



## Förhållningsregler (Ledare, Föräldrar och Spelare)

Vår verksamhet omfattar barnidrott, det är alltså viktigt att vi bedriver träning och matcher på barnens villkor och inte på vuxnas, det skall vara ordning och reda på allt som vi gör. Barnen utbildas såväl sportsligt som socialt, att vara kompis, lagkamrat, motståndare, och ta ansvar för utrustningen, samt ansvara för att hålla tider och övriga förhållningsregler.

### LEDARE

- \* Att vi bedriver ishockeyn på barnens villkor och inte på ledarens
- \* Att spelarna får en gedigen utbildning i ishockey
- \* Att ledarna är 100% engagerade
- \* Att vi föregår med gott exempel och omdöme
- \* Att vi arbetar metodiskt och långsiktigt
- \* Att vi strävar efter att skapa förutsättningar för den enskilda spelaren
- \* Att vi är rättvisa
- \* Att vi tar tag i "mobbing" direkt när vi får vetskap om detta

### DU SOM FÖRÄLDER

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas där för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott. Låt tränarna sköta verksamheten och låt ditt fokus först och främst handla om att stötta ditt barn i dennes resa inom ishockeyn. Hur väl relationen spelare – tränare – förälder fungerar kan vara avgörande för hur individens intresse och motivation utvecklas.

Alla vi som finns runt omkring barn- och ungdomsishockeyn behöver komma ihåg att det handlar om så mycket mer än bara ishockey. Det kan låta självklart, men främst handlar det ju om människor. Människor som inte enbart är hockeyspelare utan har fler saker i livet som är viktiga. I ditt barns vardag finns såväl skola, kompisar och andra fritidsintressen som också behöver ges utrymme.

Våra barn och ungdomar inom ishockeyn är, liksom vi vuxna, olika i allt från ambition, ålder, kön, etnicitet, socioekonomisk bakgrund och mycket mer. Detta är något vi värdesätter högt då en mångfald av individer berikar vår verksamhet och inte minst oss själva. Vissa barn spelar ishockey för att det utmanar dem till att kämpa och göra sitt bästa, andra för att de trivs i laget och den sociala miljön medan somliga spelar för att de vill nå elitnivå.

Vi ska komma ihåg att det bara är ett fåtal ishockeyspelande barn och ungdomar som kommer spela på yttersta elitnivå. Däremot kan alla få positiva erfarenheter av vår idrott och ett livslångt intresse såväl till idrott generellt som till ishockeyn.

Du som förälder spelar en viktig roll genom att jobba med följande målbilder:

- Varje spelare utvecklas som människa
- Varje individ som börjar spela ishockey får ett livslångt intresse för ishockey och vill fortsätta vara fysiskt aktiv hela livet
- Varje spelare får en högklassig grundutbildning och de som så småningom vill får rätt förutsättningar att göra en satsning mot ishockey på elitnivå

Oavsett om ditt barn är tidig i sin utveckling eller tar längre tid på sig är vår strävan att bygga en verksamhet där individens glädje, lärande och utveckling står i fokus. Barn och ungdomar ska ges möjlighet att utvecklas individuellt och få sina behov av självbestämmande, kompetens och tillhörighet tillgodosedda för att på så sätt vilja stanna kvar inom ishockeyn.

2026/2027

Uppdaterad: 2026-05-22



Ju fler rörelser en individ kan, desto mer kommer hen att utvecklas som ishockeyspelare. Därför är det viktigt att ge våra barn och ungdomar möjlighet att samla på sig en så stor rörelsebank som möjligt.

Att vi som förening ger spelarna möjlighet att hålla på med flera olika idrotter under uppväxten, i organiserad och/eller oorganiserad form, är viktigt då det ger en variation inte bara i träning utan även i olika sociala miljöer. För de spelare som endast är aktiva inom ishockeyn är det än viktigare att verksamheten säkerställer en allsidig och varierad träning.

Multi-idrottande ger en mer allsidig träning vilket i sin tur minskar risken för överbelastningsskador och att mentalt tröttna på ishockeyn. Att hålla på med andra idrotter gynnar alltså både ishockeyspelandet samtidigt som chanserna att fortsätta idrotta efter karriärens slut ökar.

Det är med andra ord inte farligt att träna mycket – så länge det är individens egen vilja som styr, att träningen är allsidig och varierande och att spelarna får tillräckligt med vila och återhämtning.

