



Innehåll

SHC 2021/2022.....	2
Sollentunamodellen	3
Ålderstillhörighet	4
A- Sektionen.....	5
J20	6
J18	7
U16 – Tävla för att vinna	8
U15 - Tävlar för att tävla	9
U14 - Träna för att tävla	10
U13 - Träna inför tävling	11
U12 - Träna på att träna.....	12
U11 - Träna på att träna.....	13
U9- U10 - Öva på att träna	14
Hockeyskolan	15
FÖRKLARINGAR.....	15
ÖVERGÅNGSREGLER UNGDOM.....	16
En spelare som är fostrad i Sollentuna hockey.....	17



SHC 2021/2022

Sollentuna Hockeys verksamhet omfattar alla årskullar från hockeyskolan upp till A-lag, flickor och pojkar. Verksamheten bygger i stort på ideella insatser från föräldrar att fylla lagfunktionsroller. I äldre årskullar stöttar föreningen med arvoderade tränare för att säkerställa en kvalitet i utbildningen och ge förutsättningar att utvecklas maximalt utifrån varje spelares förmåga.

I ungdomssektionen bedriver föreningen verksamhet för både spets och bredd – med det menar vi att alla är välkomna och alla spelare ges möjlighet att utvecklas inom hockey utifrån sin ambition. Vi skall hålla kvaliteten i utbildningen så att så många som möjligt från Sollentuna Hockey når föreningens a-sektion, samtidigt skapat ett livslångt intresse för sporten.

SOLLENTUNA HOCKEY VILL

Övergripande mål:

Att vårt representationslag är ett topplag i Hockeytvåan, med kval till Hockeyettan

Att våra Juniorlag spelar i elit / Region

Att vår ungdomsverksamhet skall attrahera både flickor och pojkar

Att vår ungdomsverksamhet skall präglas av Glädje, Ambition & Kvalitet

Att verka för ett gott samarbete med övriga föreningar i regionen inom ishockey såväl andra idrotter

Att vår ekonomi är god, så att hela vår verksamhet kontinuerligt kan fokusera på kvalitet

VÅR MÅLBILD OCH VISION

Vår vision är att erbjuda glädje och utveckling för så många som möjligt. Vi kombinerar bredd och spets i vår ungdomsverksamhet med tydlig ambition att utbilda så många som möjligt till en lång hockeykarriär. Hos oss växer spelare både på och vid sidan av isen. Verksamheten ska genomsyras av Glädje, Ambition och Kvalitet.

Sollentunahockey har som målsättning att utbilda flest spelare i Stockholm som fortsätter sin hockeykarriär till senior verksamhet, samtidigt vill vi verka för ett livslångt intresse för idrott och rörelse och ett livslångt intresse för ishockey.

VÄRDEGRUND

- Vi grundar våra värderingar i FNs barnkonvention
- Vi erbjuder barn och ungdomar en meningsfull och verksamhet med stora ambitioner
- Vi arbetar för att ge alla spelare de bästa förutsättningarna för att utvecklas och nå sin fulla potential
- Vår ambition är att utbilda samtliga spelare som deltar i vår verksamhet upp till och med U16, Bredd och Spets.
- Vi utbildar våra spelare att arbeta i att lära sig att nå sina egna målsättningar.
- Vi vill utveckla spelare som människor under sitt ishockeyutövande, såväl på isen som utanför
- 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

