spelarpolicy	Bilaga

## **Inledning**

Grönvita Tråden har tagits fram för att förenkla och underlätta arbetet i Hammarby Hockey Ungdom inom Hammarby IF Ishockeyförening. Policydokumentet vänder sig i första hand till tränare och spelare i lagen men också till ledare och föräldrar knutna till verksamheten.

Hammarby Hockey Ungdom har idag c:a 220? spelare från Hockeyskolan upp till U13 och i verksamheten finns ca 50 aktiva ungdomsledare. Verksamheten bedrivs i stort sett året runt med sommarträningen inräknad. Säsongen på is startar i augusti-september och håller på t.o.m. mars-april månad.

Utgångspunkten för träning och utveckling av spelare inom föreningen som presenteras i Grönvita Tråden hämtas från [Svenska Ishockeyförbundets ABC-pärm](#).

Det är viktigt att spelare, ledare och föräldrar tar del av Hammarby Hockeys målsättningar och riktlinjer och arbetar efter dessa. Läs igenom dokumentet Grönvita Tråden och känn dig hjärtligt välkommen till Hammarby Hockey.

Hammarby Hockey Ungdom  
Hammarby IF Ishockeyförening

## Mål och riktlinjer för Hammarby IF Ishockeyförening

### Ledare och tränare förväntas:

- följa de sportsliga och ekonomiska mål som föreningen tagit fram
- kombinera en bred social verksamhet och samtidigt främja en elitsatsning för de över 13 år
- genom bredd- och spetsinriktning utveckla spelare till föreningens seniorlag
- lära spelarna ärlighet, noggrannhet, ansvar, punktlighet och respekt
- utveckla spelarna till goda kamrater och förebilder såväl på som utanför planen
  
- lära spelarna att träna rätt och leva ett sunt liv med bra kost och sömn
- aktivt motverka dopning, mobbing och rasism
- aktivt medverka till föreningens positiva anseende och marknadsföra Hammarby Hockey
- genomgå tränar- och ledarutbildningar för att hålla en hög kvalitet på verksamheten
- skapa förutsättningar för att på olika vägar finansiera verksamheten genom ideellt arbete
  
- verka för en god kontakt och dialog sinsemellan för att skapa en stark föreningskänsla
- följa de regler som finns inom svensk hockey och alltid respektera domarens beslut
- lära spelare nivåanpassad träning vilket medför spel och träning med äldre och yngre lag
- ge alla spelare möjligheter att utveckla sitt hockeykunnande
- känna till hur ett sekretariat arbetar - med tidtagning, protokoll samt utvisningar
  
- använda tydliga mål och riktlinjer i arbetet med respektive lag
- ha rätt utbildning från förbundet och gärna erfarenhet av eget ishockeyspel
- genomföra tränar- och ledarträffar 3-5 gånger per år
- använda material från SISU i interna utbildningar i föreningen
  
- aktivt verka för att spelare trivs och därmed stannar inom föreningen
- skapa ett livslångt intresse för sporten ishockey

### Åldersgrupper

Huvudregeln i Hammarby Hockey Ungdom är att man spelar i den åldersklass man tillhör. Den ansvariga tränaren för en spelare som är aktuell att spela i en annan åldersklass ska diskutera detta med ungdomssportchefen. Det formella beslutet att spelaren får spela/träna i annan åldersklass tas av ungdomssportchefen och ett sådant beslut innebär att spelaren är utlånad till den andra åldersklassen. Utlåningen av spelare kan gälla för längre eller kortare period av säsongen.

Den spelare som spelar i annan åldersklass ska vid behov också delta i verksamheten i den egna åldersklassen förutsatt att det är i enlighet med gällande bestämmelser för aktuell serie och beviljade dispenser. De utbildningsmässiga och sportsliga målsättningarna styr spelarens lagtillhörighet. Spelare betalar säsongavgiften till Hammarby Hockey baserat på lagtillhörighet vid säsongstart.

