

UNGDOMSVERKSAMHETEN FRÅN HOCKEYSKOLA TILL JUNIOR

2024/2025



HAMMARBY ISHOCKEY

HAMMARBY IF ISHOCKEYFÖRENING

Box 20056 | Södermannagatan 63 | 104 60 STOCKHOLM

Kansli: 070 - 990 27 22 kansli@hammarbyhockey.se

KONTAKT

Anton Elving, Sportchef Ungdom/Flick
anton.elving@hammarbyhockey.org

LAGSIDOR

WWW.HAMMARBYHOCKEY.ORG

HUVUDSIDA

WWW.HAMMARBYHOCKEY.SE

2024/2025	- 1 -
MÅLSÄTTNING	- 4 -
UNGDOMSVERKSAMHETEN	- 4 -
FLICKVERKSAMHETEN	- 4 -
HOCKEYSKOLOR	- 4 -
UPPDRAGBESKRIVNINGAR	- 5 -
Huvudansvarig och assisterande* tränare.	- 5 -
Lagledare.....	- 5 -
Materiellare.....	- 5 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U9/F10	- 6 -
Målsättning	- 6 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 6 -
Match.....	- 6 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U10	- 7 -
Målsättning	- 7 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 7 -
Match.....	- 7 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U11/F12.....	- 8 -
Målsättning	- 8 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 8 -
Match.....	- 8 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U12	- 9 -
Målsättning	- 9 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 9 -
Match.....	- 9 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U13/F14.....	- 10 -
Målsättning	- 10 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 10 -
Match.....	- 10 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U14	- 11 -
Målsättning	- 11 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 11 -
Match.....	- 11 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U15/F16.....	- 12 -
Målsättning	- 12 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 12 -
Match.....	- 12 -
DELMÅL OCH RIKTLINJER U16	- 13 -
Målsättning	- 13 -
Träningsmängd och träningsupplägg.....	- 13 -
Match.....	- 13 -

MÅLSÄTTNING

Målsättningen för Ungdomsverksamheten inom Hammarby Hockey är att:

- Barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.
- Göra det möjligt för ungdomar att spela hockey till en rimlig kostnad.
- Erbjuder en så bra och kvalitativ utbildning som möjligt för att ge barn och ungdomar de förutsättningar som krävs för att fortsätta med ishockey så länge som möjligt.
- Genom samverkan mellan styrelsen, sportråd, hemmaplansmodellen, funktionärer, spelare och ungdomarnas föräldrar skapa en miljö där normer och regler naturligt växer fram och individerna tar ansvar.

UNGDOMSVERKSAMHETEN

I Hammarby Ishockey Ungdom spelar barn/ungdom i åldersklasserna U9-U16 (år då man uppnår 9–16 år ålder).

- Hammarbys Ungdomsverksamhet tränar i huvudsak på Kärrtorps IP
- Samträning mellan lag uppmuntras och ger möjlighet till mängdträning
- Vi ska som förening skapa en ökad förståelse för och tillväxt av flickhockey genom att delta aktivt i föräldra- och ledarutbildningar samt arbeta med Hemmaplansmodellen.

FLICKVERKSAMHETEN

- I Hammarby spelar flickor med F10-F16, och eventuellt med U-lagen
- Hammarbys Flickverksamhet tränar i huvudsak på Zinkensdamms IP
- Flickor kan enligt Stockholms ishockeyförbunds gällande regelverk spela två årskullar ner i U-lag.
- Vi ska som förening skapa en ökad förståelse för och tillväxt av flickhockey genom att delta aktivt i föräldrar och ledarutbildningar samt arbeta med Hemmaplansmodellen.
- Vi ska alltid bedriva en separat tjejhockeyskola.
- Jobba aktivt inom föreningen för att rekrytera och behålla fler tjejer inom idrotten

HOCKEYSKOLOR

Hockeyskolans verksamhet utgörs av tre hockeyskolor:

- Hockeyskola Kärrtorp (Mix) - 2 dagar i veckan.
- Hockeyskola Zinkensdamm - 2 dagar i veckan:
 - 1 dag endast tjejhockeyskola. De som har ålder och färdighet nog har möjlighet att ansluta till F10.
 - 1 dag (Mix) för barn i åldersklasserna U6-U9

UPPDRAGSBESKRIVNINGAR

Huvudansvarig och assisterande* tränare.