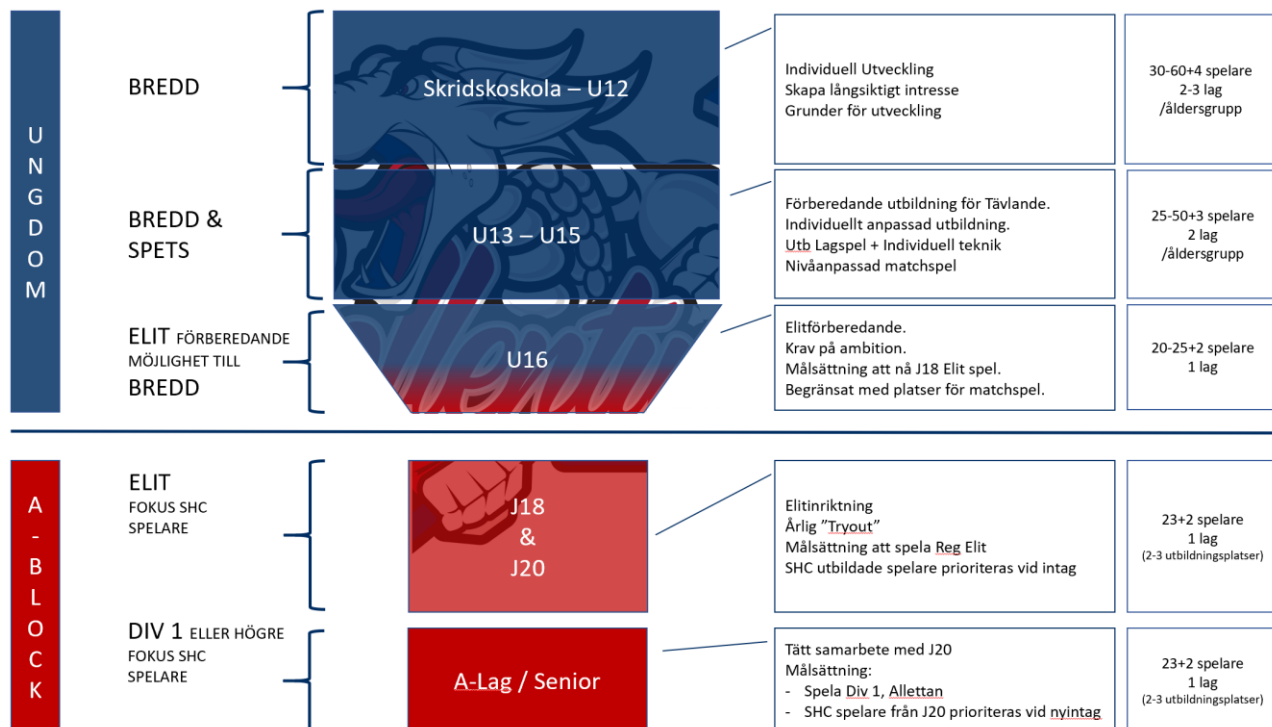
Sollentunamodellen är föreningens styrande dokument, som ger alla deltagare och ledare en tydlighet hur utbildningen drivs, från våra yngsta lag till vårt a-lag.

Föreningens samtliga tränare förbinder sig till att vara väl införstådda i modellen och dess syfte. Tränare och lagledare avser att följa dessa riktlinjer. Önskar ledare / tränare inom Sollentuna Hockey göra avsteg till modellen skall detta sanktioneras av Föreningens ungdomsansvarige.

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 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.

MODELLÖVERSIKT (Spets genom bredd)





Ålderstillhörighet

Huvudregeln i Sollentuna HC är att man spelar i den åldersklass som man tillhör. Om spelare är aktuell att spela i en annan åldersklass ska berörda tränare föra denna diskussion tillsammans med sportansvarig i styrelsen samt ungdomsansvarig. Det är ungdomsansvarig som sedan tar det formella beslutet om spelaren ska spela i annan åldersklass. Ungdomsansvarig informerar spelaren och dennes föräldrar om beslutet, för hur länge det gäller och om möjligt när nytt beslut ska tas.

Att spela i annan åldersklass innebär att spelaren är utlånad till den andra åldersklassen. Det kan vara för en längre eller kortare period av säsongen. Grundtillhörigheten är alltid den egna åldersklassen. Den spelare som spelar i annan åldersklass ska alltid vid behov delta i verksamheten i den rätta åldersklassen, förutsatt att det är i enlighet med seriebestämmelserna och beviljade dispenser. De utbildningsmässiga och sportsliga målsättningarna styr spelarens representation. Spelare betalar säsongsavgiften till Sollentuna HC baserat på var huvuddelen av lagtillhörigheten är.

MÅLVAKTER

Vad gäller målvakter har SHC följande policy. (U8-U12) har inte fasta målvakter. De spelare som vill stå i mål ska få göra det. Föreningen tillhandahåller utrustning för U9 -U11. Om det är många som vill stå ska detta göras så rättvist som möjligt och spelarna får turas om.

(U12) får lagen själva köpa in mv utrustning för att ge spelare möjlighet att rotera. De spelare som vill stå i mål skall ges möjlighet att träna på mv träningarna. Inga fasta målvakter om inte antalet som vill stå i mål endast är 4 st. Endast spelare som vill stå i mål på matcher erbjuds möjlighet att spela målvakter. Från U 12 kan lagen ha fasta målvakter. Föräldrarna står för inköp av utrustning. Alla målvakter in Sollentuna HC erbjuds målvaktsträning en gång i veckan utöver sina vanliga lagträningar

ÅLDERSPANN

U8 – Pojkar & Flickor som skall fylla 8 år efter årsskiftet

U9 – Pojkar & Flickor som skall fylla 9 år efter årsskiftet

U10 – Pojkar & Flickor som skall fylla 10 år efter årsskiftet

U11 – Pojkar & Flickor som skall fylla 11 år efter årsskiftet

U12 – Pojkar & Flickor som skall fylla 12 år efter årsskiftet

U13 – Pojkar & Flickor som skall fylla 13 år efter årsskiftet

U14 – Pojkar & Flickor som skall fylla 14 år efter årsskiftet

U15 – Pojkar & Flickor som skall fylla 15 år efter årsskiftet

U16 – Pojkar & Flickor som skall fylla 16 år efter årsskiftet

J18 – Pojkar & Flickor mellan åldrarna 15 - 18 år

J20 – Pojkar & Flickor mellan åldrarna 17 – 20 år

Flickor 10 – Flickor 9-11 år

Flickor 12 – Flickor från 12 år och upp

Flickor 14 – Flickor från 14 år och upp

Dam Juniorer – Flickor 15 år och äldre



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 utveckling inom Sollentunahockey från Skridskoskola till senior ishockey på en hög nivå.

