



THH Sportsliga Riktlinjer 26/27

Innehåll

Inledning	2
THH Vision	2
Sportsliga ambitioner	2
Grundbeteenden och goda vanor	3
Roller i THH	4
Utvecklingstrappa – Tyresö Hanviken Hockey	6
Skridskoskola och Pojk-/Flickhockeyskolan	8
U10F/U12F	9
U14F/U16F	10
U9P/U10P (D-block)	11
U11P/U12P (C-block)	13
U13P	15
U14P	17
U15P	20
U16P	22
Juniorverksamhet	25



Inledning

Hanvikens SK är en ideell förening där organisationsformen i huvudsak bygger på frivillighet och ett stort personligt engagemang. All makt utgår från medlemmarna. Det är av största vikt att alla som är verksamma i föreningen verkar mot samma mål och har en likartad uppfattning om hur och varför vi bedriver idrottsverksamheten. Därför är det viktigt att beslut som fattas är förankrade hos medlemmarna och respekteras av alla.

Tyresö Hanviken Hockey är en sektion i Hanvikens SK.

Riktlinjerna för ungdomarna är ett levande dokument som löpande utvecklas och förändras. Den senaste versionen av dokumentet finns alltid på klubbens hemsida.

THH Vision

Vi har ambitionen att vara en av de mest ambitiösa ishockeyklubbarna i Stockholm och ge alla ungdomar möjlighet att spela ishockey och skapa ett livslångt intresse.

Sportsliga ambitioner

Tyresö Hanviken Hockeys målsättning är att genom en god organisation, tydliga riktlinjer och ett skickligt ledarskap skapa förutsättningar för en framgångsrik verksamhet. Vår ambition är att våra senior- och juniorlag i största möjliga utsträckning ska bestå av spelare från den egna verksamheten.

- Hockeyskolan ska vara välfylld med barn, med en målsättning om cirka 50 barn per ålderskull, oavsett kön.
- Föreningen ska vara representerad i samtliga ungdomsserier, både flick- och pojksier, under hela ungdomsåren.
- I åldrarna U9–U15 samt F10–F16 erbjuds alla spelare möjlighet att spela och utvecklas på den kunskapsnivå där de för närvarande befinner sig.
- U16 är det första året där resultat får större betydelse och där föreningen anpassar verksamheten därefter.
- Föreningens båda juniorlag, J18 och J20, ska spela i regional serie. Målsättningen är att våra egna spelare ska vara så välutbildade att de kan konkurrera om platserna, samtidigt som lagen kompletteras utifrån sportslig kompetens.
- Föreningens representationslag ska vara etablerat i Hockeyettan. I A-laget finns alltid utrymme för en utvecklingsfemman bestående av 4–5 spelare under perioden maj–augusti. Dessa spelare kontrakteras i april med dessa förutsättningar. När säsongen är igång är dörrarna åter öppna för juniorspelare att konkurrera om tränings- och spelplats i A-laget.



Grundbeteenden och goda vanor för att skapa en utvecklande och stimulerande miljö

Glädje

- Vi sprider energi och glädje till gruppen på alla sätt vi kan.

Gemenskap

- Vi bär neutrala kläder eller klubbens profilkläder.
- Vi agerar alltid på ett sätt som representerar klubben väl.

Respekt

- Vi visar respekt mot varandra, funktionärer, motståndare och domare.

Förberedelse

- Vi kommer utvilade och laddade genom god sömn och rätt kost.
- Vi kommer i tid och med rätt packning.

Noggrannhet

- Vi fuskar aldrig.

Utveckling

- Allt, både inom och utanför verksamheten, ska genomsyras av professionalism.

Tävling

- I alla lägen gör vi alltid vårt yttersta för att vinna tillsammans.

Framåtlutad

- Det tillstånd vi vill befinna oss i i vår dagliga verksamhet.

Ordning och reda

- Vi håller ordning på material, omklädningsrum och utrustning.



Roller i Tyresö Hanviken Hockey

Tränare och assisterande tränare

Spelarutveckling

Tränarens huvuduppgift är att utveckla spelarna långsiktigt, inte att maximera kortsiktiga resultat. Detta innebär i praktiken att tränaren ska:

- Utveckla spelarnas tekniska, taktiska, fysiska och mentala förmågor.
- Anpassa träning och feedback efter spelarnas ålder, mognad och utvecklingsnivå.
- Hjälpa spelarna att förstå spelet och ta ansvar för sin egen utveckling.

