



## Innehåll

<i>SHC 2018/2019</i> .....	2
<i>Sollentunamodellen</i> .....	3
<i>A- Sektionen</i> .....	4
<i>J18 och J20</i> .....	5
<i>U16 - Tävla för att vinna</i> .....	6
<i>U15 - Tävlar för att tävla</i> .....	7
<i>U14 - Träna för att tävla</i> .....	8
<i>U13 - Träna inför tävling</i> .....	9
<i>U11 och U12 - Träna på att träna</i> .....	10
<i>U9- U10 - Öva på att träna</i> .....	11
<i>Hockeyskolan</i> .....	12
<i>FÖRKLARINGAR</i> .....	12



## SHC 2018/2019

Sollentuna Hockeys verksamhet omfattar alla årskullar från Hockeyskolan upp till A-lag. Klubben arbetar efter en tydlig sportslig plan. SHC är Stockholms största ishockeyklubb. Utbildade och erfarna tränare, tydlig utbildningsplan, stark gemenskap och ett stort engagemang präglar klubben. Genom en välkomnande och inkluderande inställning, skall klubben aktivt bidra till barns utveckling såväl sportsliga som sociala, och aktivt bidra till kommunens invånare genom att leverera en god sportslig verksamhet som engagerar.

Sollentuna hockey utbildar spelare med en målsättning att så många som möjligt skall nå högsta seniora nivå. Den sportsliga planen säkerställer att utbildningen är inkluderande för alla oavsett kunskapsnivå, och ger klubbens samtliga ledare en tydlig styrning, som i sin tur säkerställer kvalitet.

### SOLLENTUNA HOCKEY VILL

- fortsatt position som Stockholms största klubb för ishockey
- Inta och befästa position som Norra Stockholms mest kvalificerade klubb för att utbilda unga till seniora Ishockeyspelare.
- bedriva kvalitativ utbildning genom utbildade och kompetenta tränare.
- erbjuda en tydlig verksamhetsplan och sportslig plan, där ledare och tränare aktivt följer plan och säkerställa att lagmedlemmar, anhöriga känner till planen.

### MÅL OCH VISION

Vår vision är att erbjuda glädje och utveckling för så många som möjligt, så länge som möjligt. Vi kombinerar bredd och spets i vår ungdomsverksamhet med tydlig ambition att utbilda så många som möjligt till en lång hockeykarriär. Här hos oss växer man både på och vid sidan av isen. Verksamheten genomsyras av hjärta, glädje, kunskap och ambition.

### VÄRDEGRUND

- Vi grundar våra värderingar i FNs barnkonvention
- Vi vill erbjuda barn och ungdomar en meningsfull och rolig fritidsverksamhet
- Vi skall ge alla individer som vill spela ishockey de bästa förutsättningarna för att utvecklas och nå sin fulla potential
- Vår ambition är att vi ska kunna ta hand om och utbilda samtliga individer som deltar i vår verksamhet
- Vi vill lära våra spelare att arbeta hårt och alltid göra sitt bästa för att nå sina mål
- Vi vill utveckla spelare som människor under sitt ishockeyutövande, genom att lära sig att glädjas av andras och sin egen framgång
- Vi vill lära spelarna att känna glädje i träning, tävling och övriga aktiviteter inom ishockeyn
- Vi säger nej till mobbning, alkohol, droger, doping och all typ av diskriminering och kränkande uppträdande
- Det finns inget motsatsförhållande mellan ett ambitiöst idrottande och skola. Ökade krav inom idrotten ökar förutsättningarna att även lyckas med sin skolutbildning



## Sollentunamodellen

Sollentunamodellen syftar till att ge tydlighet hur verksamheten drivs utifrån ett sportsligt perspektiv. Tydlighet och stöd genom åldrar, och tydligt styrning hur utbildningen drivs i de yngre åldersgrupperna upp till senior nivå.

Sollentunamodellen består av följande delar som genomsyrar hela verksamheten.

1. Gemenskap genom alla lag, alla åldrar och alla deltagare, tillhörighet och gemenskap.
2. Utbildning med kvalitet, för såväl sportsliga framgångar som sociala.
3. Gemensam spelidé genom alla åldrar som byggs på år efter år.
4. Gemensam värdegrund och styrande dokument som inkluderar
  - a. Vår värdegrund
  - b. Sportslig plan
  - c. Fysinriktning
  - d. Riktlinjer för spelare
  - e. Riktlinjer för Ledare / tränare
  - f. Riktlinjer för föräldrar
  - g. Spelarkontrakt.