RIKTLINJER FÖR A SEKTION

- A-laget verkar för att skapa en naturlig övergång till senior ishockey för juniorverksamheten.
- A-laget skall erbjuda 2-3, J20 spelare träningstid med A-laget regelbundet.
- 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 21/22 sträva efter kval till HockeyEttan.
- A-lagets spelare, tränare och ledare skall aktivt och regelbundet medverka i ungdomssektionens verksamhet och verka som goda förebilder och inspiration till resterande verksamhet.





J20

J20 i SollentunaHockey har elitinriktning. Vår absoluta ambition är att fortsatt utbilda spelare i syfte att nå senior verksamhet i vårt egna representationslag eller högre divisioner.

LAGET

Majoriteten av laget sätts ihop under försäsongen (Apr – Maj). Vi erbjuder upp till ca 25+3 spelplatser. Sollentunaspelare som söker sig till J20 truppen prioriteras.

Huvudtränare: Av Föreningen tillsatt

Assisterande tränare: Av Föreningen tillsatt

Materialare: Förälder / Lag representant

Lagledare och övriga funktioner: Förälder / Lag representant

EKONOMI

Spelare som har sin primära verksamhet i J20 betalar avgift för J20, oavsett ålder. Den årliga avgiften sätts av Styrelsen. I avgiften ingår:

- Medlemsavgift och Aktivitetsavgift
- Lån av: Matchdamasker, 1 Hjälm, 1 par byxor, 1 uppsättning fyskit.
- Lagkassa tillkommer och sätts av lagledning.

RIKTLINJER

J20 har elitinriktning. Laget drivs av en Huvudtränare och en assisterande tränare anställda av föreningen. Det är Tränare som sätter upp riktlinjer för hur laget skall coachas och spelas. Tränarna arbetar aktivt för att arbeta enligt föreningens modell och riktlinjer. Fortsatt utbildning med de bästa förutsättningarna är alltid vår främsta prioritet inom SHC.

- J20 är utbildande inför senior verksamhet.
- SollentunaHockey strävar efter att erbjuda så många som möjligt från egen J18 trupp plats i J20.
- Ca 2-4 spelare skall kontinuerligt erbjudas utveckling i A-laget.

MÅLSÄTTNINGAR

Att utbildningskvalitén är så hög att minst 4 spelare varje år tar en plats i Alaget, Hockeyettan eller högre. Lagets sportsliga målsättning är att nå kvalspel för superelit.



J18

J18 i Sollentuna Hockey har elitinriktning. Med Elitinriktning menar Sollentuna Hockey att man bedriver en verksamhet med sportsliga ambitioner, och utbildningsambitioner som i sin tur ställer höga krav på spelarens delaktighet. Skola först, därefter Hockey. Spelaren måste kunna prioritera och fullt ut vilja satsa på sin Ishockey. Detta påverkar verksamhetens utförande och tillgänglighet för alla.

LAGET

Majoriteten av J18 laget sätts ihop under försäsongen (Apr – Maj). Samtliga spelare i U16 erbjuds försäsongsträning i J18 trupp. Laget består av spelare som är 15 – 18 år, därmed kan laget bestå av 4 olika årskullar. Vi erbjuder upp till ca 25+3 spelplatser. Samtliga spelare som är med under försäsong och tränar ingår i lagets TryOut trupp. Sammansättning av laget prioriterar närhet, och lokala spelare. Utländska spelare kan erbjudas plats.

Huvudtränare: Av Föreningen tillsatt

Assisterande tränare: Av Föreningen tillsatt

Materialare: Förälder / Lag representant

Lagledare och övriga funktioner: Förälder / Lag representant

EKONOMI

Spelare som har sin primära verksamhet i J18 betalar avgift för J18, oavsett ålder. Den årliga avgiften sätts av Styrelsen. I avgiften ingår:

- Medlemsavgift och Aktivitetsavgift
- Lån av: 2 par matchdamasker, 1 Hjälm, 1 par byxor, 1 uppsättning fyskit.
- Lagkassa tillkommer och sätts av lagledning.