Tränaren ska vara införstådd med att föreningens verksamhet bygger på långsiktig spelarutveckling snarare än kortsiktiga resultat.

Planering och genomförande

Tränaren ansvarar för planering och genomförande av träning och match. Verksamheten ska vara välplanerad och hålla hög kvalitet. Träning och match ska planeras för att ge spelarna bästa möjliga utveckling över tid.

Tränaren ansvarar även för att ta fram en säsongsplanering som är kopplad till föreningens spelidé.

Ledarskap och förebild

- Tränaren ska vara en tydlig ledare i sin kommunikation och en förebild för spelarna genom sitt beteende, språkbruk och sina värderingar.
- Tränaren ska sträva efter att skapa en miljö som kombinerar krav med omtanke och alltid visa respekt för spelare, domare, motståndare och funktionärer.

Kommunikation

Tränaren ska ha en öppen, tydlig och ärlig kommunikation med spelarna och övriga ledare.

- Ge spelarna konstruktiv och ärlig feedback.
- Samverka med andra tränare inom föreningen.
- Genomföra minst tre strukturerade individuella spelarsamtal per säsong. Samtalen ska dokumenteras och utgå från spelarens individuella utveckling, både sportsligt och socialt.



Målvaktstränare

Målvaktstränaren ansvarar för att:

- Säkerställa att alla barn som vill vara målvakter får lika möjligheter till målvaktsträning.
- Säkerställa att det finns uppvärmning anpassad för målvakter.
- Säkerställa att träningsupplägg med fokusområden per period eller månad finns.

Lagledare

Lagledaren ansvarar för att:

- Hantera administration i MyClub.
- Säkerställa att kallelser skickas ut i tid.
- Planera och leda aktiviteter utanför träning och match, såsom föräldramöten, cuper och andra lagaktiviteter.
- Hantera lagets e-post och säkerställa att inkommande mejl besvaras eller hanteras.
- Stötta och leda istränare samt laget som helhet.

Huvudmaterialare

Huvudmaterialaren ansvarar för att:

- Säkerställa att lagets utrustning håller god standard.
- Säkerställa att material alltid finns tillgängligt vid träningar och matcher.
- Inventera och identifiera behov av utrustning så att inköp kan göras vid behov.
- Säkerställa att gemensam lagutrustning transporteras till och från träningsanläggningar samt till matcher.

Kassör

Kassören ansvarar för att:

- Ha ordning och reda på lagets ekonomi.
- Hantera lagets inkomster och utgifter.
- Säkerställa att utlägg från lagkassan endast sker i samråd med lagledare och huvudtränare.



Utvecklingstrappa – Tyresö Hanviken Hockey

Syftet med utvecklingstrappan är att tydliggöra den långsiktiga spelarutbildningen inom föreningen. Den beskriver vilka fokusområden som prioriteras i olika åldrar och hur progressionen ser ut från hockeyskola till juniorverksamhet.

Hockeyskola / Skridskoskola

Fokus: Introduktion och glädje

- Skapa trygghet på isen
- Utveckla grundläggande balans och rörelse
- Lära känna utrustning och ismiljö
- Skapa glädje och intresse för ishockey
- Alla ska bli sedda och känna gemenskap

U9–U10 (D-block)

Fokus: Motorik och grundteknik

- Utveckla koordination, balans och rörelse
- Introducera grundläggande skridskoteknik
- Börja arbeta med puckkontroll och enkla passningar
- Hög aktivitet och mycket repetition
- Fortsatt fokus på glädje och trygghet

U11–U12 (C-block)

Fokus: Teknik och spelintroduktion

- Vidareutveckla skridskoteknik och puckhantering
- Introducera enklare spelförståelse
- Arbeta med smålagsspel och beslutstagande
- Börja koppla teknik till spelmoment
- Fortsatt utveckling av koordination och motorik



U13–U14 (B-block)

Fokus: Spelförståelse och utmaning

- Integrera teknik i spelsituationer
- Utveckla zonspel och spelvändningar
- Introducera mer strukturerad fysträning
- Öka kravbild och individuell utmaning
- Börja arbeta med taktiska principer

U15–U16 (A-block)

Fokus: Prestation och förberedelse för junior

- Tillämpa spelidé i samtliga zoner
- Ökad intensitet och krav i träning och match
- Utveckla fysisk kapacitet och belastningstolerans
- Arbeta med mental styrka och tävlingsbeteende
- Successiv nivåanpassning och resultatfokus

Junior (U18–U20)

Fokus: Elitförberedelse

- Maximera individuell prestation
- Fördjupa förståelsen för spelidé och taktik
- Utveckla fysisk, mental och taktisk helhet
- Förbereda för seniorhockey
- Skapa ansvarstagande individer på och utanför isen



Skridskoskola och Pojk-/Flickhockeyskolan

På isen

Verksamheten på is ska präglas av glädje, trygghet och utveckling.