Säsongen **2016/2017** har Hammarby Hockey Ungdom följande träningsgrupper:

- Hammarby Hockeyskola - för nybörjare och spelare födda 20xx och senare
- E-pojk/U9 spelare födda 2007
- D2-pojk/U10 spelare födda 2006
- D1-pojk/U11 spelare födda 2005
- C2-pojk/U12 spelare födda 2004
- B?-pojk/U13 spelare födda 2003

## **Hammarby Hockeyskola**

Alla spelare och föräldrar ska känna sig välkomna till Hockeyskolan för att få en positiv start i Hammarby Hockey Ungdom. I Hockeyskolan får spelaren lära sig grunderna i skridskoåkning och klubb/puckhantering - tyngdpunkten på träningen ligger på skridskoåkning. Vi följer Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm.

I hockeyskolan får barnen lära sig ta hänsyn till och visa respekt för kamrater och ledare.

Vårt mål är att genomföra ispass både på en helg och en vardag.

Det finns möjlighet att låna utrustning – syftet är att så många som möjligt ska få chansen att prova på ishockey i Hammarby Hockey Ungdom. "Hockey ska vara roligt - inte dyrt"

## **Hammarby Hockey U9**

Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm ligger till grund för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Träningstillfällena fokuserar på skridskoåkning samt klubb- och puckteknik men även spel i alla former. Alla ska spela lika mycket (om spelaren själv vill) vilket också gäller målvakter – de deltar i spel lika mycket på matcher. Spelarna får möjlighet att prova olika positioner och börja förstå de olika uppgifterna i laget

Man spelar på tvären i en av planens zoner s.k. zon-spel. Vi fokuserar på fart och fläkt och uppmuntrar kreativitet - att ligga nära våra motståndare med vår skridskoåkning och ge så lite tid som möjligt till motståndaren - anfall är bästa försvar.

Spelarna får lära sig att hantera både vinster och förluster.

Spelare som bestämt sig för att exempelvis vara målvakt ska få chansen att vara målvakt - spelaren ska vara med på samtliga skridskoövningar. Lagets isträning börjar i augusti/september och avslutas i mars/april - spelarna tränar 2-3 ispass i veckan. Laget har möjlighet under säsongen att delta i 1-2 cuper beroende på ekonomi.

Laget ska ha en egen lagkassa och spara pengar till kommande säsong.

## **Hammarby Hockey U10**

Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm ligger till grund för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Träningstillfällena fokuserar på skridskoåkning samt klubb- och puckteknik men även spel i alla former. Inom U-10 finns möjlighet att ge extra speltid till spelare från U-11 som behöver mer matchtid. Det finns även möjlighet att låna spelare från U-9 som klarar av spel inom åldersnivån. Matcherna ska betraktas som spelarutveckling och ska inte förväxlas med träning.

Laget ska inte toppas under match. Träning och match ska alltid vara nivåanpassad.

Spelarna får lära sig att hantera både vinster och förluster.

Spelarna ska prova olika positioner i laget och därmed börja förstå positionernas olika uppgifter i laget.

Lagens isträning börjar i augusti/september och avslutas i mars/april och man tränar 2-3 ispass i veckan. För U-10 introduceras barmarksträning som består av enklare övningar. Spelaren lär sig vikten av att börja använda teknikkula och skottramp. Teknikslingor kan genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Laget har under säsongen möjlighet att anmäla sig till 1-2 cuper beroende på ekonomi. Överskjutande belopp från exempelvis sponsorer ska sparas i lagkassan till kommande säsong. Spelaren ska klara av att knyta sina skridskor själv. Individuella samtal kommer att introduceras för spelarna under säsongen.

## **Hammarby Hockey U11**

Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm ligger till grund för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning, klubb- och puckteknik samt spelets grunder och placeringar.