## A- Sektionen

Vi är stolta över vår framgångsrika A sektion. Sollentuna Hockey är en etablerad klubb på hög senior nivå. A-laget ger förutsättningar till fortsatt utveckling för J20 spelare som skall utvecklas till senior verksamhet. A-laget ger Sollentuna en unik möjlighet till en möjlig utveckling inom Sollentunahockey från Skridskoskola till Division 1 på senior nivå.

### RIKTLINJER FÖR A SEKTION

- 20 spelare erbjuds träning och matcher med A-laget
- A-laget verkar för att skapa en naturlig övergång till senior ishockey för juniorverksamheten.
- A-laget skall aktivt stärka och utveckla J18 och J20 spelare genom gott samarbete.  
A-laget skall sträva efter att fylla på med så många Sollentunaspelare som möjligt. Aktivt lyfta och erbjuda matcher / träningar för J18-J20 spelare.
- A-laget skall sträva efter att spela i Div 1 eller högre.
- A-lagets spelare och tränare skall aktivt och regelbundet medverka i ungdomssektionens verksamhet och verka som goda förebilder och inspiration till resterande verksamhet.



## **J18 och J20**

All träning är förberedande för seniorspel. Spelare spelar och coachas utifrån nuvarande utvecklingsnivå.

J18 och J20 har elitnivå, och målsättning att spela i regionselit. Mellan 16 - 20 års ålder sker stor individuell utveckling av spelare, och individuell mognad har stor inverkan på spelarens förmåga att träna och tävla på högsta nivån i denna ålder. Därför har SHC för avsikt att erbjuda spelare som vill fortsätta med ishockeyn en möjlighet att fortsätta träna och tävla med elitinriktning i anpassad nivå, endera i en yngre åldersgrupp eller om möjlighet finns för ett J18-2, i syfte att nå sin fulla potential senare i sin utveckling på högsta nivå.

### **J18 LAG 1**

Sträva efter 25 + 3 spelare

Tävla för att vinna

Toppning ok

Matchning ok

U16 spelare som höjer nivån på laget skall erbjudas match i J18. (U16 svår matcher går i första hand)

### **J18 LAG 2 (Om klubben kan erbjuda detta, har underlag och istider)**

Sträva efter 25 + 3 spelare

Tävla för att vinna.

Toppning ej ok

Matchning ok

Laget består av u16 / J18 spelare, som inte har nått nivå för att spela J18 Regions Elit.

### **J20**

Sträva efter 25+3 spelare

Tävla för att vinna

Toppning ok

Matchning ok

J18 spelare som höjer nivå skall erbjudas matcher i J20

(J18 matcher prioriteras för att säkerställa J18 serieplacering)



## U16 - Tävla för att vinna

Verksamhet i U16 kommer endast bedrivas om klubben anser att det finns underlag för detta. Sollentuna Hockey ser det som en fördel att redan vid U16 börja träna i A-sektionen, genom J18 2. Detta beslut fattas inför varje år av Sportchefen och Ungdomsansvarig.

### RIKTLINJER

- Klubbtränare har huvudansvar
- Coacha och spela laget för att vinna.
- Individanpassa träningar & match
- Sträva efter att ha minst 25 spelare + 3 målvakter
- Spela laget med 1 lag.
- Spelare som inte nått rätt utveckling för detta lag spela och träna i U15.
- Yngre spelare som har kapacitet för U16 erbjuds träningar och matcher i U16.
- U16 spelare som har kapacitet för J18 erbjuds matcher och träning i J18

### MATCHER

Spela laget så starkt som möjligt. Match efter match.  
Sträva efter att ha minst 20 spelare som kan spela svårmatcher  
Erbjud yngre och äldre spelare matchtid om nivå kan höjas.

### MÅLSÄTTNING

U16 skall varje år sträva efter att placera sig till slutspelet för U16  
SHC ska utbilda/förbereda spelarna inför juniorverksamheten.  
Genomföra utvecklingssamtal/individuella samtal.  
Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med SHC:s värdegrund  
Verksamheten ska genomsyras av ledorden Hjärta Glädje Kunskap Ambition

### UTBILDNING

Klubben tillhandahåller externa tränare för att säkerställa högsta kvalitet på utbildningen.  
4-5 utbildningstillfällen/vecka på is  
2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning  
5-7 ledarledda utbildningstillfällen/vecka under försäsong  
Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong  
Specialträningar för målvakter, backar och forwards erbjuds utöver de ordinarie träningarna  
Samträningar med U15 och J18 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen  
Verksamheten i U16 är elitinriktad.  
Ett alternativt deltagande skall erbjudas samtliga som vill fortsätta med ishockey. Detta i form av ett blandlag mellan U16 / J18 2, detta lag leds av klubbtränare.