- Skridskoskolan (SS) och Hockeyskolan 1 (HS1) tränar 1–2 gånger per vecka.
- Hockeyskolan 2 och Hockeyskolan 3 (HS2 och HS3) tränar 2–3 gånger per vecka.
- Fokus ska ligga på balans, rörelse och trygghet på isen.
- Barnen ska få lära känna sin utrustning och vänja sig vid ismiljön.
- Barnen ska få förstå och uppleva glädjen med att vara på is.
- Det är viktigt att alla barn blir sedda och bekräftade.

Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska vara enkel och kravlös.

- Inga prestationskrav eller förväntningar ska ställas på barnen.
- Under det sista året bör rutiner för uppvärmning och nedjogg introduceras.

Viktiga begrepp

Följande begrepp ska genomsyra verksamheten:

- Glädje
- Gemenskap

Teori

Teoretiska inslag ska hållas till ett minimum.

- Teori riktad till barnen ska förekomma så lite som möjligt.
- Information till föräldrar kan förekomma, exempelvis kring förberedelser inför aktivitet.



U10F/U12F

Barnen befinner sig nu i inledningen av den motoriska guldåldern, där varje aktivitet spelar stor roll för den framtida utvecklingen. Det är viktigt att dagligen utmana hjärnan genom korsrörelser, balansövningar och upprepning.

Varje spelare bör ha en egen påse innehållande:

- Vattenflaska
- Teknikkula eller stoppad bandyboll
- Hopprep
- Jongleringsbollar
- Off-ice-klubba

På isen

Verksamheten på is ska präglas av aktivitet, glädje och utveckling.

- Träningen bör vara stationsbaserad och gruppen delas upp i lika många grupper som antalet ledare på isen.
- Balansövningar med fokus på grundposition, vinklad höft och fotled ska prioriteras.
- Träningen bör avslutas med någon form av spel i zon. Så lite kötid som möjligt ska eftersträvas.
- Glädje och engagemang ska genomsyra verksamheten.
- Det är viktigt att alla spelare blir sedda och bekräftade.
- Aktivitet bör erbjudas 2–5 gånger per vecka.

Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska bidra till spelarnas motoriska utveckling.

- En kortare uppvärmning bör genomföras innan varje ispass.
- Koordinativa lekar med inslag från olika bollekar bör introduceras som off-ice-pass.
- Jonglering, repstege och hopprep är viktiga inslag i träningen.

Fokusområden

Följande fokusområden ska prioriteras:

- Inner- och ytterskär
- Balans
- Fot- och höftvinkel
- Isättning och frånskjut
- Spel med blicken uppe, med och utan puck





Teori

Teoretiska inslag ska vara enkla och tydliga.

- Under match kan man arbeta med 1–3 fokusområden eller mål.
- Under träning ska viktiga detaljer betonas utifrån den övning som genomförs.
- Information till föräldrar kan förekomma, exempelvis kring förberedelser inför aktivitet.

U14F/U16F

Denna verksamhet bedrivs under namnet Söderort, vilket är ett samarbete mellan Tyresö Hanviken Hockey, Farsta och Haninge.

Syftet med samarbetet är att säkerställa tillräcklig numerär samt erbjuda en kvalitativ tränings- och matchmiljö för spelarna.

De sportsliga riktlinjerna fastställs av huvudtränare och ledare inom Söderort, under överinseende av Tyresö Hanviken Hockey, för att säkerställa att verksamheten bedrivs i linje med föreningens värderingar och målsättningar.

Spelarna fortsätter att vara registrerade i respektive förening, men laget och verksamheten benämns Söderort.

Säsongen 2026/2027 administreras Söderort av Farsta.