- 4–6 st. (varav 1–2 st. huvudansvariga)
- Planerar och genomför träningar
- Ca 1 tillfälle/vecka
- Säsongssplanerar i samråd med övriga ledare cuper/turneringar, läger (antal utifrån föreningens rekommendationer).
- Coacha laget, ge instruktioner till spelarna (innan, på avbytarbänken och efter matchen).
- Deltar på utbildningar och föreningsmöten.

**Bistår huvudansvariga tränare*

Lagledare

- 1–2 st.
- Tar hand om och förmedlar information. Mejl & Sportadmin/Hammarbyhockey.org
- Administrerar gruppens medlemmar och informerar kansliet om samtliga förändringar.
- Upprättar kalender för gruppens aktiviteter.
- Anmäler till cuper och turneringar.
- Föräldrakontakt (länk mellan tränare och föräldragrupp).
- Deltar på utbildningar och föreningsmöten.
- Dialog med andra lag

Materialare

- 1–2 st.
- Ansvarar för lagets gemensamma material som träningströjor, matchtröjor, puckar, sjukvårdsväska.
- Skridskoslipning (utbildas)
- Skapa rutiner för ordning i omklädningsrummet.
- Säkerställa att utrustningar är OK, tex, skruva hjälmar, skenor och laga sådant som är enkelt att laga.
- Står i båset under träning för att underlätta för våra istränare och tar hand om spelare som behöver hjälp med utrustning, bryna skridskor eller har skadat sig.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U9/F10

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj.

Målsättning

Lag bildas fr.o.m. åldersgruppen U9/F10. Målsättningen är årskullen ska bestå av 20–30 spelare och ambitionen för säsongen är att barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Samtidigt formeras också organisationen kring laget och ledarna får en chans att växa in i sina roller.

Träningsmängd och träningsupplägg

U9/F10-verksamheten bedrivs i två separata träningsgrupper som tränar 2 dagar per vecka + match.

Off ice-träning med fokus på teknik och koordination ska bedrivas i anslutning till ett av ispassen i veckan. Huvudfokus för ispassen ska ligga på skridskoteknik, klubbteknik och smålagsspel.

Match

Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i åldersgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen. Lagen (om flera i åldersgruppen) görs så jämna som möjligt och blandas under säsongen; inga permanenta lag.

- Lagledare, materialare, assisterande tränare och (1–2) huvudtränare ska finnas på plats ([se arbetsbeskrivning för de olika rollerna](#)).
- Matcher spelas 1 x 15 minuter med 90 sekunders byten, poolspel där 4 matcher pågår samtidigt.
- Närvarokrav för att spela match finns ej.
- Alla spelare lika mycket och resultaten räknas inte.
- Spelarna har inga fasta positioner. Alla som vill provar att vara målvakt.
- Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag och visar på bra attityd och mognad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren ligger före motståndare i sin åldersgrupp och har ett övertag gentemot dem under matchspel.
 - Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska alltid ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna; tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
 - Match och träning med den egna årskullen ska alltid gå före aktiviteter med det äldre laget.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med hockeyskolan.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U10

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj.

Målsättning

Målsättningen är att årskullen ska bestå av 20–30 spelare och ambitionen för säsongen är att barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Träningsmängd och träningsupplägg

U10-verksamheten bedrivs i en träningsgrupp. Rekommenderad aktivitetsmängd för U10 är 3–4 träningar per vecka + match.

Off ice-träning med fokus på teknik och koordination ska bedrivas i anslutning till två av ispassen i veckan. Huvudfokus på ispass ska ligga på skridskoteknik + klubbteknik och smålagsspel

Match

Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i åldersgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen. Lagen (om flera i åldersgruppen) görs så jämna som möjligt och blandas under säsongen, inga permanenta lag.

- Matcher spelas 1 x 15 minuter med 60 sekunders byten. Två matcher pågår samtidigt per poolspel.
- Närvarokrav för att spela 25%, räknas samma vecka som match (verktyg för spelare som endast spelar match och ej tränar).
 - Spelare som har flera sporter eller fritidsaktiviteter ska inte nekas matchspel om man är borta från lagets träningar, viktigt att föräldrar skriver anledningar till att man inte är med på träningar samt har en dialog med tränare i laget.
- Alla spelare lika mycket och resultaten räknas inte.
- Spelarna har inga fasta positioner. Alla som vill provar att vara målvakt.
- Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag, visar på bra attityd och mognad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren ligger före motståndare i sin åldersgrupp och har ett övertag gentemot dem under matchspel.
 - Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska alltid ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna; tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
 - Match och träning med den egna årskullen ska alltid gå före aktiviteter med det äldre laget.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med lagen under den egna årskullen.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U11/F12

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj. Målsättningen är att årskullen ska bestå av 20–30 spelare.