RIKTLINJER

J18 har elitinriktning. Laget drivs av en Huvudtränare och en assisterande tränare anställda av föreningen. Det är Tränare som sätter upp riktlinjer för hur laget skall coachas och spelas. Tränarna arbetar aktivt för att föreningens modell och riktlinjer. Fortsatt utbildning med de bästa förutsättningarna är alltid vår främsta prioritet inom SHC.

- J18 är utbildande inför J20 Elit, eller A-Lag. DVS, vår ambition är att utbilda alla som är del av laget att fortsätta sin karriär så högt upp som möjligt.
 - Sollentuna Hockey strävar efter att bygga laget med spelare som är fostrade i Sollentunas ungdomsverksamhet, 5 – 10 spelare varje år får vanligtvis plats i J18 truppen.
 - Ca 3-6 spelare kommer kontinuerligt erbjudas utvecklingsplats i J20 Elit
 - Sollentuna Hockey ger alltid spelare från SHC plats för try-out, och målsättningen är att få med så många som möjligt av Föreningens egna fostrade spelare in i A-sektionen.
 - U16 spelare som höjer nivån på laget skall erbjudas träning och match i J18.
- Det är huvudtränare i U16 och J18 som bestämmer vilken match som prioriteras för U16 spelare.

MÅLSÄTTNINGAR

Att utbildningskvaliteten är så hög att minst 5 spelare varje år som tar en plats i J20 Elit

Lagets sportsliga målsättning är att tävla i regionselit



U16 – Tävla för att vinna

Föreningen avser att tydligt kommunicera modell och förutsättningar för såväl laget som spelarna inom Sollentunahockey. Detta skall ske årligen under perioden Maj – Aug.

RIKTLINJER

- Verksamheten U16 är elitförberedande
- Spelare som har J18 nivå kommer att erbjudas utbildningsplatser med J18
- Utökad coachning i utbildande syfte används
- Spelare kan erbjudas matcher med U15
- Yngre spelare som har kapacitet för U16 erbjuds träningar och matcher i U16
- Sträva efter att ha 23 spelare + 3 målvakter som kan spela Div 1 (A-serie)
- Kallelse till match efter träningsnärvaro och prestation / ambition.
- All laguttagning skall ske enligt "Sollentunamodellen" med öppenhet och transparens.
- Eventuella avsteg från U16 plan skall sanktioneras av ungdomsansvarig / Sportansvarig.
- Genomföra utvecklingssamtal/individuella samtal minst 2 ggr/år/spelare
- Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med SHC:s värdegrund.

MATCHER

Ambition för seriespelet skall bestämmas av ledare tillsammans med ungdomsansvarig. Ambitionen bestäms utifrån kapacitet av laget. Föreningen strävar efter att erbjuda matcher för alla som är med under U16 året. Matcher erbjuds efter nivå, vilket innebär att rättvis fördelning av antal matcher inte kommer ske, samt att spelare kommer att erbjudas i yngre och äldre åldersgrupp, baserat på individens nuvarande utveckling.

MÅLSÄTTNING

U16 skall varje år sträva efter att placera sig till slutspelet i SM för U16
SHC ska utbilda/förbereda spelarna inför J18.

UTBILDNING

Föreningen tillhandahåller extern tränare.
4-5 utbildningstillfällen/vecka på is inklusive matcher
2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning
Totalt 5-7 ledarledda utbildningstillfällen/vecka under säsong
Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong
Specialträningar för målvakter utöver de ordinarie träningarna
Samträningar med U15 och J18 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen

CUPER OCH DM

Deltar i DM och tävlar för att nå så hög kvalificering som möjligt.
Huvudtränare väljer cuper för att sammanfoga laget och matchträna.

ANDRA IDROTTER & SKOLA

Skolan skall prioriteras och skötas av samtliga spelare. Ishockeyn ska vara spelarens första val. Sommaridrotter är OK, men mellan perioden 1:a Aug och 31:a Mars skall ishockeyn vara första valet.



U15 - Tävlar för att tävla

Under det här året förbereds spelarna inför elitinriktning i U16. Vi säkerställer att spelarna fått en god förståelse för vad som krävs för fortsatt utveckling inom Sollentuna hockey. Spelarnas ambition med sin idrott får en större betydelse under året.

RIKTLINJER

- Sträva efter att spela med 15+2 spelare på match.
- Individanpassa träningar och Individanpassa lag för matcher och cuper
- Erbjud matcher efter prestation och träningsnärvaro
- Coacha matcher med special team. PP / BP / Sista minuten i match i utbildande syfte
- Utökad coachning till kvalificerande matcher och cuper är tillåtet, vilket skall kommuniceras i samband med kallelse till match / cup.
- Erbjud träning och matcher för U16 spelare som ännu inte håller U16 svår nivå om det är möjligt.
- Selektiv laguttagning till match sker för att möjliggöra individanpassad matchutbildning
- All laguttagning skall ske enligt "Sollentunamodellen" med öppenhet och transparens.
- Eventuella avsteg från U15 plan skall sanktioneras av ungdomsansvarig.
- Genomfört utvecklingssamtal/individuella samtal två gånger per säsong
- Laget är väl bekant med värdegrundsfrågor i linje med SHC:s värdegrund

A, B, C matchgupper

Sträva efter att spela ett lagen så det blir en nivåanpassad matchträning, baserat utifrån lagets kapacitet. Sträva efter matchgrupp A med ett lag.