U9P/U10P (D-block)

Barnen befinner sig nu i inledningen av den motoriska guldåldern, där varje aktivitet spelar stor roll för den framtida utvecklingen. Det är viktigt att dagligen utmana hjärnan genom korsrörelser, balansövningar och upprepning.

Varje spelare bör ha en egen påse innehållande:

- Vattenflaska
- Teknikkula eller stoppad bandyboll
- Hopprep
- Jongleringsbollar
- Off-ice-klubba

På isen

Verksamheten på is ska präglas av aktivitet, glädje och utveckling.

- Träningen bör vara stationsbaserad och gruppen delas upp i lika många grupper som antalet ledare på isen.
- Balansövningar med fokus på grundposition, vinklad höft och fotled ska prioriteras.
- Träningen bör avslutas med någon form av spel i zon. Så lite kötid som möjligt ska eftersträvas.
- Glädje och engagemang ska genomsyra verksamheten.
- Det är viktigt att alla spelare blir sedda och bekräftade.
- Aktivitet bör erbjudas 2–5 gånger per vecka.

Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska bidra till spelarnas motoriska utveckling.

- En kortare uppvärmning bör genomföras innan varje ispass.
- Koordinativa lekar med inslag från olika bollekar bör introduceras som off-ice-pass.
- Jonglering, repstege och hopprep är viktiga inslag i träningen.



Fokusområden

Följande fokusområden ska prioriteras:

- Inner- och ytterskär
- Balans
- Fot- och höftvinkel
- Isättning och frånskjut
- Spel med blicken uppe, med och utan puck

Teori

Teoretiska inslag ska vara enkla och tydliga.

- Under match kan man arbeta med 1–3 fokusområden eller mål.
- Under träning ska viktiga detaljer betonas utifrån den övning som genomförs.
- Information till föräldrar kan förekomma, exempelvis kring förberedelser inför aktivitet.



U11P/U12P (C-block)

Barnen befinner sig i inledningen och mitten av den motoriska guldåldern, där varje aktivitet spelar stor roll för den framtida utvecklingen. Det är viktigt att fortsätta utmana varje individ utifrån dennes nivå. Den motoriska träningen ska dagligen innehålla inslag av korsrörelser, balans och upprepning. Ett effektivt arbetssätt är att successivt höja svårighetsgraden under träningen och därefter sänka nivån mot slutet av passet.

Varje spelare bör ha en egen påse innehållande:

- Vattenflaska
- Teknikkula eller stoppad bandyboll
- Hopprep
- Jongleringsbollar
- Off-ice-klubba

På isen

Verksamheten på is ska präglas av aktivitet, utveckling och glädje.

- Träningen bör vara stationsbaserad och gruppen delas upp i lika många grupper som antalet ledare på isen.
- Större delen av träningen bör bestå av 3–4 stationer med varierat innehåll. Minst två stationer bör inkludera puck.
- En grundstruktur kan utgå från teman såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och kampmoment.
- Balansövningar med fokus på grundposition, vinklad höft och fotled ska fortsatt prioriteras.
- Den sista tredjedelen av träningen bör fokusera på spelteknik, exempelvis spel på halv- eller helplan.
- Minst en övning per träning ska genomföras med puck (max cirka 50 % av träningstiden).
- Träningen bör avslutas med smålagsspel eller tävlingsmoment.
- Glädje och engagemang ska genomsyra verksamheten.
- Det är viktigt att alla spelare blir sedda och bekräftade.
- Aktivitet bör erbjudas 2–5 gånger per vecka.



Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska stödja spelarnas fysiska och motoriska utveckling.

- Uppvärmning ska genomföras inför varje ispass.
- Off-ice-pass i anslutning till isträning är en naturlig del av verksamheten.
- Rörlighetsträning, exempelvis enligt MAQ-programmet, bör introduceras och genomföras 2–3 gånger per vecka.
- Enklare fysträning med den egna kroppen som belastning ska ingå.
- Fokus ska ligga på balans, bålstabilitet och benstyrka.
- Off-ice-spel med klubba, boll och handskar bör uppgå till cirka 1,5 timme per vecka, med variation mellan smålagsspel och teknikträning.