I tidig ålder så ligger fokus på att ha roligt och lägga grunder i rörelsemönster. Allt eftersom spelaren blir äldre läggs mer specialiserad träning in, belastning och intensitet ökar successivt. Som tränare är det viktigt att vara medveten om hur utvecklingskurvan skiljer sig mellan individer. Tidig utveckling kan lätt missuppfattas som fysisk talang och sen utveckling kan dölja en potentiell talang. Därför bör tidig toppning och selektering bland spelare undvikas i största mån inom ungdomshockey.

Träning och matchspel ska ses som en förberedande fas för att prestera när fysiken är fullt utvecklad. För att skapa de bästa förutsättningar för ett starkt seniorlag bör varje individ få möjlighet att utveckla sina fysiska förmågor innan rätt slutsats kan dras om dennes kapacitet som hockeyspelare.

En annan aspekt att ta hänsyn till är motivationen att träna hårt vid under lång tid. Risken med en för tidig satsning och specialisering gör att individen tappar motivation att fortsätta träna hårt genom hela tonåren och tappar intresset för sporten innan potentialen är fullt utvecklad.

Läs mer på [Hemmaplansmodellen](#) som är utvecklad av Svenska Ishockeyförbundet.

Du som förälder skall aldrig blanda dig i verksamheten om du inte har en aktiv funktion i laget/klubben.

Synpunkter, förslag, kritik skall i första hand framföras till lagets utsedde lagledare.

Önskar du att eskalera ett ärende till klubben där du ser att laget inte följer "Sollentunamodellen" eller att något barn inte får rättvis behandling / eller på något vis far illa i verksamheten, så skall detta alltid framföras via mail till "[sportradet@sollentunahockey.com](mailto:sportradet@sollentunahockey.com)".

### **Föräldrapolicy**

- \* Att vi alltid ska stötta spelarna i med- och motgång
- \* Att föregå med gott omdöme
- \* Att vi alltid skall uppmuntra vikten av rent spel
- \* Att vi aldrig ska kritisera andras barns insatser på isen
- \* Att aldrig kritisera domaren högljutt från åskådarplats
- \* Att respektera och acceptera domarens beslut
- \* Att acceptera ledarnas beslut
- \* Att låta spelarna spela spelet
- \* Att låta ledarna leda laget
- \* Föräldrar skall inte stå i båsen / spelargång eller vara i omklädningsrum

2026/2027

Uppdaterad: 2026-05-22



## **SPELARE**

Spelarna skall finnas på plats i god tid före träning, så att ombyte och genomgång av träningen kan klaras av utan onödig stress, undantag görs för träningar som startar innan 16.00

- \* Att spelarna alltid gör sitt bästa
- \* Att spelaren alltid hänger upp sina kläder på krokarna
- \* Att tape, skräp slängs i papperskorgen och inte på golvet
- \* Att spelaren ska hänga upp match och träningströjan på galge
- \* Vid förhinder meddela ledare i god tid. Kom i tid till samlingen

## **En spelares attityd i allmänhet**

- \* Jag ska vara en bra kompis
- \* Jag ska vara snäll, trevlig och ödmjuk
- \* Jag ska vara hjälpsam mot andra
- \* Jag ska ta hänsyn till andra
- \* Jag ska ge andra beröm

## **Inom Sollentuna Hockey**

- \* Vi ska vara hjälpsamma och ställa upp för varandra
- \* Vi ska aldrig reta eller mobbar varandra
- \* Vi lyssnar på tränarna /ledarna
- \* Vi uppträder schysst mot varandra och använder inte svordomar
- \* Vi följer idrottens regler
- \* Vi vet att en positiv inställning är avgörande för prestationen
- \* Vi passar alltid våra tider såväl till träningar, matcher och skolan
- \* Vi är förebilder för ishockeyn, klubben och vår skola
- \* Vi ger alltid "100%" både på lektioner och träning
- \* Vi prioriterar skolan, och säkerställer alltid att skolarbetet blir väl genomfört

## **Vid träningar och matcher**

- \* Jag peppar andra i positiv anda
- \* Jag accepterar ledarnas direktiv
- \* Jag skall alltid göra mitt bästa, även när det känns tungt
- \* Jag meddelar alltid frånvaro till ledarna
- \* Vi hånar aldrig motståndare eller domare, i stället hejar vi på vårt lag
- \* Vi uppträder alltid sportsligt och kritiserar aldrig domaren
- \* Vi tackar alltid alla spelare och domare efter matchen

## **VIKTIGT!**

Att acceptera och leva efter dessa förhållningsregler samt innehållet i Sollentunamodellen är en förutsättning för att få vara medlem/utövare, förälder eller ledare i föreningens verksamhet.