SVÅR MATCHER

Syftet med svårmatcher är att ge de tidigt utvecklade spelarna utmaning och optimal matchträning utifrån sin nuvarande nivå. Laguttagning sker primärt från egen åldersgrupp, Andra åldersgrupper kan erbjudas match så länge det följer Stockholm Hockey Cups riktlinjer.

MÅLSÄTTNING

SHC ska utbilda spelarna och förbereda inför U16 och J18 Elit.

Minst ett lag som kvalificerar sig till Serie A

Spelarna skall under året fått verktyg och förståelse för fortsatt utveckling inom Elitverksamheten i SHC

Säkerställt god sammanhållning och gott kamratskap.

UTBILDNING

4-5 utbildningstillfällen/vecka på is inklusive matcher

2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning.

Totalt 5-7 ledarleda utbildningstillfällen/vecka inklusive matcher

3-4 träningstillfällen under för- och eftersäsong

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter, erbjuds utöver de ordinarie träningarna

Samträningar med U14 och U16 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen

CUPER & DM

Deltar i DM och tävlar för att nå så hög kvalificering som möjligt.

Huvudtränare väljer cuper för att sammanfoga laget och matchträna.

ANDRA IDROTTER & SKOLA

Uppmuntra till andra idrotter, men om det kolliderar med ishockeyn skall ishockeyn vara ett tydligt första val mellan perioden 1:a Sep – 31 Mars. Skolan skall prioriteras och skötas av samtliga spelare.

2021/2022

Senast uppdaterad: 2021-10-01



U14 - Träna för att tävla

Vi tränar allt mer på att tävla, och under U14 strävar vi fortsatt att erbjuda individanpassad matchträning. Under året får spelarna en större förståelse för olika situationer som uppstår under tävling / match.

RIKTLINJER

- Sträva efter att anmäla 2 lag i serien, nivåanpassade. Sträva efter 15+2 spelare på match enligt förbundets riktlinjer.
- Individanpassa träningar & Individanpassa lag för cuper, Erbjud matcher efter prestation och träningsnärvaro.
- Coacha matcher med special team. PP / BP / Sista minuten i match, Ingen toppning under match
- Vi spelar ungdomshockey, vilken i träning och matcher skall baseras på bredd, lek, fostran och glädje
- Selektiv laguttagning till match sker för att möjliggöra individanpassad matchutbildning
- All laguttagning skall ske enligt "Sollentunamodellen" med öppenhet och transparens.
- Eventuella avsteg från U14 plan skall sanktioneras av ungdomsansvarig.
- Minst 2 individuella utvecklingssamtal / spelare och år, med huvudtränare.

A, B, C matchgupper

Sträva efter att spela ett lagen så det blir en nivåanpassad matchträning, baserat utifrån lagets kapacitet. Sträva efter matchgrupp A med ett lag.

LAGUTTAGNING

Sträva efter att spela ett lag i den svåraste serien för att kunna erbjuda utveckling för samtliga spelare i laget. Laguttagning anpassas utifrån målsättningen, och följer Stockholm Hockey Cup gällande riktlinjer. Sträva efter jämna matcher. Anpassa uttagning därefter. Erbjud gärna yngre spelare som kommit längre i utvecklingen matcher om möjlighet ges på inrådan från Ungdomsansvarig.

MÅLSÄTTNING

Skapat god förståelse för att tävla och således vara förberedd på kvalificeringsspel i U15. Säkerställ god sammanhållning och gott kamratskap. Flertal spelare har genomgått domarutbildning

UTBILDNING

Externa tränare leder utbildningen

3-4 utbildningstillfällen/vecka på is. 2-3 utbildningstillfällen/vecka för fysisk träning.

Totalt 5-7 träningstillfällen/vecka inkl matcher.

3 pass/vecka under försäsong. Ledarledd fys ska genomföras året runt.

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Samträningar med U13 och U15 för att öka antalet istider och underlätta utbyte mellan lagen

Specialträningar för målvakter, erbjuds utöver de ordinarie träningarna

CUPER & DM

U14 – Anmäl till GIC. Laget skall tävla med samtliga U14 spelare inom föreningen, 15-17 spelare som ligger längst fram i utvecklingen + 2-3 målvakter. Det omfattar även spelare som eventuell tillhör äldre eller yngre träningsgrupp omfattas, så länge de har rätt ålder för U14.