Fokusområden

Följande fokusområden ska prioriteras:

- Inner- och ytterskär
- Balans
- Fot- och höftvinkel
- Isättning och frånskjut
- Spel med blicken uppe, med och utan puck
- Grundläggande skridskoteknik
- Passningsteknik och mottagning
- Spelförståelse (korridorer, stark/svag sida, bredd och djup)
- Kommunikation på isen, med och utan puck

Teori

Teoretiska inslag ska vara enkla, tydliga och kopplade till verksamheten.

- Under match kan man arbeta med 1–3 fokusområden eller mål.
- Under träning ska viktiga detaljer betonas utifrån den aktuella övningen.
- Reflektion efter match och prestation ska genomföras tillsammans med gruppen, med fokus på minst 80 % positiv återkoppling.
- Information till föräldrar kan förekomma, exempelvis kring förberedelser inför aktivitet.
- Föräldrar bör successivt bli införstådda i vikten av rutiner kring kost, sömn och planering för att kombinera ishockey och skola.





U13P

Spelarna närmar sig slutet av den motoriska guldåldern och är redo att utmanas i högre grad. En grund av trygghet och nyfikenhet har byggts upp, vilket skapar goda förutsättningar för att introducera mer avancerade moment.

Koordinativ träning ska fortsatt prioriteras, med inslag av exempelvis repstege, bollar, rotationer och olika stegkombinationer i kombination med passningar. Övningarna bör utmana spelarnas koordination och rumsuppfattning.

Varje spelare bör ha en egen påse innehållande:

- Vattenflaska
- Tekniskula eller stoppad bandyboll
- Hopprep
- Jongleringsbollar
- Off-ice-klubba

På isen

Verksamheten på is ska präglas av utveckling, utmaning och tävling.

- Stationsträning bör fortsatt användas, med samma grundtanke som i tidigare åldrar, men begränsas till cirka två pass per vecka.
- Träningen ska i ökad utsträckning innehålla moment som utvecklar spelteknik och zonförståelse.
- Mittzonspel och spelvändningar ska vara ett tydligt fokus, i kombination med ingångar i zon samt försvarsspel i 1 mot 1-, 2 mot 1- och 3 mot 2-situationer.
- Träningen bör avslutas med smålagsspel eller tävlingsmoment.
- Glädje och tävlingsmoment ska genomsyra verksamheten.
- Det är viktigt att alla spelare blir sedda och bekräftade.
- Aktivitet bör erbjudas 4–6 gånger per vecka.



Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska bidra till en successiv introduktion av mer strukturerad fysisk träning.

- Spelarna bör introduceras till styrketräning med skivstång, initialt utan extra belastning.
- Teknikträning i övningar som frivändning, knäböj och marklyft ska prioriteras.
- Teknikstänger i spannet cirka 7–12 kg bör kunna hanteras av samtliga spelare.
- Träningen ska kompletteras med styrketräning med den egna kroppen som belastning samt konditionsträning under säsong.
- Off-ice-spel med klubba, boll och handskar bör uppgå till cirka 1,5 timme per vecka, med variation mellan smålagsspel och teknikträning.

Fokusområden

Följande fokusområden ska prioriteras:

- Grundläggande skridskoteknik
- Spel med blicken uppe, med och utan puck
- Passningsteknik och mottagning
- Spelförståelse (korridorer, stark/svag sida, bredd och djup)
- Anfallsspel och försvarsspel i olika numerära situationer
- Skottsektor och avslutsytor
- Skottlinje
- Kommunikation på isen, med och utan puck

Teori

Teoretiska inslag ska vara tydliga och kopplade till spelet.

- Under match bör man arbeta med 3–4 fokusområden eller mål, exempelvis inom försvarsspel, anfallsspel, taktik och tävling.
- Under träning ska syftet med övningen tydliggöras, och feedback ska kopplas till detta syfte.
- Reflektion efter match och prestation ska genomföras tillsammans med gruppen, med fokus på minst 80 % positiv återkoppling.
- Föräldrar bör successivt bli införstådda i vikten av rutiner kring kost, sömn och planering för att kombinera ishockey och skola.





U14P

Spelarna befinner sig i slutet av den motoriska guldåldern och är redo att utmanas i högre grad. En grund av trygghet och nyfikenhet har byggts upp, vilket skapar goda förutsättningar för att introducera mer avancerade moment.

Koordinativ träning ska fortsatt prioriteras, med inslag av exempelvis repstege, bollar, rotationer och olika stegkombinationer i kombination med passningar. Övningarna bör utmana spelarnas koordination och rumsuppfattning.

