

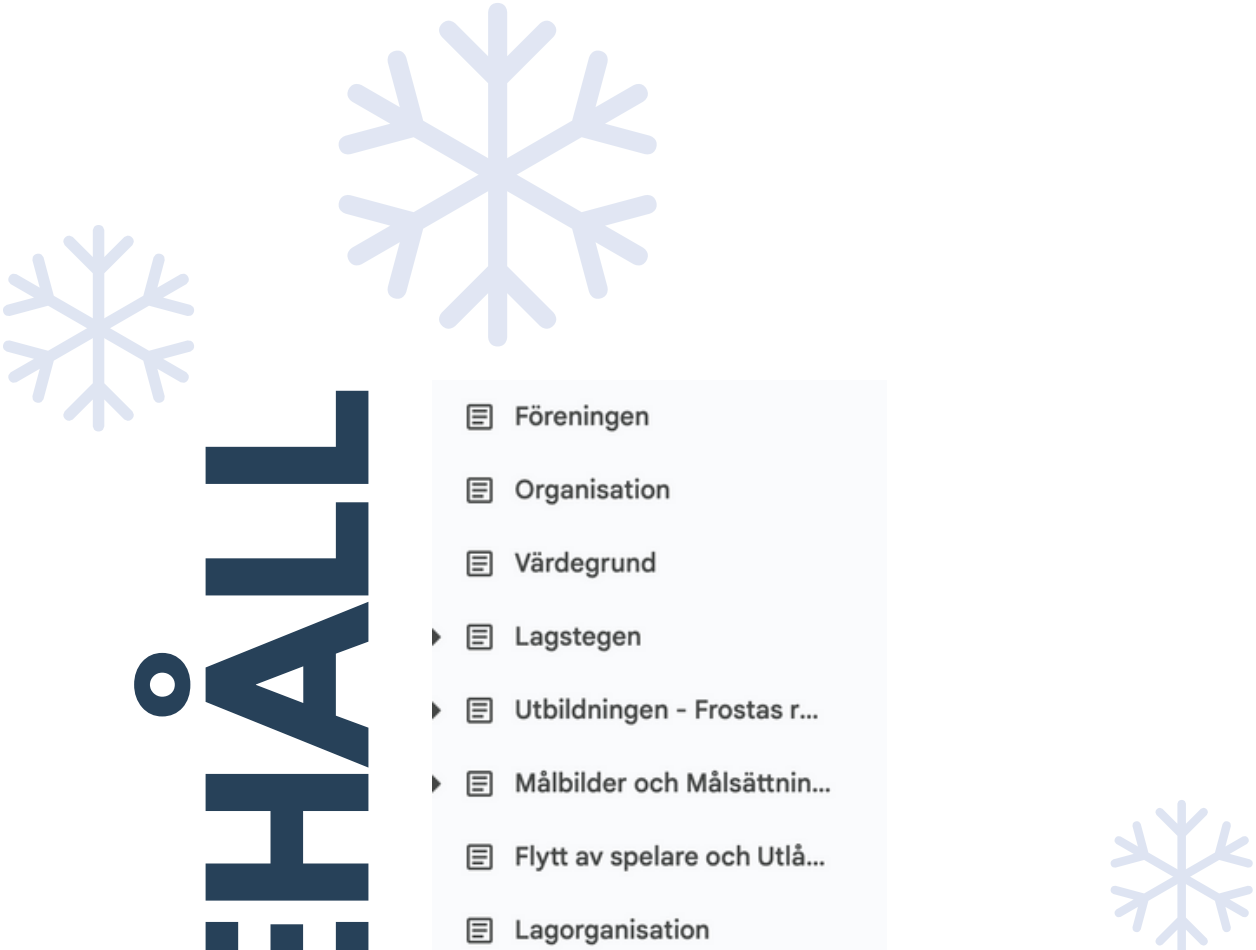


# *Frosta Hockeyresan 2.0*



FROSTA HOCKEY STYRDOKUMENT  
SEPTEMBER 2025





# INNEHÅLL

- ☰ Föreningen
- ☰ Organisation
- ☰ Värdegrund
- ▶ ☰ Lagstegen
- ▶ ☰ Utbildningen - Frostas r...
- ▶ ☰ Målbilder och Målsättnin...
- ☰ Flytt av spelare och Utlå...
- ☰ Lagorganisation
- ▶ ☰ Ledare
- ☰ Föräldrarollen
- ☰ Trivselregler
- ☰ Drogpolicy
- ☰ Eskaleringstrappan
- ☰ Problemhantering
- ☰ Avgifter och innehåll
- ☰ Cuper och Teambuilding
- ☰ Övergångar
- ☰ Flickorverksamhet
- ☰ Domare



*Frosta Hockey's Hockeyresan är ett väl genomarbetat dokument att användas som stöd i verksamheten.*

*Hockeyresan berättar vad föreningen vill med sin verksamhet;*

- att skapa ett livslångt ishockeyintresse*
- främja fysisk aktivitet*
- inkludera alla i idrotten.*

*Hockeyresan ger en tydlig bild av vilka förväntningar föreningen har på ledare, spelare och föräldrar och tvärtom, vad man kan förvänta sig när man deltar i föreningens verksamhet.*



**SKÅNES  
ISHOCKEYFÖRBUND**



# LIVET I EN HOCKEYKLUBB

## Vad gör det möjligt för oss att hålla på med det bästa vi vet?

### ISPASS

Istider schemalagda och klara  
Vaktmästare finns på plats när vi behöver  
Alla olika lag har samordnats så tiderna funkar för så många som möjligt  
Omlädningsrummen är koordinerade  
Alla ledare är registrerade hos förbundet och försäkrade på isen  
Istiderna är bokade, hyrda och betalda hos kommunen  
Ledare har rekryterats  
Ledare har utbildats för att stå starka på isen  
Ispassen är planerade av tränare  
Isen är spolad och redo för spel  
Puckar, mål, träningströjor m.m. har köpts in  
Styrelse är på plats  
Styrelsemöten genomförda  
Samarbete och möten med Skånes Ishockeyförbund genomförda  
Lag anmälda och betalda för seriespel  
Skridskor slipade och klara  
Redovisning gjord och fakturor skickade/betalda  
Lokaler bokade, camper planerade och koordinerade  
Policys skrivna för att ge tydlig riktning  
Kallelser skapade och skickade  
Träningsmatcher bokade  
Sopor utburna, toaletter och utrymmen städade  
Toasts bredda och klara – energi till alla  
Inköp till cafeteria planerade och genomförda  
Information samlad, skriven och kommunicerad  
Dispenser skrivna och ansökta  
Försäljningar planerade  
Allmänhetenspass bemannade  
Ledar- och föräldramöten genomförda

**...och en massa annat dagligt småfix.**

## Välkommen till Frosta Hockey – där alla får vara med!

Frosta Hockey är en breddförening som bygger på gemenskap, glädje och fair play. Vår målsättning är att alla barn ska få möjlighet att utvecklas, ha roligt och känna sig trygga – både på och utanför isen.

Vi tror på att spela in barn i gemenskapen, inte sortera bort. Alla våra aktiva är fullvärdiga lagmedlemmar, oavsett nivå, kön eller bakgrund. Hos oss får man vara med så länge man vill – under kunnigt ledarskap, med sunda värderingar och fokus på långsiktig utveckling.

Vi tränar enligt Hockeyns ABC och följer Hemmaplansmodellen, med människan i fokus och anpassad träning för varje åldersgrupp. Vi arbetar också aktivt för att bygga flick- och damverksamheten i linje med Svenska Ishockeyförbundets mål för 2030.

Frosta Hockey är en ideell förening med ca 300 aktiva spelare. Våra ledare – utbildade enligt förbundets riktlinjer – är nästan uteslutande engagerade föräldrar. Alla ledare lämnar årligen utdrag ur belastningsregistret för barnens trygghet.

Vår Verksamhetsutvecklare & ungdomsansvarige har övergripande ansvar för spelarutveckling, lagstruktur, ledarrekrytering, tävlingsverksamhet och kontakter med förbund och andra klubbar.

Vi vill att alla medlemmar vet vad de kan förvänta sig av Frosta Hockey – och vilka förväntningar vi har på spelare, ledare och föräldrar. Därför har vi tagit fram dokumentet Hockeyresan, där vi samlat våra riktlinjer och vår syn på hockeyn.

Hos oss är hockey mer än bara sport – det är en resa vi gör tillsammans.



## **Så är vi organiserade**

För att skapa en trygg, strukturerad och hållbar verksamhet har Frosta Hockey en tydlig organisationsstruktur där varje roll har ett definierat ansvar. Nedan förklaras de viktigaste funktionerna i föreningen utanför den ordinarie ledarpolicyn.

### **Styrelsen**

Styrelsen har det övergripande ansvaret för hela föreningen. Den ansvarar för ekonomi, framtidsvisioner och långsiktiga mål – och säkerställer att verksamheten bedrivs hållbart och i enlighet med föreningens värderingar.

Styrelsen:

- Ser till att finanserna är i ordning
- Sätter föreningens policy och ansvarsfördelning
- Tillsätter sportchefer, ungdomsansvarig och andra säsongsbaserade roller
- För dialog och samverkar med Ishallsbolaget AB och Höörs kommun
- Tar beslut kring tillsättning och avslut av ledare

### **Verksamhetsutvecklare & Ungdomsansvarig**

Verksamhetsutvecklare & Ungdomsansvarig har ett övergripande ansvar för alla ungdomslag och spelare i föreningen. Rollen fungerar som en länk mellan styrelsen och våra ledare, och säkerställer att lagbygge, tävlingsverksamhet och träning följer Frostas Hockeys riktlinjer.