Tävla i DM med för att tävla på högsta möjliga nivå.

Erbjud alla spelare cuper under året.

ANDRA IDROTTER & SKOLA

Uppmuntra till andra idrotter, men om det kolliderar med ishockeyn skall den vara tydligt första val från 1:a september – 31:a mars. Viktigt med kommunikation i övergången mellan annan idrott och ishockey". Vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.



U13 - Träna inför tävling

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

RIKTLINJER

- Sträva efter minst 15+2 spelare på match.
- Inga spelare låsta i det ena eller det andra laget. Erbjud matcher utifrån nivå på spelare.
- Ingen toppling, sträva efter alla spelare spelar lika mycket.
- Erbjud nivåanpassade cuper. Individanpassa träningar.
- Träningsnärvaro har viss inverkan på uttag till match, Huvudtränare ansvarar.
- Selektiv laguttagning till match sker för att möjliggöra individanpassad matchutbildning
- All laguttagning skall ske enligt "Sollentunamodellen" med öppenhet och transparens.
- Kontinuerligt arbeta med värdegrundsfrågor i linje med SHC:s värdegrund
- Eventuella avsteg från U13 plan skall sanktioneras av ungdomsansvarig.
- Mer fasta positioner i laget, men fortsatt att träna på flera positioner, lås ingen.
- Minst 2 individuella utvecklingssamtal / spelare och år, med huvudtränare.

A, B, C matchgupper

Sträva efter att spela ett lagen så det blir en nivåanpassad matchträning, baserat utifrån lagets kapacitet. Sträva efter matchgrupp A med ett lag.

LAGUTTAGNING

Sträva efter jämna matcher, anpassa laguttagning därefter. Låna inte in äldre för att vinna. Låna inte in yngre till förmån för eget lag. Låt eget lag få spelplatser i första hand. Låna efter behov. Erbjud gärna yngre spelare som kommit längre i utvecklingen matcher om möjlighet ges.

MÅLSÄTTNING

Utvecklad skridskoteknik, där fart och riktningsförändringar är naturligt.

Skapat en stark gemenskap, där laget präglas av glädje och lekfullhet.

Skapat en god förståelse teoretiskt utifrån spelmodell.

Skapat en ökad insikt om betydelsen av att träna och tävla.

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningssteg

3-4 Isträningar/vecka inkl match

2-3 Off-Ice träning/vecka

Totalt 4-6 träningstillfällen/vecka inkl matcher, Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter erbjuds utöver de ordinarie träningarna

CUPER

U13 deltar i seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper i samråd med lagledning och ungdomsansvarig.

ANDRA IDROTTER & SKOLA

Vi ser inga hinder med att hålla på med andra idrotter men ishockey bör prioriteras under is säsong 1:a oktober 31:a mars. Viktigt med kommunikation i övergång mellan annan idrott och ishockey. Vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.



U12 - Träna på att träna

Under året skapar vi förståelse för vikten av att träna i syfte att förbereda spelarna inför (U13). Vi lägger vikten på att ha roligt tillsammans samtidigt som vi förbereder spelare inför en högre träningsbelastning. Vi arbetar aktivt med utbyte och samträningar med andra åldersgrupper.

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.
- Välj cuper utifrån lagets kapacitet.
- Alla spelare med alla.
- Ingen toppning under matcher får ske, jämn matchtid på alla spelare som är uttagna till match.
- I dialog med andra lag kan viss nivåanpassning göras. Sträva efter jämna matcher.
- All laguttagning skall ske enligt "Sollentunamodellen" med öppenhet och transparens
- Skapa förståelse för olika positioners roller och ansvar, låt med fördel fortsatt spelare spela på olika positioner.
- När serien är slut, träna helplansmatcher.

MATCHER

Ha god dialog med motståndare och gör viss anpassning i syfte att spela jämna matcher.
Kalla alltid 6-9 spelare + målvakt.

MÅLSÄTTNING

Utökad skridskoteknik, edge control och intensitet, samt god puckhantering och passningsteknik.
Skapat stor glädje och lekfullhet i gruppen
Lärt sig grundläggande hockeyregler.
Lärt sig att träna, och vikten av att träna för att nå framgång

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningssteg
2-3 isträningar/vecka inkl match och 2 off-ice träningar/vecka
Totalt 4-5 ledarledda utbildningstillfällen / vecka inkl matcher
Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.
Specialträningar för målvakter erbjuds utöver de ordinarie träningarna

CUPER

Cupper väljs i samråd med ungdomsansvarig för att utbilda och utveckla spelarna i laget. Helplanscuper tillåts först efter seriespel.

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 & SKOLA

Vi ser inga hinder med att hålla på med andra idrotter men ishockey bör prioriteras under perioden 1:a Okt till 31:a Mars. Viktigt med kommunikation i övergång mellan annan idrott och ishockey. Vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.