### CUPER OCH DM

U16 deltar i seriespel inom ramen för Stockholms Ishockeyförbund och cuper i samråd med lagledning och ungdomsansvarig samt distriktsmästerskap. Cupper väljs för att utbilda och utveckla spelare på högsta möjliga nivå.

### ANDRA IDROTTER

Ishockeyn ska vara spelarens första val. Sommaridrotter är OK fram till att ispremiären i augusti då skall ishockeyn vara nr 1.



## U15 - Tävlrar för att tävla

### RIKTLINJER

- Klubbtränare har huvudansvar
- Alltid minst 15+2 spelare på match.
- Individanpassa träningar och Individanpassa lag för cuper
- Erbjud matcher efter prestation och träningsnärvaro
- Coacha matcher med special team. PP / BP / Sista minuten i match
- Kortvariga toppningar ok i svårmatcher
- Toppning ej ok i lättmatcher
- Erbjud träning och matcher för U16 spelare som ännu inte håller U16 svår nivå.

### LÄTT / MEDEL MATCHER

Spela gärna lättmatcher med en mix av:

U15, U16 lätt, U14 Medel/svår

### SVÅR MATCHER

U15 + U14

Spela laget så svårt som möjligt. Erbjud spelare som kommit längst i U14 matchtid i U15 svår.

Erbjud U16 spelare får inte spela i U15 Svår enligt seriebestämmelser

Laget skall spelas för att vinna.

### MÅLSÄTTNING

SHC ska utbilda spelarna och förbereda inför U16 och J18 Elit

Genomföra utvecklingssamtal/individuella samtal två gånger per säsong

Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med SHC:s värdegrund

Verksamheten ska genomsyras av ledorden Hjärta Glädje Kunskap Ambition

### UTBILDNING

4-5 utbildningstillfällen/vecka på is.

2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning.

5-7 ledarledda utbildningstillfällen/vecka under försäsong.

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter, backar och forwards erbjuds utöver de ordinarie träningarna

Samträningar med U14 och U 16 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen

### MATCHER, CUPER & DM

U15 deltar i seriespel inom reglerna för Stockholms Ishockeyförbund och cuper i samråd med lagledning och ungdomsansvarig samt distriktsmästerskap.

Målsättning att anmäla 2 lag till seriespel

Träningsnärvaro styr laguttagning.

### ANDRA IDROTTER

Uppmuntra till andra idrotter, men om det kolliderar med ishockeyn skall den vara tydligt första val.





## U14 - Träna för att tävla

### RIKTLINJER

- Klubbtränare har huvudansvar
- Sträva efter att anmäla 2 lag i serien, nivåanpassade. Alltid minst 15+2 spelare på match.
- Individanpassa träningar
- Individanpassa lag för cuper
- Erbjud matcher efter prestation och träningsnärvare
- Coacha matcher med special team. PP / BP / Sista minuten i match.
- Ingen topning under pågående match

### LÄTT / MEDEL MATCHER

Spela gärna lättmatcher med en mix av:  
U14, U15 lätt/medel, U13 Medel/svår

### SVÅR / MEDEL MATCHER

Spela endast med eget lag utifrån den kapacitet laget har.  
Individanpassa uttag till match baserat på motstånd.  
Låna inte in äldre för att vinna.  
Erbjud gärna yngre spelare som kommit längre i utvecklingen matcher om möjlighet ges.

### MÅLSÄTTNING

Skall utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mentalt inför U15  
Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med SHCs värdegrund  
Spelare uppmuntras att genomgå domarutbildning  
Här spelar vi ungdomsishockey, vilken i träning och matcher skall baseras på bredd, lek, fostran och glädje samt  
Förberedelser och initiala förståelser för spel på senior nivå.

### UTBILDNING

Externa tränare  
3-4 utbildningstillfällen/vecka på is. 2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning.  
3 pass/vecka under försäsong. efter "Sollentunamodellen"  
Ledarledd fys ska genomföras året runt.  
Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.  
Specialträningar för målvakter, backar och forwards erbjuds utöver de ordinarie träningarna  
Samträningar med U13 och U15 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen

### MATCHER, CUPER & DM

U14 deltar i seriespel i regi av Stockholms Ishockeyförbund och cuper i samråd med lagledning och ungdomsansvarig samt distriktsmästerskap.  
Målsättning att anmäla 2 lag till seriespel.  
Jämn fördelning av matcher bland spelare.  
Träningsnärvare styr laguttagning och matchtid.  
Uttagna till seriematch får jämn fördelning av matchtid.  
I cuper och DM kan viss matchning ske under match. Detta skall kommuniceras vid kallelse till match / cup.