Uppgifter inkluderar:

- Planerar och ansvarar för is- och matchschema för alla lag
- Är ansvarig för eventuella spelarflyttar mellan lag, i dialog med berörda ledare.
- Driver tävlingsverksamheten och har kontakt med förbund och andra klubbar
- Ansvarar för rekrytering och uppföljning av ledare, tillsammans med styrelsen
- Ungdomsansvarig leder sportrådets arbete.



## Sportrådet – trygghet, riktning och ansvar

Sportrådet i Frosta Hockey leds av Verksamhetsutvecklare & Ungdomsansvarig och består av 3–5 personer med god insyn i föreningens verksamhet.

Rådet träffas regelbundet och har flera viktiga uppgifter:

- Hantera disciplinärenden och orosanmälningar
- Diskutera spelarflyttar och spelarövergångar
- Arbeta med långsiktiga planer för lagens utveckling
- Ta emot och följa upp klagomål och förbättringsförslag
- Fungera som föreningens visselblåsarfunktion

Eventuella problem ska i första hand hanteras inom lagets ledargrupp. Om det inte räcker lyfts frågan till Verksamhetsutvecklare & Ungdomsansvarig och Sportrådet. Om situationen kräver, är styrelsen sista instans.

Sportrådet är en viktig del i att säkerställa trygghet, kvalitet och god dialog i vår växande förening.

## DAIF – Domaransvarig i föreningen

DAIF:aren har ansvar för att **säkerställa domarverksamheten inom Frosta Hockey**. Rollen är viktig för att föreningen ska kunna delta i seriespel.

DAIF ansvarar för att:

- Det finns tillräckligt med utbildade domare upp till B-nivå
- Tillsätta domare till hemmamatcher på ungdomsnivå
- Följa upp och stötta föreningens unga domare





## Att vara spelare i Frosta Hockey

Som spelare i Frosta Hockey är du en viktig del av något större – ett lag, en förening och en gemenskap. Vi bär Frosta-märket med stolthet, stöttar våra lagkamrater och står upp för den värdegrund som gör vår klubb stark. Tillsammans bygger vi framtidens Frosta Hockey!

Här är vad vi står för:

### Glädje

Vi spelar hockey för att det är kul! På träning, i lek och i match gläds vi åt att utvecklas – både som spelare och som lag. Vi utmanar oss själva, testar nytt och firar varandras framsteg. Vi peppar varandra, för det är så vi växer – tillsammans.

### Gemenskap

I Frosta Hockey är alla välkomna. Vi bryr oss om varandra, pratar med respekt och lyssnar på allas åsikter. Vår gemenskap bygger på trygghet, öppenhet och omtanke – oavsett vem du är eller var du kommer ifrån.

### Fair Play

Vi spelar schysst – på riktigt. Vi följer reglerna, respekterar domare och ledare, och håller en god ton både på och utanför isen. I med- och motgång visar vi vad det betyder att representera Frosta Hockey med heder.

### Som spelare i Frosta Hockey skriver jag under på att:

- Vara en god lagkamrat som hjälper, stöttar och skapar en bra lagkänsla i gruppen
- Sprida glädje och bidra till ett positivt klimat
- Agera respektfullt mot andra människor och ta helt avstånd från mobbning, diskriminering, pennalism, kränkningar och rasism
- Spela fair – alltid
- Respektera och följa klubbens uppsatta trivselregler
- Använda ett vårdat språk, även under match
- Inte bruka tobak i samband med träning eller match
- Komma i tid till samlingar, träningar och matcher – och respektera tiderna
- Ta ansvar för min egen utveckling, kämpa och alltid göra mitt bästa
- Tar ansvar för mitt agerande.
- Vara en god representant för Frosta Hockey – både på och utanför isen

## Frosta Hockey – En del av hela hockeyresan

I Frosta Hockey hänger alla våra lag ihop – från de allra yngsta i Hockeyskolan hela vägen upp till A-lag. Vår förening följer samma struktur som resten av hockeysverige, där spelare utvecklas steg för steg genom följande nivåer:

### Hockeyskola → Ungdomshockey → Juniorhockey → Seniorhockey

| TKH       | D   | C   | B   | A   | J18 | J20 | Senior |
|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--------|
| TKH U8    | U10 | U12 | U14 | U16 | J18 | J20 | Senior |
| TKH       | U9  | U11 | U13 | U15 |     |     |        |
| Kul på is |     |     |     |     |     |     |        |

### Hockeyskola (U8 och yngre)

Hockeyskolan är det första steget in i ishockeyns värld. Här börjar barnen med skridskoskola och går sedan vidare till själva hockeyskolan. I Skåne har vi även **U8-lag** som ett eget lag med möjlighet till matchspel, "Hockeyskoj" – en rolig och viktig start för många unga spelare. U8 laget är en del av hockeyskolan.

### Ungdomshockey (U9–U16)

Ungdomshockey omfattar spelare från 8 till 16 års ålder – alltså hela grundskoletiden fram till slutet av högstadiet. Under denna period betraktas ishockeyn som en **grundutbildning**, där fokus ligger på utveckling, glädje och att bygga en stabil grund för framtiden, och med en stegrande kravbild.

Spel sker i så kallade **utbildningsserier**, där man varken kan åka ur eller avancera uppåt. Det innebär att resultatet i serien inte är det viktigaste – utveckling och delaktighet står i centrum.

**Klubbyten är inte tillåtna under denna period**, förutom i särskilda undantagsfall (se kapitlet om spelarövergångar för mer information).

Ungdomshockeyn är indelad i fyra nivåer:

- **A-ungdom**
- **B-ungdom**
- **C-ungdom**
- **D-ungdom**

Varje nivå är anpassad efter spelarnas ålder och utvecklingsnivå – med målet att alla ska ha kul, känna sig trygga och vilja fortsätta med hockeyn.

## Juniorhockey i Frosta

Juniorhockey är uppdelad i två nivåer: U18 och U20, med spelare från två årskullar i varje lag.

På juniorsidan förändras förutsättningarna jämfört med ungdomshockey:

- **Konkurrensen inom laget ökar**, då speltid och positioner i större grad fördelas utifrån prestation.
- **Serierna är mer tävlingsinriktade**, där lag kan både avancera och åka ur.

Frosta Hockey har idag ett etablerat **juniorlag på damsidan (U19)**, och ambitionen är att på sikt även etablera ett **herrjuniorlag**, främst byggt på egna spelare från den egna ungdomsverksamheten.

Vi har denna säsongen 25/26 ett **U20-lag**, ett första på över 20 år. U20-laget är ett samarbete med Åstorp IK's U18 lag och består av hemvändare och killar som är tillbaka i hockeyträning efter ett eller flera års uppehåll.

## Senior

Senior blir man det året man fyller 21 år. Som senior spelar man i klubbens representationslag. På damsidan är man senior från det år man fyller 20 år.



## Tre Kronors hockeyskola



**TRE KRONORS  
HOCKEYSKOLA**  
SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

## Frosta Hockeys Hockeyskola!

Vi erbjuder flera olika vägar in i hockeyn – för både pojkar och flickor, på olika nivåer, i en trygg miljö:

- **Kul på is** – vår lekfulla nybörjargrupp för barn som vill lära sig grunderna i skridskoåkning och börja bekanta sig med ishockey.
- **Hockeyskolan** – nästa steg, för barn som är redo att ta sin hockey lite längre, med mer fokus på spelets grunder.

När barnet känner sig redo flyttas det vidare från Kul på is till Hockeyskolan. Flytten sker i dialog med ledare och föräldrar.

Dessutom erbjuder vi:

- **En separat hockeyskola för tjejer**, på egen istid, enbart för flickor.

## Hur länge är man i hockeyskolan?

Barn deltar i hockeyskolan fram till det år de fyller 8 år. Tidigare uppflyttningar till lag sker aldrig. Detta för att alla barn ska få utvecklas i sin egen takt utan stress.



### När barnet fyller 7 år – dags att bilda lag

Det är ditt barn fyller 7 år flyttas det automatiskt vidare till ett **eget årskullslag**, U8 laget

Hit flyttas alla barn i berörd årskull. Alla barn i denna årskull är välkomna, oavsett kunskapsnivå.

- Endast barn i rätt åldersgrupp deltar – inga yngre barn flyttas upp.
- Vid behov kan äldre barn (högst ett år äldre) som ännu inte känner sig redo att gå in i rätt årskullslag få komma med i detta lag under en tid.
- Barn som ännu trivs bäst i *Kul på is* får självklart ansluta lite senare.

I Frosta Hockey tränar vi två lag samtidigt på isen, bokstavsvis  
Se nedan beskrivning av de olika nivåerna.

### Alla kan börja – viljan avgör

I Frosta vet vi att det inte handlar om när du börjar, utan om hur mycket du vill. Den som fortsätter längst blir bäst – oavsett startålder.

Vi ser hockey som en resa där man kan hoppa på i olika steg och växa som spelare. Har du drivet, ger vi dig chansen att utvecklas.

### TKH U8 och TKH – Alla är med från början

#### TKH U8

TKH U8 är vårt yngsta lag som spelar matcher. Här ingår barn i årskurs 1, och alla i årskullen flyttas automatiskt hit när laget bildas – oavsett tidigare erfarenhet.

Spelformen är 3 mot 3 mot andra närliggande klubbar i Skåne. Unikt för vårt distrikt är att organiserat matchspel startar redan på U8-nivå – i övriga Sverige börjar det först från U9.

#### TKH

TKH (Tre Kronors Hockeyskola) är för barn som går i förskoleklass, samt för äldre nybörjare som börjar under säsongen. Här får de lära sig grunderna, och sedan slussas vidare till lag..