Varje spelare bör ha en egen påse innehållande:

- Vattenflaska
- Teknikkula eller stoppad bandyboll
- Hopprep
- Jongleringsbollar
- Off-ice-klubba

På isen

Verksamheten på is ska präglas av utveckling, struktur och tävling.

- Stationsbaserad träning kan successivt fasas ut och ersättas av en inledande teknikdel i grupp om cirka 15–25 minuter.
- Träningen ska i ökad utsträckning innehålla moment som utvecklar spelteknik och zonförståelse.
- Mittzonsspel och spelvändningar ska vara ett tydligt fokus, i kombination med ingångar i zon samt försvarsspel i 1 mot 1-, 2 mot 1- och 3 mot 2-situationer.
- Försvarsspel i egen zon blir allt viktigare, inklusive speluppbyggnad och urspel från egen zon.
- Träningen bör avslutas med smälagspel eller tävlingsmoment.
- Glädje och tävlingsmoment ska genomsyra verksamheten.
- Det är viktigt att alla spelare blir sedda och bekräftade.
- Aktivitet bör erbjudas 4–6 gånger per vecka.



Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska i allt större utsträckning fokusera på fysisk utveckling och belastningstolerans.

- De flesta spelare bör vara redo att arbeta med skivstång (cirka 20 kg) och ha god teknik i grundövningar såsom marklyft, knäböj och frivändning.
- Träningen ska kombineras med styrketräning med den egna kroppen som belastning samt konditionsträning under säsong.
- Fokus ska ligga på att utveckla styrka och stabilitet i ben och bål.
- Minst ett pass per vecka bör ha fokus på kondition och hjärt-/lungkapacitet.
- Den mentala träningen blir allt viktigare. Spelarna ska successivt vänja sig vid högre belastning och hantera trötthet, exempelvis vid arbete med mjölksyra, utan att ge upp.

Fokusområden

Följande fokusområden ska prioriteras:

- Spel med blicken uppe, med och utan puck
- Passningsteknik och mottagning
- Spelförståelse (korridorer, stark/svag sida, bredd och djup)
- Anfallsspel och försvarsspel i olika numerära situationer
- Skottsektor och avslutsytor
- Skottlinje
- Backcheck och forecheck (BC/FC)
- Skymning och returtagning
- Blad mot blad
- Kommunikation på isen, med och utan puck



Teori

Teoretiska inslag ska vara återkommande och kopplade till lagets spelidé.

- Teori bör genomföras minst en gång per vecka, med fokus på lagets spelidé.
- Detta kan kompletteras med kortare videogenomgångar från match, med 1–3 fokusområden och ett begränsat antal klipp.
- Under match bör man arbeta med 3–4 fokusområden, exempelvis inom försvarsspel, anfallsspel, taktik och tävling.
- Under träning ska syftet med övningen tydliggöras, och feedback ska kopplas till detta syfte.
- Reflektion efter match och prestation ska genomföras tillsammans med gruppen, med fokus på minst 80 % positiv återkoppling.
- Föräldrar ska vara införstådda i vikten av rutiner kring kost, sömn och planering för att möjliggöra en balans mellan ishockey och skola.



U15P

Spelarna närmar sig slutet av ungdomsåren och förbereds successivt för övergången till juniorverksamhet. Den tekniska grunden från tidigare år ska nu integreras i mer komplexa spelsituationer.

På isen

Verksamheten på is ska präglas av tempo, kravbild och spelintelligens.

- Den tekniska träningen ska integreras i övningar som bygger vidare på den grund som etablerats i tidigare åldrar.
- Spelarna ska i allt större utsträckning orientera sig i lagets spelidé och förväntas förstå och tillämpa denna i spelet med och utan puck, i samtliga zoner.
- Träningen bör struktureras med en inledande högintensiv del med få moment, följt av en mer taktisk fas i lägre tempo, och avslutas med högintensivt spel.
- Glädje och tävlingsmoment ska fortsatt genomsyra verksamheten.
- Det är viktigt att alla spelare blir sedda och bekräftade.
- Aktivitet bör erbjudas 5–7 gånger per vecka.

Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska präglas av ökad fysisk belastning och individuellt ansvar.