Vid anmälan av fler än ett lag skall man om möjligt placera lagen i 2 olika grupper.

Spelaren ska lära sig att träningsnärvaro är en förutsättning för matchspel - för att få speltid. Engagemang och motivation hos spelaren bedöms av tränaren. De spelare som är med på match spelar lika mycket.

Tränaren utser vilka spelare som ska spela vilken match och anpassar rätt nivå för matchen. Man spelar alltid med så många spelare som möjligt. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt träningsnärvaro och visat engagemang och motivation. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning och inte förväxlas med träning.

Målsättning är att alltid ha kul på isen och vinna matchen oavsett laguppställning samt att alltid sträva efter högsta möjliga prestation. Spelarna får lära sig att hantera både vinster och förluster.

Spelaren ska lära sig vikten av att använda teknikkula och skottramp.

Lagets isträning börjar i augusti/september och avslutas i mars/april. Träningsmängden ligger på 3-4 ispass i veckan.

Teknikslingor kan genomföras som ett kunskapsprov för att se vad spelarna har lärt sig.

Laget har möjlighet under säsongen att anmäla sig till 2 cuper om man har ekonomi för det.

Överskjutande belopp från exempelvis sponsorer ska sparas i lagkassan till kommande säsong. Individuella samtal hålls med spelarna under säsongen.

## Hammarby Hockey U12

Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm ligger till grund för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puckteknik och mycket spel i alla dess former

Vi diskuterar tillsammans spelets grunder och spelidé men vi fokuserar fortfarande på den individuella spelaren och dennes utveckling.

Alla som deltar på träning och visar bra engagemang ska spela matcher under säsongen - en bra träningsnärvaro gör spelaren matchredo och är en förutsättning för att få speltid. Engagemanget och motivationen som spelaren visar bedöms utav tränaren.

Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang.

Tränaren utser vilka som skall spela mot respektive motstånd och tar ut lag efter nivå. Man tar ut så många spelare som möjligt. Matcherna skall betraktas som spelarutbildning och inte förväxlas med träning.

Spelarna får lära sig att hantera både vinster och förluster.

Målsättningen är att alltid ha kul och vinna oavsett laguppställning samt alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Spelaren ska förstå vikten av att använda teknikkula och skottramp.

Tacklingar är tillåtet från U-12 och därför ska spelaren redan under sommaren förbereda sig genom att delta i sommarträning där särskild fysträning ingår.

Lagets isträning börjar i augusti/september och avslutas i mars/april och spelarna kommer att träna 3-4 ispass i veckan. Under säsongen genomförs också 1-2 barmarksträningar per vecka. Vid behov lyfter man upp spelare från lagen i U-10 och U-11.

Laget har möjlighet att anmäla sig till tre cuper under säsongen om det finns ekonomi för det.

Överskjutande belopp från exempelvis sponsorer ska sparas i lagkassan till kommande säsonger.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Åldersgruppen börjar aktivt arbeta med teoriarbeten kring hockey för att utvecklas som spelare - gärna i form av grupparbeten.

Sommarträning börjar i april/maj och här arbetar man efter föreningens styrdokument för sommarträning, man inför också tester på spelarna för att dokumentera den fysiska statusen på spelaren.

## Hammarby Hockey U13-U14

Svenska Hockeyförbundets ABC-pärm ligger till grund för att göra träningen meningsfull och utvecklande. Ishockey skall vara stimulerande och roligt.

Fokus på träningar skall vara skridskoåkning samt klubb/puck teknik och spel i alla dess former.

I åldersgruppen arbetar man vidare med spelets grunder. Alla som deltar på träning och visar bra engagemang ska spela matcher under säsongen - en bra träningsnärvaro är en förutsättning för att få speltid. Engagemanget och motivationen som spelaren visar bedöms utav tränaren. Målvakter står lika många matcher eller perioder förutsatt en bra träningsnärvaro och ett bra engagemang.