TKH U8 och TKH delar ofta istid, vilket gör övergången mellan grupperna enkel och naturlig.



### **D-Ungdom (U9 och U10) Bygg volym. Vi-känsla och hockeyglädje**

Efter hockeyskolan flyttas barnet upp till D-gruppen.

Här tränar och spelar barn som går i andra och tredje klass, som två lag, med delad is.

Nya barn i rätt ålder slussas in i resp lag efterhand för att bygga upp större lag. Inga yngre barn spelar eller tränar här.

Matcher spelas 3 mot 3 i poolpelsform mot andra klubbar i Skåne.

På D-nivå är målet att göra det enkelt och roligt att börja spela hockey.

Vi rekryterar aktivt, tar emot och introducerar nya barn i laget så snart det är möjligt.

Som ledare är din viktigaste uppgift att väcka barnens lust för sporten – att se varje individ, skapa en trygg och välkomnande miljö, och göra så att alla trivs och längtar till träningarna i Frosta. Här lägger vi grunden till ett livslångt intresse för hockey.

D-lagen delar förråd och matchställ

### **C-Ungdom (U11 och U12) - Alla skall med. Utveckla och spela in nya.**

Här tränar och spelar barn som går i fjärde och femte klass, som två lag, med delad is.

Äldre nybörjare kan slussas in här när lämpligt. Inga yngre barn spelar eller tränar här.

Spelformen är 3 mot 3.

Från C-nivå erbjuds även specifik målvaktsträning.

När spelarna tar steget till C-nivå växer både deras och tränarnas roller.

Kunskapskraven ökar, och Frosta satsar vid behov på att förstärka med tränare som kombinerar pedagogisk skicklighet med djup hockeykunskap.

Här bygger vi vidare på glädjen från D-nivå och adderar mer teknik, spelförståelse och lagstrategi. Målet är att ge spelarna bästa möjliga utveckling – med ledare som inspirerar, utmanar och lär ut både färdigheter och värderingar.

### **B-Ungdom (U13 och U14) - Svetsa samman och behåll.**

Här spelar barn som går i sexan och sjuan och vi tränar som en grupp med gemensamt planerade träningspass.

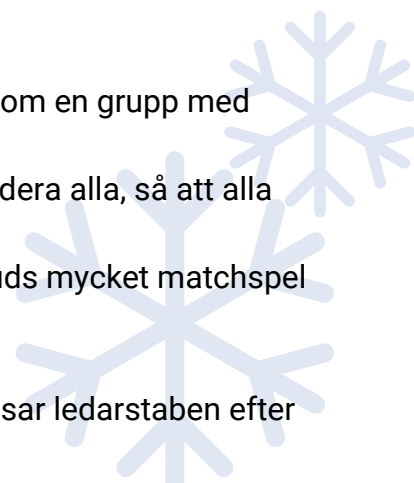
Fokus ligger på att svetsa samman gruppen och att inkludera alla, så att alla både vill och kan utveckla sitt spel på helplan.

Spelformen är 5 mot 5 mot andra skånska lag. På B erbjuds mycket matchspel för de som vill, är vår målsättning.

På denna nivå ser vi också över tränarbehovet och anpassar ledarstaben efter lagens och träningsgruppens förutsättningar.

Från B1-nivå strävar vi efter att huvudtränaren inte längre är en förälder, för att ge laget bästa möjliga sportsliga utveckling.

B-lagen delar förråd och matchställ



## **A-Ungdom (U15 & U16) – Juniorförberedande med fokus på utveckling och gemenskap**

Här tränar och spelar ungdomar i årskurs 8 och 9 tillsammans som ett lag. Målet är att den äldre årskullen främst spelar U16 och den yngre U15, men gränserna är flexibla – spelare kan delta på båda nivåerna utifrån behov och utveckling. På denna nivå kallas inte längre spelare till match – här utgår vi från att alla vill vara med, träna hårt och fortsätta utvecklas. Truppen tas ut och meddelas i god tid inför varje match.

A-Ungdom är en viktig förberedelse inför juniorhockey. Vi lägger stor vikt vid att rusta spelarna för högre nivåer – både socialt, i sitt engagemang och i sitt ansvarstagande, på och utanför isen.

A-lagen delar förråd och matchställ. Föräldrar har här en stöttande roll i ledarstaben, medan huvudtränaren i första hand är en person utanför föräldragruppen, för att ge laget bästa möjliga förutsättningar.

### **Alla ska få chansen**

I Frosta tror vi på att vilja och driv betyder mer än när du börjar spela hockey. Det är inte den som var bäst som 12-åring som blir bäst som vuxen – utan den som fortsätter längst och utvecklas hela vägen.

Du kan börja som 12–13-åring och nå seniorhockey om du är motiverad och satsar helhjärtat. Vi ser hockey som en långsiktig utbildning där man kan kliva in på olika nivåer och jobba sig uppåt.

Samtidigt vet vi att för att kunna spela juniorhockey krävs några års träning före och under puberteten. Därför har vi som grundmål att alla som kommer till Frosta ska kunna spela U16 och därefter juniorhockey, högst ett år under sin egen ålder.

För att det ska vara möjligt behöver man oftast börja senast som U13 och gå stegen från TKH via C-grupp upp till A-grupp. Av den anledningen tar vi sällan in helt nya spelare efter årskull 6, då steget till jämnårig juniorhockey blir för stort och skaderisken betydlig.



# JUNIOR

## Junior (U18 och U20)

Tävling, utveckling och ansvar

Juniorhockey består av tävlingsserier indelade i divisioner där lagen kan avancera eller flyttas ner. Kraven ökar, och för att spela i juniorlag behöver du en god grundkompetens samt förståelse för lagets uppbyggnad, coachning och olika roller.

På juniornivå är det inte längre självklart med lika mycket speltid för alla eller en given plats i laget. Det handlar mycket om hur du ser på din egen roll, ditt engagemang och ditt driv – både för din egen utveckling och för lagets bästa. Juniorhockey gäller från första gymnasieåret fram till det år du fyller 21.

## Damjunior (U19)

På damjunior gäller i stort sett samma regler som för herrjuniorerna, men åldersgränsen är något lägre – du är junior fram till det år du fyller 20.

I dagsläget finns endast en division för damjuniorer att spela i.

# SENIOR

## Seniorhockey i Frosta Hockey

För att skapa långsiktig kontinuitet och erbjuda spel i Höör även efter junioråren är målet att etablera ett **herrlag för spelare från 21 år och uppåt**.

Den sportsliga satsningen ska alltid ske **inom ramen för klubbens ekonomi**, och får **aldrig äventyra ungdoms- eller juniorverksamheten**.

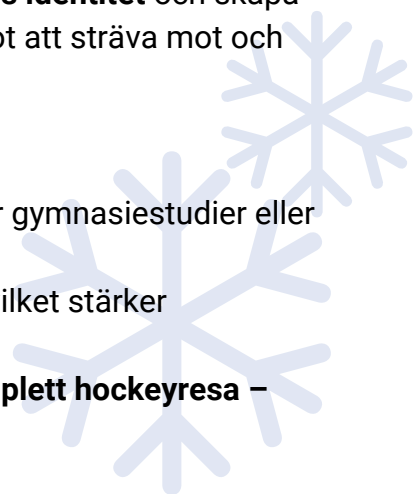
Målet är att erbjuda en hållbar väg för egna produkter att fortsätta spela i Frosta Hockey – hela vägen upp till seniornivå.

## A-laget som identitetsbärare

Ett seniorlag (A-lag) har en viktig roll i att stärka **föreningens identitet** och skapa en **tydlig slutpunkt i lagtrappan**. Det ger yngre spelare något att sträva mot och bidrar till stolthet och sammanhållning i hela klubben.

A-laget kan också bli en naturlig plats för:

- **Tidigare Frosta-spelare att återvända**, exempelvis efter gymnasiestudier eller juniorspel i en annan klubb.
- **Ledare, funktionärer och supportrar att samlas kring**, vilket stärker klubbkulturen och engagemanget lokalt.
- Med ett seniorlag i spel erbjuder Frosta Hockey en **komplett hockeyresa – från skridskoskola till A-lag** – i sin egen hemförening.



## Utbildningen - Frostas röda tråd.

### Träningsstruktur i Frosta Hockey

Frosta Hockey strävar efter att organisera träningen utifrån den så kallade bokstavsmodellen (D, C, B, A), där två årskullar tränar tillsammans på isen inom samma nivå – men fortfarande tillhör varsitt eget lag.

Exempel: U9 och U10 tränar ihop som D-ungdom, men är två separata lag.

När lagen byter nivå (t.ex. från D till C), flyttas hela årskullen gemensamt upp ett steg i lagtrappan.

Behovsanpassad spelarlåning mellan lag inom samma nivå kan förekomma till enstaka matcher, men sker då enligt våra riktlinjer.

Läs mer under kapitlet *Utlåning av spelare*.

Denna struktur skapar både trygghet och kontinuitet, samtidigt som vi nyttjar istiden effektivt – och bygger föreningskänsla mellan ålderskullar.

### Så här tänker vi kring träningstillfället

Under våra träningar strävar vi efter att skapa en miljö där varje barn:

- **Har roligt** – glädjen är alltid i fokus.
- **Lär sig att träna** – vi bygger goda träningsvanor för framtiden.
- **Utvecklar sina färdigheter** – både inom skridskoåkning och teknik.
- **Får utmaningar på sin nivå** – så att varje individ kan växa i sin egen takt.

Vi vill att varje träningspass ska vara meningsfullt, lärorikt och fyllt med energi!