U11 - Träna på att träna

Leken i träningen är fortsatt huvudfokus, matcher är en del av träningen, att möta motståndare och träna på uppförande och inställning till och under match. Vi lägger grunder för goda rutiner och vi lägger fokus på individuell utveckling.

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.
- Välj cuper utifrån lagets kapacitet.
- Alla spelare med alla, träningar och matcher. Dela inte laget i nivåer.
- Ingen coaching eller toppning under matcher får ske.
- Ha dialog med andra lag kan viss nivåanpassning göras. Sträva efter jämna matcher.
- All laguttagning skall ske enligt "Sollentunamodellen" med öppenhet och transparens
- Låt flera spelare vara målvakt om de vill, ni behöver inte fastställa målvakter i U11
- Låt alla spela alla positioner i laget i utbildande syfte
- U11 spelar zonspel (30x20m)

MATCHER

Ingen selektiv laguttagning skall ske.

Kalla alltid 6-9 utespelare + målvakter till varje match.

Zonspel 3 mot 3: Kalla alltid minst 6 utespelare och 1 målvakt till varje match.

Betoning på utbildning i matcher, fokus på prestation inte resultat.

MÅLSÄTTNING

Utökad skridskoteknik och edge control, samt god puckhantering och passningsteknik.

Skapat stor glädje och lekfullhet i gruppen

Lärt sig grundläggande hockeyregler.

Lärt sig att träna, och vikten av att träna för att nå framgång

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege

2-3 isträningar/vecka inkl match och 2 off-ice träningar/vecka

Totalt 4-5 ledarledda utbildningstillfällen / vecka inkl matcher

Teoriutbildning sker kontinuerligt under säsong.

Specialträningar för målvakter erbjuds utöver de ordinarie träningarna

CUPER

Cupper väljs i samråd med ungdomsansvarig för att utbilda och utveckla spelarna i laget.

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 & SKOLA

Vi ser inga hinder med att hålla på med andra idrotter. Viktigt med kommunikation i övergång mellan annan idrott och ishockey. Vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.



U9- U10 - Öva på att träna

Vi fokuserar på att bygga lagtillhörighet och glädje till sporten. Vi har stor fokus på rörlighet, kroppskontroll, skridskoteknik, och klubbteknik. Samträning mellan U9 och U10 sker regelbundet för att skapa bättre gemenskap. Spelare och tränare får ett bättre utbyte och lär av varandra.

RIKTLINJER

- Sträva efter så mycket istid och individuell utveckling som möjligt enligt ishockeyns ABC pärm.
- Stationsbaserad träning, undvik köer.
- Ingen nivåanpassad indelning, alla spelar med alla
- Blanda på träningar, blanda på cuper, blanda i seriematcher
- Alla erbjuds lika mycket matcher, ingen toppning
- I dialog med andra lag kan viss nivåanpassning göras. Sträva efter jämna matcher.
- All laguttagning skall ske enligt "Sollentunamodellen" med öppenhet och transparens
- Poolspel: Kalla alltid minst 6-9 +1 till 3 mot 3
- Låt alla som vill prova att vara målvakt
- Låt alla spela alla positioner i laget i utbildande syfte

MÅLSÄTTNING

Skapat glädje, gemenskap och intresse för sporten.

Skapat laget och spelarnas tillhörighet i laget

Grundläggande skridskoteknik och klubbteknik

Lärt sig grundläggande ishockeyregler

UTBILDNING

Tränare är föräldrar som genom Föreningen utbildas genom Svenska ishockeyförbundets utbildningsstege 3 ispass vecka.

1-2 Off-ice träning / vecka inkl match

Totalt 2-4 träningstillfällen / vecka inkl matcher

Möjlighet till 2 träningstillfällen / vecka under för- och eftersäsong

Specialträningar för målvakter erbjuds utöver de ordinarie träningarna

MATCHER

Träningsmatcher, seriespel i Stockholms Ishockeyförbunds regi och cuper.

Ingen matchning får förekomma.

CUPER

Cupper väljs i samråd med ungdomsansvarig för att utbilda och utveckla spelarna i laget.

ANDRA IDROTTER & SKOLA

Vi ser inga hinder med att hålla på med andra idrotter. Viktigt med kommunikation i övergång mellan annan idrott och ishockey. Vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt.



Hockeyskolan

SOLLENTUNA HOCKEY VILL

- Bjuda in alla barn i Sollentuna kommun i åldersgruppen 5-8 år.
- Väcka ett intresse för ishockey.
- Ge plats för alla som vill vara med.
- Målsättning att slussa vidare ca 50 spelare till LAG verksamheten varje år
- Aktivitetsmängd: 1-2 gånger i veckan oktober – mars.
- Erbjuder äldre barn inträde i verksamheten och bereda väg till lagverksamhet i rätt ålder.
- Gruppen U8 skapas för sista året för hockeyskolan. (Laget, föräldragrupp, Hemsida & Roller)

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 utökad coachning, är att tränare / coach fortfarande spelar hela laget som är uttaget till match med i stort sätt jämn fördelning.