Matchning av laget är inte tillåtet i åldersgruppen U13. För U14 är matchning av laget tillåtet de sista 15 minuterna - tränaren avgör om detta är nödvändigt. Tränaren ska förklara för spelare varför de får mindre speltid. Tränaren utser vilka spelare som ska spela och tar ut så många spelare som möjligt.

Matcherna skall betraktas som spelarutbildning och inte förväxlas med träning.

Spelarna får lära sig att hantera både vinster och förluster.

Målsättningen i distriktsmästerskap är att vinna matcher och här tar tränaren ut de spelare som anses bäst kvalificerade - tränaren fattar beslut om att matcha laget. Spelarna ska känna till förutsättningarna innan de åker till DM.

Målsättningen är alltid att utvecklas som spelare. Lagets målsättning är att vinna oavsett laguppställning och alltid sträva efter att uppnå högsta möjliga prestation.

Isträning börjar i augusti och avslutas i april/maj - spelarna tränar 3-5 ispass och 2-3 barmarkspass i veckan. Vid behov lyfter man upp spelare från åldersgruppen under. Laget har möjlighet att anmäla sig till det antal cuper som anses nödvändigt och där ekonomin tillåter. Överskjutande belopp sparas i lagkassan till kommande säsong.

Individuella samtal med spelarna hålls under säsongen.

Åldersgruppen arbetar aktivt enskilt och i grupp med teoriarbeten för att utvecklas som spelare - kost, respekt och spelförståelse ingår i dessa studier.

Sommarträning börjar 2-3 veckor efter att hockeysäsongen avslutats. Enskilda tester genomförs på spelarna för att dokumentera den fysiska statusen.

## Planering inför säsongen

Varje lag ska under våren och sommaren sätta sig ner med ledare och tränare för att planera kommande säsong. Planeringen ska innehålla följande:

- Målsättning för säsongen
- Lagets team-building
- Sommarträning - barmark
- Isträning – tider för start och avslut

- Seriespel
- Teori kring spelet ishockey
- Deltagande i cuper
- Målsättning för cupspel

### **Grundläggande övningar inom Hammarby Hockey Ungdom**

- Skridskoteknik
- Puckföreling
- Passningsteknik
- Skotteknik
- Balansövningar
- Motorikträning
- Tävlingsformer
- Stafetter
- Spel i alla former

### **Nivåanpassning**

#### **Nybörjare**

Nya spelare som inte har spelat hockey tidigare kommer att starta i Hammarby Hockeyskola som nybörjare. Då spelare är äldre och nybörjare bedömer ansvarig tränare när spelaren är klar för att flyttas till nästa grupp.

Målsättning är att spelaren flyttas upp i rätt nivå snarast möjligt och detta sker efter dialog mellan föräldrar, spelare och tränare. För att påskynda och möjliggöra en uppflyttning krävs att spelare och föräldrar använder sig av allmänhetens åkning samt de extra träningar som tränaren anser spelaren behöver.

Tränaren bedömer hur en nybörjare ska slussas in i matchspel via träningsmatcher och zonspel etc.

#### **Uppflyttning**

För spelare som kommit längre i sin hockeyutveckling än sina jämnåriga kommer det att finnas möjlighet att träna och spela i en annan åldersklass. Flyttning till annan åldersklass kan vara temporär och avgörs från fall till fall. Vid en permanent uppflyttning ska alltid HHU:s sportchef vara delaktig i beslutet. Vid ett sådant beslut skall även hänsyn tas till spelarens inställning till omgivningen samt mognaden för uppgiften. Innan beslut fattas förs en dialog mellan tränare, spelare, föräldrar och sportchef.