### Matchtillfället – en del av lärandet

När vi spelar match i Frosta Hockey fokuserar vi på att skapa en positiv och utvecklande upplevelse. Matchen ska vara:

- **Rolig och inspirerande** – glädjen för spelet står i centrum.
- **En trygg plats att lära** – misstag är en naturlig del av utvecklingen.
- **Fokuserad på insats, inte resultat** – vi lyfter fram viljan att göra sitt bästa framför siffror på tavlan.
- **Ett tillfälle att träna på att tävla** – med respekt för spelet, reglerna och varandra.

Vi spelar för att utvecklas – individuellt och tillsammans!

## Åldersindelning och individuell utveckling i Frosta Hockey

I Frosta Hockey tillhör spelaren som utgångspunkt det ålderslag som motsvarar spelarens födelseår – till exempel spelare födda 2013 tillhör Team13 osv. Efter Ungdomsåren (U9 till U16) är man junior och då kallas lagen istället för U18 och U20.

### Utveckling är individuell – och det är normalt

Det är helt naturligt att spelare i samma lag befinner sig på olika utvecklingsnivåer. En del har tränat längre, andra har precis börjat. Det är huvudtränarens uppgift att se till att alla får rätt utmaning – både de som kommit långt och de som behöver mer tid att växa in i sporten.

### Vad är normalt i ett lag?

Om ett lag består av 20 spelare födda samma år, är det helt normalt att några av dem just nu ligger före eller efter i sin utveckling jämfört med lagkamrater. Det kan också vara så att en spelare i ett yngre lag är mer utvecklad än vissa spelare i laget ovanför – men det betyder inte att hen ska flyttas upp eller erbjudas speltid till förmån för barn som tillhör lag. Ej heller skall barn som är svagare kunskapsmässigt flyttas ner till yngre lag.

Att flytta upp de mest utvecklade spelarna permanent skapar inflation i lagtrappan och lag tappar både sina inre motorer och förebilder och tappar i både slagkraftig och numerär. Detta äventyrar både lags existens och demoraliserar laget.

Spelare behöver få växa i sin hemmamiljö, utan att kastas mellan nivåer beroende på dagsform eller fysisk mognad.

Det är viktigt att förstå att ojämn utveckling inom ett lag är helt normalt. Alla spelare ska få möjlighet att utvecklas i sin egen takt – med rätt stöd, rätt miljö och långsiktigt fokus. Det är så vi bygger starka lag och trygga spelare som vill stanna kvar i ishockeyn länge.

Utveckling påverkas av arv, miljö, träningsmängd och motivation. Men i längden är det spelarens egna driv och engagemang som avgör hur långt man kan gå, inte vem som var bäst i U11 eller U13.

## Äldre nybörjare – en värdefull väg in i hockeyn

I vissa fall gör vi undantag från principen om årskullslag för att ge äldre nybörjare (U9-U13) en så bra start som möjligt. När ett barn börjar spela ishockey lite senare än sina jämnåriga, och har avslutat sin tid i hockeyskolan, kan det ibland vara mer gynnsamt att kliva in i ett yngre lag – oftast ett år under sin egen åldersgrupp, i undantagsfall upp till två år under.

Detta upplägg gör att barnet får träna på en nivå som bättre matchar dess nuvarande kunskap och färdigheter, med målsättningen att snabbt och tryggt ta steget upp till sin faktiska åldersgrupp när barnet är redo.

Vi vet av erfarenhet att barn som hittar till ishockeyn lite senare ofta gör det på eget initiativ och med en stark inre motivation. Detta egna drivet gör att de ofta är mer uthålliga och stannar kvar längre inom sporten – även om vägen i början kan vara utmanande.

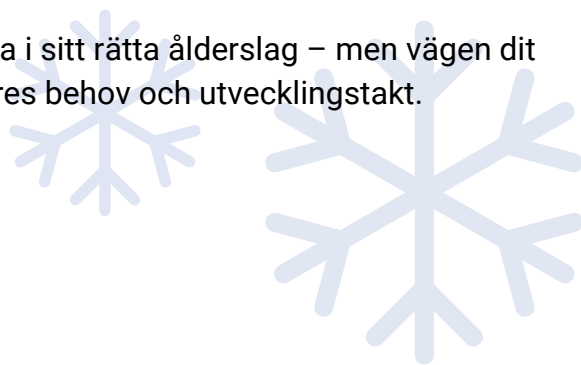
I Frosta har vi flera inspirerande exempel på barn som började spela sent men som idag är bland de mest engagerade och långvariga spelarna i sina årskullar.

## Övergång från hockeyskolan till lag – för äldre nybörjare

För äldre nybörjare är det vanligaste upplägget att man tränar en halv säsong i hockeyskolan, och därefter görs en utvärdering om en flytt ut till lag. Om ej flytt skett tidigare är målbilden att alla barn flyttas ut i lag i slutet av säsongen, vanligtvis i mitten av mars. På så sätt hinner barnet få några ispass med sitt nya lag innan issäsongen avslutas – vilket skapar en tryggare start inför nästa säsong.

- **Barn i U9 och U10** ålder flyttas vanligtvis direkt in i sitt årskullslag efter hockeyskolasäsongen.
- **Barn i U11, U12 och U13 ålder** kan inledningsvis placeras ett år (max två) under sin egen åldersgrupp efter hockeyskolasäsongen, för att få en tryggare och mer nivåanpassad start, innan de successivt förs vidare till sin faktiska årskull.
- **U14 ålder** och äldre erbjuds inte plats i Frostas hockeyskola

Målet är alltid att barnet på sikt ska spela i sitt rätta ålderslag – men vägen dit anpassas individuellt utifrån varje spelares behov och utvecklingstakt.



## Träningsinnehåll

### Hockeyskolan

#### Om verksamheten

Hockeyskolan är barnens första riktiga möte med ishockey och erbjuder en trygg, rolig och utvecklande start på isen.

Säsongen pågår från mitten av september till mars, med ett ispass i veckan under helgerna.

U8-laget erbjuds även ett ytterligare träningspass under veckan.

#### Målet är att ge barnen:

- En positiv första upplevelse av sporten
- Grundläggande färdigheter i skridskoåkning, klubb användning och puckkontroll
- Glädje och inspiration som kan leda till ett livslångt intresse för ishockey

#### Viktigt att veta

- Alla barn är välkomna – oavsett förkunskaper
- I Hockeyskolan tränar vi utan målvakter (gäller ej U8)
- Ledarna är utbildade och har genomgått Svenska Ishockeyförbundets grundkurs

#### Träningsinnehåll – med fokus på rörelseglädje

- Grundläggande skridskoteknik
- Puckföring och klubbhantering
- Balans och koordination
- Motoriska övningar och lekar
- Tävlingar och stafetter
- Smålagsspel för spelförståelse
- Hög aktivitetsnivå med många upprepningar – vi undviker köer

## **D - U9/U10 och TKH U8**

- Säsong: September till mars
- Träning: Två ispass per vecka
- Seriespel: Vi deltar i Skånes Ishockeyförbunds utbildningsserie
- Cuper: Vi spelar 1 bortacuper per säsong inom Skåne

### **Vår filosofi**

- Alla som tränar får också spela matcher – både hemma och borta
- Alla spelare får lika mycket speltid
- Träningskrav: 1 av senaste 4 passen för att spela match.
- Matcher ses som en utbildningsmöjlighet, där resultat inte är i fokus
- Toppning är inte tillåtet – vi spelar för att lära, inte bara för att vinna
- Spelarna får prova på olika positioner på isen
- Vi arbetar aktivt med Respekt & Fair Play
- Vi tränar på att hantera både vinster och förluster med rätt attityd

### **Träningsfokus**

- Mycket rörelse – hög aktivitet och inga köer
- Skridskoteknik: balans, fart och kontroll
- Klubbteknik: puckhantering, passningar och mottagning
- Skott och avslut
- Spelförståelse i smålagsspel

Vi arbetar pedagogiskt: Visa – Öva – Förklara – Öva igen

## **C - U11/U12**

- Säsong: September till mars
- Träning: Tre ispass per vecka
- Målvaktsträning: Målvakter erbjuds vara med på målvaktsträning.
- Seriespel: Vi deltar i Skånes Ishockeyförbunds utbildningsserie
- Cuper: Vi spelar 1 bortacup per säsong inom Region Syd
- Försäsongsträning: Frivillig lekfull lagfys upp till en gång i veckan april till midsommar.