### ANDRA IDROTTER

Uppmuntra till andra idrotter, men om det kolliderar med ishockeyn skall den vara tydligt första val från 1 oktober - 31 mars. Viktigt med kommunikation i övergången mellan annan idrott och ishockey "





## U13 - Träna inför tävling

Första året med serietabeller. Sträva efter att anmäla två lag i serien. Ett lag i högsta serien och ett lag i medel serien för att bättre kunna erbjuda utveckling på spelarnas nuvarande kunskapsnivå.

### RIKTLINJER

- Alltid minst 15+2 spelare på match.
- Inga spelare låsta i det ena eller det andra laget. Erbjud matcher utifrån nivå på spelare. (Dela inte laget)
- Ingen toppning, alla uttagna spelar lika mycket under match.
- Erbjud nivåanpassade cuper.
- Individanpassa träningar
- Träningsnärvaro har viss inverkan på uttag till match.

### LÄTT / MEDEL MATCHER

Spela gärna lättmatcher med en mix av:  
U13. U14 lätt/medel. U12 Medel/svår

### SVÅR / MEDEL MATCHER

Spela med eget lag utifrån den kapacitet laget har.  
Låna inte in äldre för att vinna.  
Låna inte in yngre till förmån för eget lag. Låt eget lag få spelplatser i första hand.  
Erbjud gärna yngre spelare som kommit längre i utvecklingen matcher om möjlighet ges.

### MÅLSÄTTNING

Fokusering på att utveckla såväl skridskoteknik som klubbteknik.  
Verksamheten skall präglas av glädje och lekfullhet  
Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med SHC:s värdegrund

### UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom klubben utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege 3-4 utbildningstillfällen/vecka + fysträning. Spelsättet "Sollentunamodellen" vidareutvecklas 2-3 fyspass/vecka under försäsong efter "Sollentunamodellen"  
Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.  
Specialträningar för målvakter, backar och forwards erbjuds utöver de ordinarie träningarna  
Samträningar med U12 och U14 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen

### MATCHER OCH CUPER

U13 deltar i seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper i samråd med lagledning och ungdomsansvarig.  
Målsättning är att anmäla 2 lag till seriespel.  
Alla spelar lika mycket under seriespel.  
Träningsnärvaro styr laguttagning.  
Ingen matchning får förekomma.

### ANDRA IDROTTER

Vi ser inga hinder med att hålla på med andra idrotter men ishockey ska prioriteras under is säsong 1 oktober 31 mars. Viktigt med kommunikation i övergång mellan annan idrott och ishockey.



## U11 och U12 - Träna på att träna

U11 och U12 tränar tillsammans för att fortsatt skapa goda relationer mellan spelare och tränare. Anmälan till spel och cuper sker i respektive åldersgrupp. Utbyte mellan åldrar skall ske, för att skapa förutsättningar för individanpassad utbildning. Samträningar skall ha fokus på individuell teknik och skridsko teknik. Särträningar kan ske.

### RIKTLINJER

- Sträva efter så mycket istid och individuell utveckling som möjligt. Stationsbaserad träning, undvik köer.
- Lägg vikt på träning och att lära sig att träna. Roligt att träna.
- Sträva efter att erbjuda alla spelare match i både svårare och lättare matcher. (dela inte laget)
- Välj cuper utifrån lagets kapacitet.
- Blanda laget på cuper
- Blanda på träningar
- Ingen toppning

### SVÅR / LÄTT / MEDEL MATCHER

Spela gärna lättmatcher med en mix av:  
U12. U13 lätt/medel. U11 Medel/svår

### MÅLSÄTTNING

Fokusering på att utveckla såväl skridskoteknik som klubbteknik.  
Verksamheten skall präglas av glädje och lekfullhet  
Lära sig grundläggande ishockeyregler  
Lära sig att träna, och vikten av att träna för att nå framgång

### UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom klubben utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningssteg 2-3 utbildningstillfällen/vecka + fysträning. 2 fyspass/vecka  
Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.  
Specialträningar för målvakter, backar och forwards erbjuds utöver de ordinarie träningarna  
Samträningar med U11 och U13 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen  
"Hockeyfritids" tisdag - torsdag" erbjuds utöver de ordinarie träningarna

### MATCHER OCH CUPER

Vi deltar i seriespel genom Stockholms Ishockeyförbunds regi. Val av cuper görs i samråd med tränare och ungdomsansvarig. Ingen matchning får förekomma. Erbjud alla spelare lika många matcher och cuper.