- Samtliga spelare förväntas hantera skivstång (cirka 20 kg) med god teknik.
- De olympiska lyften ska vara etablerade, och belastningen kan successivt ökas till cirka 35–40 kg, beroende på individens utveckling.
- Träningen ska kombineras med styrketräning med den egna kroppen som belastning samt konditionsträning under säsong.
- Fokus ska ligga på att utveckla styrka och stabilitet i ben och bål.
- Minst ett pass per vecka bör ha fokus på kondition och hjärt-/lungkapacitet.
- Den mentala träningen är fortsatt central. Spelarna ska utveckla förmågan att hantera belastning, press och trötthet, samt bidra till en miljö där gruppen tillsammans pushar sina gränser och fullföljer alla moment.



Fokusområden

Följande fokusområden ska prioriteras:

- Spel med blicken uppe, med och utan puck
- Passningsteknik och mottagning
- Spelförståelse (korridorer, stark/svag sida, bredd och djup)
- Anfallsspel och försvarsspel i olika numerära situationer
- Skottsektor och avslutsytor
- Skottlinje
- Backcheck och forecheck (BC/FC)
- Skymning och returtagning
- Blad mot blad
- Gap control
- Utspel och fysisk närvaro (boxa ut)
- Kommunikation på isen, med och utan puck

Teori

Teoretiska inslag ska vara en integrerad del av verksamheten och kopplas till lagets spelidé.

- Teori bör genomföras minst en gång per vecka, med fokus på spelidé och taktiska principer.
- Detta kan kompletteras med kortare videogenomgångar från match, med 1–3 fokusområden och ett begränsat antal klipp.
- Under match bör man arbeta med 3–4 fokusområden, exempelvis inom försvarsspel, anfallsspel, taktik och tävling.
- Under träning ska syftet med övningen tydliggöras, och feedback ska kopplas till detta syfte.
- Reflektion efter match och prestation ska genomföras tillsammans med gruppen, med fokus på minst 80 % positiv återkoppling.
- Föräldrar ska vara införstådda i vikten av rutiner kring kost och sömn. Spelarna förväntas i ökande grad ta eget ansvar för planering av sin vardag för att kombinera ishockey och skola.



U16P

U16 är det avslutande året inom ungdomsverksamheten och syftar till att maximera spelarnas utveckling inför övergången till juniorhockey. De goda vanor och rutiner som etablerats under tidigare år ska nu omsättas i prestation.

Under året ligger ett stort fokus på fysisk utveckling, prestationsförmåga och tävlingsbeteende. Organiserad målvaktsträning ska erbjudas.

Matchning och uttagningar, inklusive distriktsmästerskap (DM), genomförs utifrån lagets bästa förutsättningar att prestera.

U16 är det första året där fullt fokus ligger på resultat. Nivåanpassning förekommer och hög närvaro förväntas.

På isen

Verksamheten på is ska präglas av tempo, struktur och prestationskrav.

- Den tekniska träningen ska vara integrerad i övningar kopplade till positionsspel och spelsituationer.
- Spelarna förväntas ha en god förståelse för lagets spelidé och kunna tillämpa den i spelet med och utan puck i samtliga zoner.
- Träningen bör struktureras med en inledande högintensiv del med få moment, följt av en mer taktisk fas i lägre tempo, och avslutas med högintensivt spel.
- Glädje och tävlingsmoment ska fortsatt genomsyra verksamheten.
- Det är viktigt att alla spelare blir sedda och bekräftade.
- Aktivitet bör erbjudas 5–7 gånger per vecka.



Utanför isen

Verksamheten utanför isen ska förbereda spelarna fullt ut för kraven inom juniorhockey.

- Spelarna ska arbeta strukturerat med styrketräning, där belastningen successivt ökas och kan uppgå till minst cirka 50 kg, beroende på individens utveckling.
- Träningen ska kombineras med styrketräning med den egna kroppen som belastning samt konditionsträning under säsong.
- Fokus ska ligga på att utveckla styrka, stabilitet och uthållighet, med särskilt fokus på ben och bål.
- Minst ett pass per vecka bör ha fokus på kondition och hjärt-/lungkapacitet.
- Den mentala träningen är central. Spelarna ska utveckla förmågan att hantera belastning, press och tävlingssituationer samt bidra till en miljö där gruppen tillsammans driver prestation och fullföljer alla moment.