### **Vår filosofi**

- Alla som tränar får också spela matcher – både hemma och borta
- Alla spelare får lika mycket speltid
- Träningskrav: 2 av de senaste 6 passen för att spela match.
- Matcher ses som en utbildningsmöjlighet, där resultat inte är i fokus
- Toppning är inte tillåtet – vi spelar för att lära, inte bara för att vinna
- Spelarna får prova på olika positioner på isen
- Vi arbetar aktivt med Respekt & Fair Play
- Vi tränar på att hantera både vinster och förluster med rätt attityd

### **Träningsfokus – på och utanför isen**

- Mycket rörelse – hög aktivitet och inga köer
- Skridskoteknik: balans, fart och kontroll
- Klubbteknik: puckhantering, passningar och mottagning
- Skott och avslut
- Spelförståelse i smålagsspel
- Grundläggande regelkännedom inför spel på fullstor rink
- Off-ice: Lekfull och åldersanpassad fysträning som bygger goda träningsvanor

Vi arbetar pedagogiskt: Visa – Öva – Förklara – Öva igen

## **B - U13/U14**

- Säsong: September till mars
- Träning: Tre ispass per vecka
- Målvaktsträning: Målvakter erbjuds vara med på målvaktsträning.
- Seriespel: Vi deltar i Skånes Ishockeyförbunds utbildningsserie
- Cuper: Vi spelar 1 bortacup per säsong inom Sverige
- Teori: Regelbundna teoripass
- Försäsongsträning: Ett schemalagt fyspass i veckan april till midsommar.
- Utvecklingsamtal: Från U14 individuella samtal

### **Vår filosofi**

- Alla som tränar får också spela matcher – både hemma och borta
- Alla spelare får lika mycket speltid
- Träningskrav: 3 av senaste 6 passen för att spela match.
- Matcher ses som en utbildningsmöjlighet, där resultat inte är i fokus
- Toppning är inte tillåtet – vi spelar för att lära, inte bara för att vinna
- Spelarna får prova på olika positioner på isen
- Vi arbetar aktivt med Respekt & Fair Play
- Vi tränar på att hantera både vinster och förluster med rätt attityd

### **Träningsfokus – på och utanför isen**

- Mycket rörelse – hög aktivitet och inga köer
- Skridskoteknik: balans, fart och kontroll
- Klubbteknik: puckhantering, passningar och mottagning
- Skott och avslut
- Spelförståelse i smålagsspel
- Spelövningar på helplan med tre mot två och tre mot tre-situationer.
- Närkampsspel.
- Högt tempo.
- Anpassad svårighetsgrad.
- Off-ice: Åldersanpassad fysträning som bygger goda träningsvanor

### **A - U15/U16**

- Säsong: September till mars
- Träning: Tre ispass per vecka
- Målvaktsträning: Målvakter erbjuds vara med på målvaktsträning.
- Seriespel: Vi deltar i Skånes Ishockeyförbunds utbildningsserie
- Cuper: Vi spelar 1 bortacup per säsong inom Sverige
- Teori: Regelbundna teoripass
- Försäsongsträning: Två schemalagt fyspass i veckan april till midsommar.
- Utvecklingsamtal: Individuella samtal

### **Vår filosofi**

- Alla som tränar får också spela matcher – både hemma och borta
- Alla spelare får ungefär lika mycket speltid. Aktiv coachning kan ske i specifika situationer om det gynnar laget, såsom boxplay och powerplay.
- Träningskrav: 4 av senaste 6 passen för att spela match.
- Matcher ses som en utbildningsmöjlighet, där resultat inte är i fokus
- Toppning är inte tillåtet – vi spelar för att lära, inte bara för att vinna
- Spelarna får prova på olika positioner på isen
- Vi arbetar aktivt med Respekt & Fair Play
- Vi tränar på att hantera både vinster och förluster med rätt attityd
- Vi kallar inte längre till matcher. Spelar man och tränar på A-nivå förväntas man kunna spela matcher och vara tillgänglig. Laguttagning görs samma vecka, och man förväntas spela om man inte meddelat annat. Man kan spela antingen U15 eller U16 eller båda nivåer samma helg.

### **Träningsfokus – på och utanför isen**

- Mycket rörelse – hög aktivitet och inga köer
- Skridskoteknik: balans, fart och kontroll
- Klubbteknik: puckhantering, passningar och mottagning
- Skott och avslut
- Spelförståelse i smålagsspel
- Spelövningar på helplan med tre mot två och tre mot tre-situationer.
- Närkampsspel.
- Högt tempo.
- Anpassad svårighetsgrad.
- Off-ice: Åldersanpassad fysträning som bygger goda träningsvanor

### **Riktlinjer för utbildning och träning**

Frosta ansvarar för utbildningen. Alla lag tränar enligt lagtrappan och inom ramen för föreningens riktlinjer.

Avsteg från den ordinarie utbildningen får inte ske utan föreningens godkännande. Detta gäller exempelvis inköp av externa tjänster, hyra av lokaler eller användning av särskilda redskap. Om sådant behov finns beslutas det på föreningsnivå.

Inga lag får bedriva egen verksamhet utanför föreningens ordinarie träning, varken i vår ishall eller i andra hallar, utan godkännande från föreningen.



## Begrepp och arbetssätt i Frosta Hockey

För att skapa en trygg, rättvis och utvecklande miljö i vår ungdomsverksamhet är det viktigt att förstå skillnaden mellan några centrala begrepp:

### **Toppning – inte tillåtet**

Toppning innebär att medvetet välja bort spelare inför eller under en match i syfte att vinna, genom att enbart spela de "bästa". Detta strider mot vår värdegrund och är inte tillåtet i Frosta Hockeys ungdomslag.

### **Matchning – en del av ledarens uppdrag**

Matchning handlar om att ledarna organiserar laget på ett ansvarsfullt sätt under match. Det innebär att de fördelar istid, talar om vilka spelare som går ut på isen och vilka positioner de ska spela – med fokus på lagets utveckling och individens trygghet.

### **Coachning – ständig utveckling**

Coachning sker hela tiden, både på och utanför isen. Det innebär att våra ledare aktivt vägleder spelarna i deras mentala, tekniska och fysiska utveckling – alltid med tron på att alla spelare har potential att nå långt inom ishockeyn.

### **Nivåindelning – för individens bästa**

Nivåindelning innebär att vi ibland delar upp träningsgrupper efter kunskaps- och färdighetsnivå, för att varje spelare ska få rätt utmaning och utvecklas i sin egen takt.

### **Selectlag och toppade lag – Frosta Hockeys synsätt**

Vi definierar selectlag eller toppade lag som lag som har plockat ihop spelare från flera olika klubbar, med syfte att skapa ett starkare lag för att vinna matcher. Om ett lag ställer upp med en matchtrupp där mer än 15 % av spelarna har annan moderklubb än den egna, kan laget komma att betraktas som ett selectlag. I sådana fall förbehåller vi oss rätten att avstå matchspel mot våra ungdomslag.

Syftet är att värna en sund och rättvis utvecklingsmiljö för alla barn och unga inom Frosta Hockey.

## Målgruppsanpassad träning i Frosta Hockey

All träning i Frosta Hockey är målgruppsanpassad, vilket innebär att varje ispass är utformat för den specifika träningsgrupp som passet gäller för – både utifrån ålder och utvecklingsnivå.

Det är därför inte tillåtet att ta med yngre eller äldre syskon, kompisar eller andra spelare till träningar de inte tillhör.

Denna regel gäller alla träningsgrupper och finns till för att:

- Säkerställa att träningen håller rätt nivå och fokus.
- Undvika att passen behöver anpassas till spelare som ligger långt före eller efter gruppens utvecklingsnivå.
- Behålla tydlighet kring vilken spelare som tillhör vilken grupp.

Vi vill att varje spelare ska få träna i rätt miljö, med jämnåriga eller jämnbördiga, för bästa möjliga utveckling och trygghet.

### Relationsbyggande över laggränser

Däremot uppmuntrar vi starkt till åldersöverskridande gemenskap och klubbsammanhållning på andra sätt.

Våra öppna "open ice"-pass och sociala aktiviteter är perfekta tillfällen för att bygga relationer över lag- och åldersgränser.

Där skapas gemenskap, respekt och klubbkänsla – något vi värdesätter högt i Frosta Hockey.

## Material

Allt material som förening behöver köps in av förening via inköpsansvarig efter godkännande av innevarande säsong's budget. Allt material ägs av föreningen. Inget material får köpas in av enskilda ledare till ngt lag vid sidan av. Saknar man något får man meddela/ansöka om detta till ungdomsansvarige eller direkt till inköpsansvarig.

### Låneutrustning i Frosta Hockey

För att göra det enklare att börja spela ishockey erbjuder Frosta Hockey kostnadsfri låneutrustning för barn som är nya i Tre Kronors Hockeyskola (TKH). Vi vill sänka tröskeln in i vår sport och ge alla barn möjlighet att prova på hockey på ett tryggt och roligt sätt.

### Låneutrustning för TKH

- Vi har ett begränsat antal kompletta utrustningar som kan lånas under säsongen.
- Utrustningen är endast avsedd för barn som tränar i TKH.
- Utrustningen kvitteras ut i början av säsongen och lämnas tillbaka i gott skick när säsongen är slut.
- Barn som har börjat spela i ett lag (efter TKH) förväntas ha egen utrustning.
- I det yngsta laget (TKH U8) kan vi i mån av tillgång låna ut viss utrustning – men man behöver vara beredd att lämna tillbaka om utrustningen behövs i TKH.
- Skridskor, klubba och suspensor ingår inte i lånepaketet.

### Prova-på-utrustning för målvakt

Att vara målvakt är något speciellt – och vi vill att alla barn som är nyfikna ska få chansen att prova.

Därför erbjuder vi låneutrustning för målvakter i alla lag upp till C1 (U12).

Varje lag har tillgång till två kompletta målvaktsset som kvitteras ut av lagets materialare:

### Innehåll i målvaktslåneutrustning:

- Plockhandske & stöthandske
- Mask
- Målvaktsklubba
- Knäskydd
- Kombinat
- Benskydd

## **Målvaktsutrustning i helplanslag**

När barnen når helplansspel i U13 (B2) har de chansen att låna och ansvara för en utrustning för att prova om målvaktsrollen är rätt väg att gå.

Från och med U14 (B1) förväntas spelare som valt att specialisera sig som målvakt stå för sin egen utrustning.

Om behovet finns och vi har rätt storlek tillgänglig, kan Frosta Hockey i undantagsfall låna ut begagnade benskydd och kombinat – men det är inte något vi garanterar. Klubben köper inte in ny målvaktsutrustning från denna nivå och uppåt.