### SKOLA

Vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.

### UTRUSTNING

Godkänd utrustning är ett krav. Spelaren och föräldrarna ser till att utrustningen är hel och godkänd i samråd med materialförvaltaren. Föreningen, träningströjor och matchställ.

### ANDRA IDROTTER

Vi ser inga hinder med att hålla på med andra idrotter men ishockey ska prioriteras under issäsong. Viktigt med kommunikation i övergång mellan annan idrott och ishockey.



## U9- U10 - Öva på att träna

Genom samträning i U9 och U10 skapar vi förutsättningar för en bättre gemenskap genom hela utbildningen. Spelare och tränare får ett bättre utbyte och lär av varandra.

### RIKTLINJER

- Sträva efter så mycket istid och individuell utveckling som möjligt.
- Stationsbaserad träning, undvik köer.
- Ingen nivåanpassad indelning
- Alla spelar med alla
- Blanda på träningar
- Blanda på cuper
- Blanda i seriematcher
- Ingen toppning
- Alla erbjuds lika mycket matcher.
- Ha god dialog med motståndare för att tillsammans vara överens om nivå på match. Utifrån dialog med andra lag kan viss nivåanpassning göras.

### MÅLSÄTTNING

Fokus på glädje, gemenskap och utbildning

Fokusering på att utveckla såväl skridskoteknik som klubbteknik.

Stationsträning för att minimera köer och optimera aktiviteten

Ishockeyn ABC pärm.

Verksamheten skall präglas av glädje och lekfullhet

Lära sig grundläggande ishockeyregler.

### UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom klubben utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege

3 ispass per vecka + fyspass. Fasta träningsdagar för att underlätta för föräldrarna och för att möjliggöra att barnen kan delta i flera idrotten samtidigt

“Hockeyfritids” tisdag - torsdag” erbjuds utöver de ordinarie träningarna

Samträningar med U9 och U 1 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen

### MATCHER

Träningsmatcher, seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper.

Ingen matchning får förekomma.

### CUPER

Alla ska ges möjlighet att spela cuper. Val av cuper görs i samråd mellan tränare och ungdomsansvarig utifrån Stockholms ishockeyförbunds regler

### ANDRA IDROTTER

Vi ser inga hinder med att hålla på med andra idrotter. Viktigt med kommunikation i övergång mellan annan idrott och ishockey.



## Hockeyskolan

### SOLLENTUNA HOCKEY VILL

- Bjuda in alla barn i Sollentuna kommun i åldersgruppen 5-7 år.
- Väcka ett intresse för ishockey.
- Ge plats för alla som vill vara med.
- Slussa vidare minst 50 spelare till LAG verksamheten varje år
- Aktivitetsmängd: 1-2 gånger i veckan oktober – mars.
- Erbjudna äldre barn inträde i verksamheten och bereda väg till lagverksamhet i rätt ålder.

## FÖRKLARINGAR

Nedan förklaringar kring tränare / coachs verktyg att använda sig av under match.

### Coacha med Special TEAMS

Detta innebär att tränare / coach under match kan spela vissa uppställningar under match, dvs eventuellt nya sammansättningar eller vissa redan färdiga sammansättningar av kedjor och backpar, som spelar när laget tex spelar i Boxplay eller powerplay, eller tex under det sista bytet för att försöka få till ett mål framåt eller försöka förhindra ett mål bakåt. Skillnaden mellan att coacha med special teams och att toppa laget, är att tränare / coach fortfarande spelar hela laget som är uttaget till match med i stort sätt jämn fördelning.

### Coacha med kortvarig toppning

Att använda sig av toppning innebär i praktiken att ge vissa spelare mer speltid en andra under en match, dvs du som spelare får inte nödvändigtvis spela alla byten under en hel match, och vissa andra får mer matchtid. Tränare/coach använder sig av toppning för att få till ett resultat med en önskad utgång att få till vinst eller utjämning av ställning under matchen.

### Coacha för att vinna

Här har tränare / coach alla verktyg att använda för att spela laget så starkt som möjligt och som krävs för att vinna match / period / byten / eller speciella match situationer.