#### **Nedflyttning**

Spelare ligger efter i sin hockeyutveckling jämfört med sina jämnåriga ska erbjudas att träna och spela matcher med en annan åldersklass om seriesystemet tillåter. Ett sådant beslut kan gälla en temporär flyttning och ska avgöras från fall till fall. Spelare och föräldrar ska se detta som en möjlighet att stimulera spelarens utveckling på en lämplig nivå (nivåanpassning). Syftet är att komma



i kapp sina jämnåriga spelare i åldersgruppen. Tränare i de berörda lagen ska hålla en god kontakt mellan varandra samt med spelare och föräldrar.

Beslut angående flyttning får inte göras utan medverkan av Hammarby Hockey Ungdom sportchef.

### **Sammanlagning av tränings- och matchgrupper**

Målsättningen är att ha 15-25 spelare på isen och när det finns få spelare i flera ålders grupper så kan sammanlagning av träningsgrupper ske. Träningsgrupperna kan vid behov anpassas i olika nivåer med syftet att utveckla spelarna utifrån hur långt de kommit i sin egen utveckling. De nivåanpassade grupperna är temporära och fördelningen kan ändras när som helst.

### **Fysträning**

All fysträning skall vara allsidig, varierande och ge en positiv attityd till träning. Respektive tränare ansvarar för passens upplägg och innehåll. Fokus bör ligga på "grov fys" och tävlingsmoment. Med "grov fys" menas att man ska använda sig av moment som hinderbana, backträning, terränglöpning, bära däck för att få bort det bekväma hos spelarna.

Träningen ska utveckla både de fysiska och psykiska delarna hos spelarna. Stor vikt ska läggas på det tekniska utförandet för att minska risken för skador.

Tränaren ska använda lagspel av olika slag som innebandy, rugby och nummerspel – övningar som utvecklar speluppfattningen och dessutom ofta uppfattas som roliga. Tränare som använder sig av tester ska tydligt förmedla syftet med dessa. Spelarna som testas ska inte jämföras med varandra eller att ha en "godkänd-nivå" utan målet är att följa upp den enskildes utveckling. Tränaren ska sträva efter att nivåanpassa fyspassen så långt möjligt.

### **Man tränar inte för andra utan man tränar för sig själv.**

Fysträningen skall i första hand bedrivas som lekövningar en gång per vecka under hockeysäsong i samband med ett ispass. Målsättningen är att spelare i denna ålder ska få förståelse för att hockey inte enbart är isträning.

Fysträningen inriktar sig på balans, koordination och rumsuppfattning. Målsättning är att efter U10 så skall fysträning vara helt naturligt moment för spelarna.

Sommarträning bedrivs en till tre gånger i veckan. Under hockeysäsong en till två gånger per vecka.

### **Fysträning i Hammarby Hockey Ungdom del 2**

#### **B-pojkarn:**

Fortsatta övningar i balans, koordination och rumsuppfattning.

Styrkeövningar med betoning på bål och ryggstyrka.

Teknikinläring med anpassad belastning påbörjas med benböj och styrkefrivändningar.

Konditionsträning mot både uthållighet och snabbhet.

Fystester kan genomföras för att få individuella referenspunkter.

Sommarträning bedrivs två till tre gånger per vecka

Träning under hockeysäsong en till två gånger per vecka.

### **A-pojkar:**

Styrkeövningar med anpassad belastning fortsatt mot bål och ryggstyrka.

Styrketräning för helakroppen.

Rörlighets övningar.

Konditionsträning mot uthållighet blandas med korta intervaller.

Pulsmedvetenhet – att lära sig sammanhanget mellan egen puls och träning.

Spelaren ska ta större ansvar för den egna träningen.

Alla spelare fystestas (fys-kort) med de fystester som teamlagen använder.

Sommarträning bedrivs tre till fyra gånger per vecka.

Hockeysäsong - två till tre gånger per vecka.

Obs. följer vid uteblivna eller upprepade slarvigt genomförda träningar.

Spelare som inte sköter sin fysträning kan få lämna teamet efter samråd mellan tränare och ledare.

Tränarna är till för spelarna och alla träningar bedrivs utifrån spelarens egen drivkraft och motivation.