## **Tillfälligt köpstopp för målvaktsutrustning**

Just nu (säsongen 25/26) har Frosta ett stort lager av målvaktsutrustning och därför gäller ett tillfälligt köpstopp för inköp av ny målvaktsutrustning till föreningen.

Har du frågor kring låneutrustning?

Prata gärna med ansvarig ledare, materialare eller ungdomsansvarig – vi hjälper dig gärna!



## Antal spelare

Vi arbetar både kvantitativt och kvalitativt med målet att få in och behålla så många barn och ungdomar som möjligt – på rätt nivå för deras utveckling.

### TKH–U10: Fokus på volym

Här är målet att så många barn som möjligt får chansen att börja spela ishockey. Vi vill snabbt och smidigt slussa in dem i lagverksamhet.

### U11–U12: Låg tröskel in

Nya spelare ska enkelt kunna börja och snabbt hitta sin plats på rätt nivå. Fokus ligger på att behålla och utveckla.

### U13–U14: Utveckling och lagkänsla

Införseln av nya spelare sker i lägre takt, men möjligheter finns via yngre lag. Här är utveckling och att bygga lagkänsla i centrum.

### U15–U16: Förberedelse för juniornivå

Deltagande kräver viss tidigare erfarenhet. Fokus ligger på vidareutveckling och förberedelse inför juniorhockey.

## Numerära mål

Från och med C-nivå arbetar vi med separata mål för pojkar och flickor. Måluppfyllelsen mäts utifrån antal anmälda spelare till våra uppstartscamper i augusti/september varje säsong.

| TKH             | D         | C        | B        | A        | J18/DamJ |
|-----------------|-----------|----------|----------|----------|----------|
| TKH U8 15 st    | U10 25 st | U12 15+4 | U14 14+4 | U16 12+3 | 10+3     |
| TKH 19 20 st    | U9 20 st  | U11 16+4 | U13 15+4 | U15 13+4 |          |
| Kul på is 30 st |           |          |          |          |          |

## Sportsliga - Tillsammans Framåt

Vi strävar ständigt efter att bli bättre – som lag, som förening och som individer.

### **Poolspelsnivå:**

Här är fokus 100 % glädje och utveckling – inga sportsliga mål sätts.

### **Ungdomsnivå:**

Alla lag från U13 och uppåt har som mål att varje säsong rankas högre bland Skåneklubbarna än föregående år. Första ranking sker efter avslutad U13-säsong.

### **Juniornivå:**

Vår ambition är att etablera oss i U18 Div 1. När det är uppnått siktar vi på att ha två U18-lag – ett i Div 1 och ett i Div 2 – för att skapa bredd och utveckling.



## Spelarflytt och utlåning i Frosta Hockey

För att säkerställa trygghet, utveckling och struktur i våra lag har Frosta Hockey tydliga riktlinjer för flytt och utlåning av spelare mellan lag.

### Flytt mellan lag

- Endast ungdomsansvarig har mandat att besluta om en spelarflytt mellan lag samt utföra dem.
- Beslut tas i samråd med ledare, spelare och föräldrar.
- När en spelare flyttas upp till ett nytt lag:
  - Blir hen en fullvärdig medlem i det laget.
  - Bjuds in till i alla träningar och matcher.
  - Flytt är permanent, barnet flyttas inte tillbaka (förutom i undantagsfall där barnet själv inte trivs och vill tillbaka).
- Yngre spelare flyttas aldrig upp till äldre årskullar.
- Målet är alltid att alla barn ska tillhöra sin egen årskull – både på pojk- och flicksidan.

### Hockeyskolebarn

- Barn i Hockeyskolan lånas aldrig upp för matchspel i andra lag.
- Hockeyskolebarn ska få växa i sin takt och inte pressas in i seriespel.

### Matchprioritering

- Spelare ska alltid prioritera matcher med sitt eget lag i första hand.
- Från C skall flickor alltid prioritera spel med Flicklaget (om såndat finns) vid matchkrockar.

## **Utlåning av spelare.**

Frosta anmäler lag till poolspel och seriespel utifrån aktuellt spelarunderlag. Ibland kan det ändå uppstå behov att låna in spelare till match, särskilt vid sjukdom, frånvaro eller kort trupp. Det regleras enligt följande:

### **Poolspel (D3–C1)**

- Inga inlån sker i normalfall.
- Undantag: Om ett lag har färre än 5 utespelare + 1 målvakt till match.
- Inlånade spelare:
  - Ska vara frivilliga.
  - Roterar solidariskt – har man spelat upp en gång, är det någon annans tur nästa gång.
  - Utlåning ska alltid ske utifrån inlånande lagets behov, inte för att tillgodose individuella önskemål om mer speltid eller nya utmaningar.
  - Turordningslista kan göras vid behov, då det kan behövas för att undvika snedfördelning, samt för att främja att prioriterade spelare som är på väg uppåt i lagtrappan, ges möjlighet avancera till rätt nivå.
  - Ungdomsansvarige har övergripande ansvar att utlåning sker på tillfredställande sätt i de fall det behövs.

### **Helplan (B och A)**

- Utlåning sker vid behov för att få ihop lag.
- Till A2/B2 lånas spelare i första hand från B1.
- Till A1/B1 lånas i första hand från A2/B2.
- Utlåning ska alltid ske utifrån inlånande lagets behov, inte för att tillgodose individuella önskemål om mer speltid eller nya utmaningar.

### **Dispens för spel i annan åldersklass**

- Frosta strävar efter att ha så få dispenser som möjligt.
- I vissa fall kan klubben ansöka om dispens för att äldre, nyare spelare ska få spela neråt under en begränsad tid – exempelvis för att komma i fas med sin årskull.
- Inom samma bokstavsgrupp (t.ex. B1/B2) behövs ingen dispens.
- Dispens kan även användas för att stötta lag neråt, om spelarunderlaget är så tunt så alla behövs, även äldre barn. Detta är oftast applicerbart inom flicklagen.

## Frosta Hockeys Lagorganisation – Tillsammans för laget

För att skapa trygghet, struktur och glädje i vardagen är det viktigt att varje lag har en välfungerande lagorganisation. I Frosta Hockey bygger vi vår verksamhet på samarbete, tydliga roller och ett gemensamt engagemang – allt för att ge våra spelare bästa möjliga upplevelse.

Här nedan beskriver vi de roller som varje lag bör bemanna. Ibland kan vi behöva vara flexibla och anpassa ansvaret utifrån förutsättningarna, men det är alltid viktigt att det är tydligt vem som gör vad.

Alla ledare i laget ansvarar för att Frosta Hockeys värdegrund och ledarpolicy efterlevs.

### Huvudtränare – Lagets motor

Huvudtränaren leder lagets sportsliga och sociala resa – från isträning till laganda. Du är en viktig förebild för både spelare och övriga ledare.

#### Du ansvarar för att:

- Laget tränar och agerar i enlighet med Frosta Hockeys värdegrund och policy
- Planera och leda träningar (på is och barmark) samt coacha laget vid matcher
- Arbeta långsiktigt tillsammans med ungdomsansvarig – upp till och med U16
- Delta vid möten med tränare, lagledare och föräldrar
- Dela erfarenheter med andra tränare inom och utanför föreningen
- Gå de utbildningar som föreningen rekommenderar

### Assisterande tränare – Lagets stöttepelare

Du kompletterar huvudtränaren och är med och skapar trygghet, utveckling och glädje i gruppen – både på och utanför isen.

#### Du har delat ansvar för:

- Att följa Frosta Hockeys värdegrund i allt vi gör
- Träning, matchcoachning och spelarutveckling
- Närvaro vid lagets möten
- Att genomföra föreslagna utbildningar

## **Lagledare – Lagets nav**

Lagledaren håller ihop lagets organisation och ser till att allt runt laget flyter. Du är länken mellan spelare, föräldrar, ledare och klubben.

### **Du ansvarar för:**

- Att laget följer Frosta Hockeys riktlinjer och trivselregler
- Kommunikation med spelare, vårdnadshavare, förening och motståndare
- Kallelser och närvaroregistrering i laget.se
- Matchprotokoll och matchstatistik (TSM)
- Att hemmamatcher bemannas med funktionärer
- Samordning av cuper, träningsmatcher och event tillsammans med tränarna
- Samordning av försäljningar och föräldramöten
- Årsberättelse för laget
- Deltagande i föreningens utbildningar

## **Materialansvarig – Lagets praktiska hjälte**

Materialansvarig ser till att spelarna har det de behöver för att kunna fokusera på det viktiga – att spela hockey och ha kul.

### **Du ansvarar för:**

- Tröjor, västar och material före och efter träning och match
- Att spelarnas utrustning är i bra skick
- Skridskoslipning och vattenflaskor
- Ordning i förråd, båset och omklädningsrummet
- Att rätt material finns tillgängligt – i samråd med klubbens materialansvarige
- Kvittenser på utlånat klubbmaterial
- Deltagande i relevanta möten och utbildningar

## **Tillsammans gör vi skillnad**

Varje roll är viktig – men det är samspelet som gör laget starkt. När vi jobbar tillsammans skapar vi en trygg, rolig och utvecklande miljö där alla kan växa – som spelare, ledare och människor.

Vill du engagera dig i ditt barns lag?

Prata med lagledaren eller tränarna – alla insatser är värdefulla!

## Utbildning – En självklar del av vårt ledarskap

I Frosta strävar vi efter hög kvalitet i allt vi gör – och det gäller särskilt våra ledare. Därför är det ett självklart krav att alla våra ledare är grundutbildade, i enlighet med både föreningens och förbundets riktlinjer.

Frosta bekostar utbildningarna och ansvarar varje år för att rätt ledare får rätt kompetens vid rätt tidpunkt. Planering och urval av utbildningar sker av föreningen – inte av enskilda ledare själva.