Utökad coachning

Att använda sig av utökad coachning innebär i praktiken att ge vissa spelare mer speltid än andra under en match, dvs vissa spelare får inte nödvändigtvis spela alla byten under en hel match, och vissa andra får mer matchtid. Tränare/coach använder sig av utökad coachning 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.



ÖVERGÅNGSREGLER UNGDOM

Sollentuna HC skall följa de regler som finns från Stockholms Ishockeyförbund kring ungdomsövergångar.

Om en spelare är aktuell för SHC, och eventuell övergång har följt förbundets regler om övergångar, är det ungdomsansvarig ihop med huvudtränaren som tar beslut om en övergång skall/kan ske eller inte. En spelare spelar initialt alltid med den åldersgrupp den är född i. Ungdomsansvarig kan även fatta beslut om att placera spelaren utifrån utvecklingsnivå som är lämplig, både upp i ålder och ner.

För att vi som förening skall kunna följa förbundets regler om övergångar, är det viktigt att alla medlemmar, såväl spelare, föräldrar och ledare inte själva tar kontakt med vare sig spelare eller föräldrar eller andra föreningar för eventuell övergång. Det är ALLTID ungdomsansvarig eller sportchef i egen förening som skall kontakta SHC. Ungdomsansvarige för diskussion, alla andra dialoger är otillåtna, och kommer inte accepteras.

Innan en spelare erbjuds plats i lagen skall en diskussion och utvärdering av hur det mottagande laget kommer påverkas av att en ny spelare kommer in. För U13 och äldre lag tas enbart spelare in till SHC som anses vara lämpliga för lagets egna utveckling och sammansättning, beslutet vilar enkom på ungdomsansvarig och huvudtränare för aktuellt lag. Detta gäller såväl flickor som pojkar. Föreningen har riktlinjer för antal spelare per åldersgrupp, detta är kopplat till antal matchtillfällen / spelare som kan erbjudas.

Flickor som spelar i första hand med flicklagen. Om spelaren har intresse av att spela med pojkar görs en utvärdering av ungdomsansvarig för att rekommendera rätt ålder för spelaren.



En spelare som är fostrad i Sollentuna hockey...

Namn: Solle Drakensson

Ålder: 20 år

Ungdomsklubb: Sollentuna Hockey

Målsättning: Bli så bra jag kan bli!

Fysik

Explosiv, stark och hög uthållighet.

Mångsidigt tränad med stor variation.

Har tränat skadeförebyggande sedan puberteten, med rörlighetsträning, dynamisk stretch och varierad belastning.

Mentalt

Lagspelare med ett starkt driv för min personliga utveckling.

Älskar att tävla. Tävla om speltid, tävla mot motståndare, tävla på träningar.

Ser förlust endast som ett område som jag kan bli bättre på.

Jag bidrar aktivt till att stärka mina medspelare såväl på match som träning.

Jag är en bra vän i alla situationer, mina lagkompisar är viktiga för mig, inte bara som vänner utan även för att jag vet att de är tillsammans med dem vi lyckas, och med hjälp av dem kan jag lyckas, bli bättre, bli starkare.

Jag är lyhörd och intresserad, alltid nyfiken på feedback, och gillar att tränaren ger mig utmaningar och specifika roller.

Teknik

Min styrka är min mångsidighet, att jag förstår spelet från alla positioner.

Jag är snabbtänkt och kreativ på isen.

Jag har utvecklat olika skott- och passningstekniker beroende på situation.

Jag är extremt duktig på att hantera situationer på små isytor och där det är ont om tid.

Jag är stark och har mycket bra balans, vinner många närkamper.

Om träning

Jag älskar att träna, och jag förstår att det är träning som är mitt redskap till att utvecklas.

Att alltid utmana mig själv, att alltid sträva efter att bli bättre, starkare, snabbare, handlar om att träna och gå över mina egna gränser. Träning är för mig redskapet till min framgång.

Om matcher

Under min utbildning inom Sollentuna Hockey har jag sett alla matcher som bra tillfällen till att utveckla mitt spel och mitt kunnande. Jag älskar att bidra på isen, att göra skillnad. En förlust gör ont, men den ger mig framförallt energi till att bli bättre. Älskar att vinna, framförallt om vi gjort en bra match.

Övrigt

Jag vill och strävar efter att lyckas, mitt mål är att kunna livnära mig på Hockey. Men skolan har alltid varit väldigt viktig för mig. Att hänga med i skolan och få bra betyg där, ger mig trygghet i att våga satsa på Hockeyn.