Alla spelare ska värma upp innan ett fyspass eller ispass - på egen hand eller parvis. Fyspass bör ligga direkt efter ispass för att få bäst effekt. Fystränare ska utbilda spelarna i stretchning.

*Den som tränar mest blir oftast bäst! Därför ska aldrig träning vara en bestraffning. Undvik därför att utdela armhävningar eller situps som straff eftersom det föder en negativ inställning till träning.*

### **Föräldrar i Hammarby Hockey Ungdom**

Ge era barn möjligheten att idrotta på egna villkor.

Uppmuntra alla spelare och inte bara de egna.

Var positiv som förälder och verka för en god lagmoral.

Lär ditt barn att hantera både vinster och förluster.

Respektera alltid domarens beslut.

Var ett föredöme under träningar och match - ställ upp så mycket som möjligt.

Tränare och ledare sköter träningar och match – visa respekt för deras kompetens och kunnande.

Inga föräldrar i bås eller omklädningsrum om inte tränaren bitt om det.

Heja på laget i positiv bemärkelse - inga negativa tillrop.

Ge laget tid efter träning och match - vänta tills spelarna kommer ut från omklädningsrummet.

Ideell föreningsverksamhet förutsätter ett stort föräldraengagemang - bidra gärna genom att ställa upp där du behövs.

Ge inga belöningar när ditt barn gör mål eftersom det motarbetar lagarbete och sammanhållning.

Fråga alltid hur matchen var och inte bara efter resultatet och vilka som gjorde mål.

Det viktigaste är att ditt barn trivs och tycker det är roligt tillsammans med kompisar och vänner.

Föräldrarepresentanten inom laget tar emot frågor och kritik om verksamheten.

### **Detta förväntas av spelare i Hammarby Hockey**

#### **Se bilaga Spelarpolicy**

## SPELARPOLICY

Som spelare i ett lag i Hammarby IF Ishockeyförening kommer du att uppleva många trevliga och minnesvärda stunder under din karriär. Du är en viktig del i verksamheten oavsett position i laget. Här följer några punkter som Du ska förhålla dig till för att bidra till en god stämning i laget och en positiv atmosfär inom klubben.

Jag förbinder mig att:

- Betala in beslutade medlems- och andra avgifter till klubben enligt angivna tider.
- Uppvisa ett gott uppförande före, under och efter match och träning och därmed vara en god förebild för de yngre spelarna i klubben
- Respektera medspelare, tränare, domare och andra funktionärer genom att använda ett korrekt och sportsligt sätt.
- Aldrig ifrågasätta ett domslut i match eller tränings sammanhang.
- Tacka efter genomförd match.
- Vårda mitt språk – inga kränkningar i tal eller agerande och motarbeta all form av mobbing, rasism och smutskastning.
- Stötta det egna laget och ge beröm till lagkamraterna - även när det går dåligt.
- Stötta andra lag i Hammarby IF Ishockeyförening.
- Passa de tider som gäller vid träning och matcher.
- Meddela lagledare/tränare om du inte kan komma till träning och match.
- Verka för en miljö i klubben som är fri från droger, alkohol, tobak - all form av doping.
- Ställa upp och arbeta under klubbens olika arrangemang.
- Representera Hammarby IF Ishockeyförening i positiv anda i klubben och på fritiden.

Jag är medveten om att avsteg från någon av punkterna ovan kan få konsekvenser för mig exempelvis i form av avstängning från träningar och matcher, tillfälligt eller för längre tid.

Södermalm den dd mm 201x

-----  
Sign. och namnförtydligande, spelare

-----  
Sign. och namnförtydligande  
Hammarby IF Ishockeyförening

-----  
Sign. och namnförtydligande,  
vårnads huvud

*Denna policy utvärderas kontinuerligt av föreningens styrelse och nödvändiga revideringar genomförs*