### Från engagerad förälder till utbildad tränare

De flesta av våra ledare börjar som engagerade föräldrar – och det är vi stolta över. Alla som leder barn- och ungdomslag i Frosta har:

- Genomgått vår rekryteringsprocess
- Fått introduktion och grundutbildning
- Tillsatts av föreningen, inte av laget själva

Upp till och med C-nivå (ca 11 år och yngre) består ledargrupperna i regel av ideella föräldrar.

### Från B-nivå och uppåt – ökad kravställning

När spelarna blir äldre, ökar också kraven på träningskvalitet och struktur. Därför har vi följande riktlinjer:

- Från B-nivå (ca 13 år) är ambitionen att engagera en huvudtränare som inte är förälder till spelare i laget.
- Från B1/U14 och uppåt är detta ett tydligt krav – undantag görs endast i särskilda fall, och alltid efter behovsprövning.

Syftet är att skapa goda förutsättningar för sportslig utveckling, objektiv coaching och långsiktighet i verksamheten.

Alla våra ledare agerar på uppdrag av föreningen, ej på uppdrag av sig själv.

### Att alltid ha med sig

- All utveckling är individuell – varje barns hockeyresa ser olika ut och går i sin egen takt.
- Spelet är kollektivt – hockey är ett lagspel som bygger på samarbete.

Det är lätt att blanda ihop dessa två perspektiv.

*Många tror att:*

- Matcher bara handlar om individuell prestation.
- Träning måste ske i grupper där alla är på exakt samma nivå.

*Men det är tvärtom:*

- Matcher handlar om att spela tillsammans och lära sig i grupp.
- Träning i blandade nivåer stimulerar utveckling – både för de som kommit längre och de som är på väg.

## Ledarrollen i Frosta – för hela laget, inte bara för ditt barn

Att vara ledare i Frosta är ett hedersuppdrag. När du blir en del av vår ledarstab är du ledare för hela laget, inte bara för ditt eget barn. Du representerar föreningen och bidrar till att skapa en trygg, utvecklande och rolig miljö för alla våra spelare.

Vi vet att det kan vara en utmaning att vara neutral i rollen som förälder och ledare samtidigt. Det är helt naturligt – men ju bättre vi lyckas med det, desto starkare och mer rättvisa ledare blir vi.

### När laget växer – förändras också kraven

Ju äldre barnen blir, desto viktigare blir det med objektivitet och fokus på helheten. Från C-nivå och uppåt blir det allt tydligare vilka ledare som har ett lagfokus – och vilka som främst är engagerade för sitt eget barns skull.

Erfarenheten visar att ledare med stark föreningslojalitet och vilja att bidra brett har bäst förutsättningar att lyckas i lagidrott – särskilt i en komplex sport som ishockey.

Vi är övertygade om att ledarskap är en resa där man både undervisar och utvecklas själv. Din roll handlar lika mycket om att växa som person som att få andra att växa

## Ledarrollen i Frosta Hockey – Snabbguide

### Ditt uppdrag

- Skapa bästa möjliga förutsättningar för barnens utveckling – både som spelare och människor.
- Var en inspiratör, förebild och vägledare.
- Träningen ska bygga på glädje, delaktighet och lärande.

### Träning & match

- Sätt tydliga mål tillsammans med spelarna.
- Välj övningar som leder mot målen.
- Låt barnen testa – det finns fler än ett rätt sätt.
- Ge positiv feedback – du är där för deras skull.
- Alla spelare ska få spela match – vi toppar inte lag under U18-nivå.

**Att vara ledare**

- Du är ledare för hela laget – inte bara för ditt eget barn.
- Var neutral, rättvis och inkluderande.
- Se, hör och uppmuntra alla spelare.

**Förebild på och utanför isen**

- Agera som du vill att barnen ska agera.
- Visa respekt mot domare, motståndare och publik.
- Skapa goda relationer med spelarnas föräldrar.
- Ingen alkohol, droger eller politiska/religiösa budskap hör hemma i vår verksamhet.

**Trygghet & ansvar**

- Alltid en vuxen i omklädningsrummet.
- Håll koll på hur spelarna mår – be om hjälp vid behov.
- Du representerar Frosta – bär våra loggade kläder vid matcher och cuper.

**Struktur & administration**

- Var förberedd: bemanning, utrustning, omklädningsrum klart.
- Ta närvaro på alla träningar och matcher.
- Lär dig våra adminverktyg.
- Följ våra riktlinjer: Hemmaplansmodellen och Hockeyns ABC.

**Ditt ledarskap bygger Frosta Hockey**

- Du är en ambassadör för hela föreningen.
- Vi bygger långsiktigt – tillsammans.

## Rekrytering av ledare

Att vara ledare i Frosta är ett viktigt och meningsfullt uppdrag. För att skapa trygghet och kvalitet i hela vår verksamhet har vi en tydlig och ansvarsfull rekryteringsprocess, där föreningens behov och individens lämplighet alltid står i centrum.

### Vem ansvarar för rekrytering?

Ledare rekryteras av föreningen – via sportråd, ungdomsansvarig eller annan utsedd funktion.

Det är inte enskilda lag eller individer som tillsätter sig själva eller andra. Däremot sker rekrytering alltid i samråd med befintlig ledargrupp, för att säkerställa bra samarbete och god lagdynamik.

### Grundprincip: Alla ska få chansen – men inte alla passar alltid

Vi vill att så många som möjligt ska få möjlighet att engagera sig.

Men att vara ledare i en ideell förening är ett förtroendeuppdrag – inte en rättighet. Frosta förbehåller sig rätten att tacka nej, omplacera eller avsluta uppdrag, om det inte bedöms gynna verksamheten som helhet. Vår främsta prioritet är alltid barnens och lagets bästa.

### Rekryteringsprocess – steg för steg:

#### Intresseanmälan eller förfrågan

Du anmäler själv ditt intresse eller blir tillfrågad av föreningen.

#### Samtal med ansvarig

Ett introduktionssamtal genomförs där vi stämmer av förväntningar, bakgrund och föreningens behov.

#### Säkerhetskontroll

Utdrag ur polisens belastningsregister lämnas in till ordföranden – enligt föreningens policy och Riksidrottsförbundets riktlinjer.

#### Introduktion och utbildning

Du får tillgång till föreningens utbildningsmaterial och introduceras i verksamhetens struktur och rutiner.

#### Prövotid

En termin fungerar som en ömsesidig prövotid, där du får stöd och möjlighet att växa in i rollen. En uppföljning görs innan uppdraget fortsätter.

### Vår målsättning:

- Skapa trygghet och struktur i hela verksamheten
- Ge alla ledare rätt stöd för att lyckas i sin roll
- Placera rätt personer på rätt plats, med barnens bästa i fokus

***Tack för att du vill vara en del av Frosta Hockey – tillsammans gör vi skillnad!***

## Som ledare i Frosta Hockey förbinder jag mig att:

1. Vara ledare för hela laget, inte endast för mitt eget barn.
2. Lämna in utdrag ur belastningsregistret årligen.
3. Avstå från alkohol vid lagsammankomster, matcher och cuper.
4. Aktivt vilja lära och utvecklas tillsammans med andra inom föreningsidrotten.
5. Ta min ledarroll på största allvar och respektera andra ledare, och inte att göra övertramp på deras roller.
6. Vara en positiv förebild som stödjer, uppmuntrar och bygger en stark lagkänsla för alla.
7. Bidra till en trygg och inkluderande miljö där alla känner sig välkomna.
8. Agera med respekt och ta tydligt avstånd från mobbning, diskriminering, pennalism, kränkningar och rasism.
9. Främja fair play både på och utanför isen.
10. Ha läst våra styrdokument, respektera och följa klubbens regler och värderingar för trivsel och gemenskap.
11. Använda ett vårdat och uppmuntrande språk, även i pressade situationer.
12. Vara punktlig och respektera tider för samlingar, träningar och matcher.
13. Ta ansvar för att skapa en utvecklande och trygg miljö där varje spelare kan växa och prestera sitt bästa.
14. Vara en stolt och ansvarstagande representant för Frosta Hockey, både på och utanför isen.
15. Vara öppen, transparent och bidra till positiv utveckling av klubben och dess verksamhet mot de mål och riktlinjer som antagits.
16. Ej baktala föreningen eller dess representanter, aktiva och ledare.

*Jag bekräftar att jag har tagit del av och förstår dessa punkter och förbinder mig att följa dem under min tid som ledare i Frosta Hockey.*

## Föräldrars roll i Frosta Hockey – Tillsammans bygger vi klubben

Frosta Hockey Polar bears är en ideell förening – och vår verksamhet är helt beroende av att föräldrar engagerar sig. Det finns alltid plats för fler som vill bidra, oavsett om det gäller att hjälpa till i cafeterian, arbeta med sponsorer eller vara delaktig i styrelsearbetet.

När du följer med ditt barn på matcher, cuper eller andra aktiviteter representerar du Frosta Hockey. Därför förväntar vi oss att alla föräldrar uppträder schysst mot domare, motståndare och funktionärer – både på hemmaplan och borta.

Vi vill att du stöttar våra spelare, ledare och domare med en positiv och uppmuntrande attityd. Din inställning gör stor skillnad – både för barnens upplevelse och för klubbens rykte.

Som förälder hjälper du också till med de praktiska delarna kring hemmamatcher, till exempel att bemanna sekretariatet, utvisningsbåset eller hjälpa till i cafeterian.