Fokusområden

Följande fokusområden ska prioriteras:

- Spel med blicken uppe, med och utan puck
- Passningsteknik och mottagning
- Spelförståelse (korridorer, stark/svag sida, bredd och djup)
- Anfallsspel och försvarsspel i olika numerära situationer
- Skottsektor och avslutsytor
- Skottlinje
- Backcheck och forecheck (BC/FC)
- Skymning och returtagning
- Blad mot blad
- Gap control
- Fysisk närvaro (boxa ut)
- Kommunikation på isen, med och utan puck



Teori

Teoretiska inslag ska vara en naturlig del av verksamheten och kopplas till prestation.

- Teori bör genomföras minst en gång per vecka, med fokus på lagets spelidé och taktiska principer.
- Detta kan kompletteras med kortare videogenomgångar från match, med 1–3 fokusområden och ett begränsat antal klipp.
- Under match bör man arbeta med 3–4 fokusområden, exempelvis inom försvarsspel, anfallsspel, taktik och tävling.
- Under träning ska syftet med övningen tydliggöras, och feedback ska kopplas till detta syfte.
- Reflektion efter match och prestation ska genomföras tillsammans med gruppen, med fokus på minst 80 % positiv återkoppling.
- Föräldrar ska vara införstådda i vikten av rutiner kring kost och sömn. Spelarna förväntas ta ett tydligt eget ansvar för planering av sin vardag för att kombinera ishockey och skola.



Juniorverksamhet

Verksamhet

Tyresö Hanviken Hockey ska bedriva en seriös och utvecklande verksamhet för klubbens juniorer, där individens långsiktiga utveckling prioriteras.

Målsättningen är att skapa en miljö som kombinerar sportslig utveckling, både individuellt och som lag, med starka värderingar. Spelarna ska ges möjlighet att utvecklas både som ishockeyspelare och som individer.

Föreningen verkar för en sund prestationskultur präglad av glädje, gemenskap och utveckling. Verksamheten bedrivs i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer samt föreningens värdegrund och policyer.

Verksamhetens mål

Juniorverksamheten ska:

- Utveckla tekniskt, taktiskt, fysiskt och mentalt skickliga ishockeyspelare.
- Skapa goda vanor kring träning, livsstil och ansvarstagande.
- Förbereda spelarna för seniorverksamhet, studier och arbetsliv.
- Erbjuder en trygg och inkluderande miljö där alla känner sig sedda och respekterade.

Sportslig målsättning

Föreningen har som målsättning att båda juniorlagen (U18 och U20) ska spela i de regionalt högsta serierna (U18 Regional Öst och U20 Regional Öst).

- U18 ska konkurrera om kvalificering till U18 Nationell och U18 SM-slutspel.
- U20 ska konkurrera om playoffplats till U20 Nationell.



Rekrytering

Junioransvarig och HG-ansvarig ansvarar för rekrytering till juniorlagen.

Rekrytering ska i första hand ske genom föreningens HG-intag i samarbete med Tyresö Gymnasium. Målsättningen är att en så stor del som möjligt av intaget ska komma från den egna verksamheten, främst från U16-laget. Urvalet ska baseras på nivå, ambition och mognad.

Kompletterande rekrytering ska i första hand ske från egna led, där spelare från underliggande lag lyfts upp vid behov.

Föreningen är även öppen för extern rekrytering av U18-, U19- och U20-spelare där ett tydligt behov finns. Rekrytering ska ske med fokus på spelarens individuella utveckling och får inte begränsa möjligheten för egna spelares utveckling.

Träning

Juniorlagen ska sträva efter att bedriva träning med tillräcklig numerär för att säkerställa kvalitet i verksamheten.

- Målsättningen är att varje träning genomförs med minst 2 målvakter, 8 backar och 12 forwards.
- Vid frånvaro ska spelare från underliggande lag kallas in för att säkerställa träningskvalitet, där det är möjligt.

Match

Matchverksamheten ska genomföras med fokus på både prestation och individuell utveckling.

- Lagen ska kalla så många tillgängliga spelare som möjligt, med ett maxantal om 2 målvakter och 20 utespelare.
- Laguttagning kan variera, exempelvis 7 backar och 13 forwards eller 8 backar och 12 forwards.
- Om laget inte når upp till dessa nivåer ska underåriga spelare kallas in.

Matchcoachning ska ske i linje med föreningens målsättning:

- Coacha med fokus på utveckling snarare än kortsiktiga resultat.
- Ge spelare möjlighet att utvecklas i olika roller och spelsituationer.