Målsättning

Målsättningen är att åldersgruppen ska bestå av 20–30 spelare och ambitionen för säsongen är att barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Träningsmängd och träningsupplägg

U11/F12 Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp. Rekommenderad aktivitetsmängd för U11 är 3–4 träningar per vecka + match.

Off ice-träning med fokus på teknik och koordination ska bedrivas i anslutning till ett-tre av ispassen i veckan. Huvudfokus på ispass ska ligga på skridskoteknik + klubbteknik och smålagsspel.

Match

Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i åldersgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen. Lagen görs så jämna som möjligt och blandas under säsongen; inga permanenta lag.

- Matcher spelas 1 x 15 minuter med flygande byten. Två matcher pågår samtidigt per poolspel.
- Närvarokrav för att spela match 50%, räknas samma vecka som match (detta ska endast användas som verktyg för spelare som endast spelar match och ej tränar). Spelare som har flera sporter eller fritidsaktiviteter ska inte nekas matchspel om man är borta från lagets träningar, viktigt att föräldrar skriver anledningar till att man inte är med på träningar samt har en dialog med tränare i laget.
- Utespelare har inga fasta positioner. För att vara målvakt ska man delta i de separata målvaktsträningarna.
- Alla spelar lika mycket och resultaten räknas inte.
- Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag, visar på bra attityd och mognad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren under matchspel ligger före och har ett övertag gentemot motståndare / spelare i sin egen ålder. Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna, tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
 - Match och träning med den årskull man tillhör ska alltid gå före aktiviteter med laget som är äldre.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med lagen under den egna årskullen.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U12

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj.

Målsättning

Målsättningen är att årskullen ska bestå av 20–30 spelare och ambitionen för säsongen är att barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Träningsmängd och träningsupplägg

U12 Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp.

Rekommenderad aktivitetsmängd för U12 är 3–4 dagar per vecka + match. Off ice-träning med fokus på teknik och koordination ska bedrivas i anslutning till två-tre av ispassen i veckan.

Huvudfokus på ispass ska ligga på skridskoteknik + klubbteknik och smålagsspel. Förberedelse för helplansspelet i U13.

Match

Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i åldersgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen. Lagen görs så jämna som möjligt och blandas under säsongen; inga permanenta lag.

- Matcher spelas 1 x 15 minuter med flygande byten. Två matcher pågår samtidigt per poolspel.
- Närvarokrav för att spela match 50%, räknas samma vecka som match (detta ska endast användas som verktyg för spelare som endast spelar match och ej tränar). Spelare som har flera sporter eller fritidsaktiviteter ska inte nekas matchspel om man är borta från lagets träningar, viktigt att föräldrar skriver anledningar till att man inte är med på träningar samt har en dialog med tränare i laget.
- Utespelare har inga fasta positioner. För att vara målvakt ska man delta i de separata målvaktsträningarna.
- Alla spelar lika mycket och resultaten räknas inte.
- Ingen matchning eller toppning förekommer.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag, visar på bra attityd och mognad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren under matchspel ligger före och har ett övertag gentemot motståndare / spelare i sin egen ålder. Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna, tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
 - Match och träning med den egna årskullen ska alltid gå före aktiviteter med laget som är äldre.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med lagen under den egna årskullen.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U13/F14

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj.

Målsättning

Målsättningen är att åldersgruppen ska bestå av 20–30 spelare och ambitionen för säsongen är att barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Träningsmängd och träningsupplägg

U13/F14 Verksamheten bedrivs i en egen träningsgrupp eller tillsammans med yngre/äldre lag beroende på numerär i laget. U13/F14 har en rekommenderad aktivitet med 4–5 dagar per vecka + match. Off ice-träning med fokus på teknik och koordination ska bedrivas i anslutning till varje ispassen i veckan. Huvudfokus på ispass ska ligga på teknikträning i olika former, smålagsspel och grunder i uppspel

Match

Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i åldersgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen. Lag spelar hybridserien fram till jul/nyår och beroende av placering i hybridserien hamnar man i lätt, medel eller svår grupp efter jul.

- Matcher spelas på helplan, 2 x 20 minuter med flygande byten.
- Närvarokrav för att spela match 60%, räknas en till två veckor innan match spelas (detta användas som verktyg för spelare som endast spelar match och ej tränar). Spelare som har flera sporter eller fritidsaktiviteter ska inte nekas matchspel om man är borta från lagets träningar, viktigt att föräldrar skriver anledningar till att man inte är med på träningar samt har en dialog med tränare i laget.
- Alla spelar lika mycket och ingen matchning eller toppning förekommer.
- Inga utvalda powerplay/boxplay formationer ska förekomma.
- Utespelare har inga fasta positioner. För att vara målvakt ska man delta i de separata målvaktsträningarna.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag, visar på bra attityd och mögnad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren under matchspel ligger före och har ett övertag gentemot motståndare / spelare i sin egen ålder. Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna, tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
 - Match och träning med den egna årskullen ska alltid gå före aktiviteter med laget som är äldre.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med lagen under den egna årskullen.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U14

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj.

Målsättning

Målsättningen är att åldersgruppen ska bestå av 20–30 spelare och ambitionen för säsongen är att barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Träningsmängd och träningsupplägg

U14 Verksamheten bedrivs i en egen träningsgrupp eller tillsammans med yngre/äldre lag beroende på numerär i laget.

U14 har en rekommenderad aktivitet med 4–5 dagar per vecka + match. Off ice-träning med fokus på teknik och koordination ska bedrivas i anslutning till varje ispassen i veckan.

Huvudfokus på ispass ska ligga på teknikträning i olika former, smålagsspel och grunder i uppspel.

Match

Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i åldersgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen. Lag spelar hybridserien fram till jul/nyår och beroende av placering i hybridserien hamnar man i lätt, medel eller svår grupp efter jul.

- Matcher spelas på helplan, 2 x 20 minuter med flygande byten.
- Närvarokrav för att spela match 60%, räknas en till två veckor innan match spelas (detta användas som verktyg för spelare som endast spelar match och ej tränar). Spelare som har flera sporter eller fritidsaktiviteter ska inte nekas matchspel om man är borta från lagets träningar, viktigt att föräldrar skriver anledningar till att man inte är med på träningar samt har en dialog med tränare i laget.
- Alla spelar lika mycket och ingen matchning eller toppning förekommer.
- Inga utvalda powerplay/boxplay formationer ska förekomma.
- Utespelare har inga fasta positioner. För att vara målvakt ska man delta i de separata målvaktsträningarna.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag, visar på bra attityd och mognad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren under matchspel ligger före och har ett övertag gentemot motståndare / spelare i sin egen ålder. Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna, tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
 - Match och träning med den egna årskullen ska alltid gå före aktiviteter med laget som är äldre.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med lagen under den egna årskullen.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U15/F16

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj.

Målsättning

Målsättningen är att åldersgruppen ska bestå av 20–30 spelare och ambitionen för säsongen är att barnen ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas.

Träningsmängd och träningsupplägg

U15/F16 Verksamheten bedrivs i en egen träningsgrupp eller tillsammans med yngre/äldre lag beroende på numerär i laget. U15/F16 har en rekommenderad aktivitet med 4–5 dagar per vecka + match. Off ice-träning med fokus på teknik och koordination ska bedrivas i anslutning till varje ispass i veckan. Huvudfokus på ispass ska ligga på teknikträning i olika former, smålagsspel och grunder i uppspel.

Match

Antalet lag som anmäls till Stockholm Hockey Cup beror på antalet spelare och ledare i åldersgruppen. Beslut om antal lag i seriespel tas av sportchef i samråd med huvudtränare för gruppen. Lag spelar hybridserien fram till jul/nyår och beroende av placering i hybridserien hamnar man i lätt, medel eller svår grupp efter jul.

- Matcher spelas på helplan, 2 x 20 minuter med flygande byten.
- Närvarokrav för att spela match 60%, räknas en till två veckor innan match spelas (detta användas som verktyg för spelare som endast spelar match och ej tränar). Spelare som har flera sporter eller fritidsaktiviteter ska inte nekas matchspel om man är borta från lagets träningar, viktigt att föräldrar skriver anledningar till att man inte är med på träningar samt har en dialog med tränare i laget.
- Alla spelar lika mycket och ingen matchning eller toppning förekommer.
- Utespelare har inga fasta positioner. För att vara målvakt ska man delta i de separata målvaktsträningarna.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag, visar på bra attityd och mognad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren under matchspel ligger före och har ett övertag gentemot motståndare / spelare i sin egen ålder. Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna, tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
 - Match och träning med den egna årskullen ska alltid gå före aktiviteter med laget som är äldre.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med lagen under den egna årskullen.

DELMÅL OCH RIKTLINJER U16

Verksamhetsåret startar 1 maj och slutar 30 april, men säsongen sträcker sig mellan augusti och maj.

Målsättning

Målsättningen är att åldersgruppen ska bestå av 20–30 spelare som fortsatt ska ha roligt i en trygg, välkomnande och inkluderande miljö, så att ett livslångt intresse för hockeyn skapas. Men även att ge varje spelare och individ verktygen och förutsättningarna för att kunna fortsätta spela J18-hockey på absolut högsta möjliga nivå.

(1 Huvudtränare, 2 ass. Tränare, 2 materialansvariga och 1 lagledare)

Träningsmängd och träningsupplägg

U16 Verksamheten bedrivs i en träningsgrupp med 5–6 aktiviteter i veckan (Ett pass i veckan kan enbart vara FYS.). Laget skall ha minst 4 off-ice pass/veckan +teori

Huvudfokus på ispassen ligger fortsatt på individuell teknik och spel i olika former. Där spelsituationer (forecheck, backcheck och närkampsspel osv.) och stressövningar (matchlikt, till exempel uppspel med forecheck) har ett stort utrymme och är dagliga inslag på både is och teori.

Laget skall ha tillgång till behörig fystränare och där det även skall finnas en tydlig långsiktig plan för spelarnas fysiska hälsa och välmående.

All träning ska leda till de fem fysiska grundegenskaperna för en ishockeyspelare:

- Snabbhet
- Styrka
- Uthållighet
- Koordination
- Rörlighet

Dessa egenskaper ska utvecklas i ett samspel genom varierad fysisk träning. All styrketräning ska genomföras med ledare som har den kunskap som krävs. Att träna styrka innefattar så mycket mer än att bara "lyfta skrot". Styrka ska alltid sättas i relation till kroppsvikten (relativ styrka), ju tyngre spelare - desto mer styrka krävs för att till exempel starta eller öka farten i skridskoåkningen, hoppa eller springa. Genomtänkt och kontinuerlig styrketräning kommer att ge varje individ möjlighet att utveckla sina kvaliteter som hockeyspelare, förebygga skador och maximera effekterna av sin träning.

Match

Vilken serie som laget spelar i och ev. antal lag bestäms i samråd mellan huvudtränare och sportchef med utgångspunkt att det skall främja utvecklingen för laget och det enskilda spelarna och samtidigt ge bästa möjligheterna för kommande J18 spel.

- Matcher spelas på helplan, 3 x 20 minuter med flygande byten.
- Närvarokrav för att spela match 75%, räknas samma vecka som match (detta ska endast användas som verktyg för spelare som endast spelar match och ej tränar). Alla spelare matchas i träningsmatcher om man uppfyllt närvarokraven. I seriematcher kan matchning förekomma, även om strävan alltid är att alla spelare ska få så mycket speltid som möjligt. Lagen tas ut efter träningsflit och sättet träningen bedrivs på. På match spelar de spelare med högst träningsnärvaro och högst uppnådda kunskapsnivå.

- Specialisering på forwards och backar. Väckling mellan höger och vänster. 3 mv kvar om möjligt. Vid behov används forward på backplats och tvärtom.
- Spelare som ligger längre fram i utvecklingen för sin ålder erbjuds träningsmöjligheter och ev. matchspel med årskullen / närmaste laget ovanför.
 - För att få träna uppåt krävs en hög träningsnärvaro, att man är en god förebild i sitt lag, visar på bra attityd och mognad.
 - Det ska tydligt gå att se att spelaren under matchspel ligger före och har ett övertag gentemot motståndare / spelare i sin egen ålder. Spelaren ska även vara med och bidra i matchspelet i den äldre årskullen.
 - Dialog mellan huvudtränare i de olika lagen ska ske, där ledare i det "yngre" laget ger ledare i äldre laget en lista på namn med spelare som man tycker uppfyller kriterierna, tränare i "äldre" laget är sedan den som kallar upp spelare.
- Spelare som ligger längre bak i utvecklingen ska erbjudas möjlighet att få extra träning med lagen under den egna årskullen.