Föreningen behöver även hjälp med bemanning vid Allmänhetens åkning samt vid de försäljningsaktiviteter vi gemensamt beslutar om. Detta är viktiga intäkter som gör det möjligt för barnen att åka på cuper och göra roliga aktiviteter tillsammans utanför isen.

### Som förälder har du ett ansvar att:

- Hjälpa till att genomföra de åtaganden föreningen och styrelsen beslutat om.
- Inte coacha ditt barn från läktaren under pågående match eller träning.
- Stötta ditt barn i medgång och motgång.
- Visa intresse för ditt barns idrottande.
- Ha insikt om och följa föreningens policy.
- Respekterar domare och övriga funktionärer på såväl hemma som bortamatcher.
- Reflektera och kommunicera med vederbörande ledare, vid behov.

# Tips till dig som är hockeyförälder

## 1. Påminn om lagandan

Hockey är en lagsport – ingen vinner eller förlorar ensam. Hjälp ditt barn att förstå vikten av att ha en positiv attityd, lyssna på tränaren och att alltid vara en bra lagkamrat. Det stärker både individen och laget.

## 2. Lyft fram värdet av hårt arbete

Det viktigaste är inte att vara bäst, utan att göra sitt bästa. Arbetsmoral är grunden till utveckling – oavsett nivå. När ditt barn lär sig att kämpa, kommer tekniken, styrkan och spelet att utvecklas i takt med insatsen.

## 3. Uppmuntra eget tänkande

Hockey handlar inte bara om fysik – det är också ett spel med snabba beslut och problemlösning. Stötta ditt barn i att våga tänka själv, utan att vara självisk, att ta egna initiativ och lära sig av misstagen. Det utvecklar både spelförståelse och självförtroende.

## 4. Tänk på hur du som förälder kommunicerar

Som förälder har du stor påverkan på hur ditt barn upplever hockeyn – både på och utanför isen. Din roll är att **stärka och stötta**, inte skapa förvirring eller osäkerhet.

## 5. Tänk på vad du säger efter träning eller match till ditt barn.

Kommentarer som *"lyssna inte på coachen"*, *"backarna i ditt lag är dåliga"* eller *"ta pucken själv och gör så många mål du kan"* riskerar att skapa konflikter i barnets huvud och därmed i laget.

Sådana uttalanden skapar motsägelser, minskar lagkänslan och undergräver ledarnas arbete.

Försök istället att vara balanserad, uppmuntrande och klok i ditt sätt att uttrycka dig. Lyssna mer än du pratar. Visa att du finns där för att stötta – inte för att coacha vid sidan av.

Det är en av de viktigaste insatserna du kan göra som hockeyförälder.

## Frågor eller funderingar?

Har du frågor kring laget eller träningen – prata gärna med lagets ledare, i samband med träning eller match.

Om du har synpunkter kring ledarskapet eller känner att du behöver stöd, är du alltid välkommen att vända dig till **ungdomsansvarig** eller **sportchef**. De fungerar som neutrala parter och kan lyfta vidare ärenden till styrelsen vid behov.

**Tillsammans skapar vi en trygg, utvecklande och glädjefylld miljö för våra barn!**

## Trivselregler – Frosta Hockey

Hos oss ska alla känna sig trygga, inkluderade och sedda. För att det ska fungera behöver vi alla dra åt samma håll – spelare, ledare och föräldrar. Här är våra gemensamma riktlinjer som vi följer med stolthet.

### Grundläggande

- Vi hälsar på varandra och visar respekt – alltid.
- Vi hjälper, uppmuntrar och stöttar varandra – både i medgång och motgång.
- Vi står upp för allas rätt att vara med – och säger nej till mobbning, utfrysning, rasism, sexism, egoism och all form av kränkande behandling.
- Vi skapar trygghet genom goda vanor och gott uppförande.

### Ishockey – världens svåraste samarbetsövning

Hockey är en lagsport som kräver respekt, disciplin och samarbete.

Hos oss gäller:

- **Föreningen före laget.**
- **Laget före individen.**

När vi spelar för varandra, utvecklas vi – både som lag och som människor.

### Mobilfri verksamhet

Mobilen lämnas till ledaren vid samling – och tas tillbaka vid hemgång.

Vi är här för att vara närvarande – på riktigt.

### Så här beter vi oss i Frosta:

- Vi säger positiva saker – till oss själva och andra.
- Vi lyssnar – på ledare och lagkamrater.
- Vi kommer i tid till träning och match.
- Vi använder ett vårdat språk – på isen, i båset och i omklädningsrummet.
- Klubbor placeras på anvisade platser utanför omklädningsrummet.
- Vi lämnar omklädningsrum och dusch i fint skick.
- Vi går inte ut på isen via ismaskinsporten – eller innan den är säkrad av vaktmästaren.
- Vi coachar inte varandra – det är tränarnas uppgift.
- Föräldrar, syskon och andra som inte tillhör laget är inte i omklädningsrummen eller bås.
- Vi visar respekt för domare och motståndare.
- Vi spelar för laget – inte för oss själva.
- Vi tar ansvar för vårt eget beteende och våra handlingar.
- Vi tänker på hur vårt eget beteende påverkar andra.

### Avslutningsvis.

I Frosta Hockey är vi stolta över vår gemenskap och vårt sätt att vara.

Vi gör varandra bättre – varje dag. Tack för att du bidrar till vår positiva kultur!

## **Frosta Hockeys policy för alkohol, tobak, narkotika och dopning**

### **Vår grundsyn**

All verksamhet inom Frosta Hockey ska präglas av en trygg, hälsosam och respektfull miljö. För våra barn och ungdomar ska träning, match, cuper, resor och andra aktiviteter alltid vara fria från alkohol, tobak, energidrycker, narkotika och dopningspreparat.

### **Riktlinjer för barn och ungdomar under 18 år**

För att skapa bästa möjliga förutsättningar för utveckling och hälsa tillåts inte:

- Alkohol eller droger
- Tobaksprodukter (inkl. snus och e-cigarett)
- Energydrycker
- Dopningspreparat

### **Vuxna**

Vi förväntar oss att vuxna i föreningen agerar som goda förebilder genom att avstå från alkohol och droger i samband med aktiviteter kopplade till Frosta Hockey. När det gäller tobak och energidrycker är vi restriktiva och ser gärna att det undviks i samband med aktiviteter där barn och ungdomar är närvarande.

### **Om något händer**

Om en spelare under 18 år bryter mot dessa riktlinjer kontaktas vårdnadshavare omgående. Vi ser gärna ett samtal tillsammans med både spelare och föräldrar för att hitta en bra väg framåt.

### **Vem ansvarar?**

Lagets ledare ansvarar för att ta kontakt med spelare och föräldrar och för att samtalet sker på ett respektfullt och stöttande sätt.

### **Tillämpning**

Policyn gäller all verksamhet inom Frosta Hockey, även vid bortamatcher, läger, resor och övernattnings. Vi är en klubb som står för gemenskap, respekt och en sund livsstil – både på och utanför isen.

## Eskaleringstrappa i Frosta Hockey

### Gäller från hockeyskolan upp till och med juniorer

I Frosta Hockey tar vi vårt gemensamma ansvar på allvar. Alla – spelare, ledare och föräldrar – förväntas följa föreningens värdegrund och riktlinjer. Om någon inte gör det, använder vi en tydlig eskaleringstrappa för att hantera situationen på ett rättvist och konsekvent sätt.

Trappan är till för att hjälpa – inte straffa. Den används både vid enskilda incidenter och vid upprepade händelser.

Händelser som når nivå 3 och 4 får alltid konsekvenser.

### För spelare

1. Tillsägelse från ledare
2. Du får direkt feedback och chans att rätta till beteendet.
3. Tillsägelse + kontakt med föräldrar
4. Ledaren informerar dina vårdnadshavare. Vi pratar om hur vi löser det tillsammans.
5. Möte med spelare, föräldrar, ledare och ungdoms- eller junioransvarig
6. En handlingsplan tas fram. Vi fokuserar på förbättring och stöd.
7. Tillfällig avstängning
8. Om problemen kvarstår kan styrelsen – efter initiativ från ungdoms- eller junioransvarig – besluta att spelaren stängs av under en viss tid.

### För ledare

1. Tillsägelse från ungdoms- eller junioransvarig
2. Ett samtal om vad som behöver förbättras.
3. Möte med styrelsens ordförande och ansvarig
4. Vi tar en djupare dialog om situationen.
5. Handlingsplan upprättas
6. Ett gemensamt beslut om hur ledaren ska kunna fortsätta sitt uppdrag på ett bättre sätt.
7. Tillfällig avstängning
8. Om ingen förändring sker, kan styrelsen besluta om tidsbegränsad avstängning av ledaren alternativt permanent avsättning .

### **För föräldrar**

1. Tillsägelse från ledare
2. Ett första steg om man inte följer föreningens förhållningssätt.
3. Möte med ledare och ungdoms- eller junioransvarig
4. En dialog om vad som hänt och hur vi går vidare.
5. Handlingsplan upprättas
6. Tydliga riktlinjer för hur situationen ska förbättras.
7. Tillträdesförbud till ishallen
8. Om problemen fortsätter kan styrelsen besluta att föräldern inte får vistas i ishallen under en period.

### **Övrigt att tänka på**

- **Juniorer som fyllt 18 år** hanteras direkt, utan kontakt med målsman.
- Alla nivåer dokumenteras, och dialog sker i respektfull anda.
- Målet är alltid att skapa en trygg, inkluderande och positiv hockeymiljö för alla.

## Avgifter och innehåll

### Avgifter

Utöver den obligatoriska medlemsavgiften betalar alla aktiva en aktivitetsavgift som gäller för hela säsongen.

- **Aktivitetsavgiften** är nivåanpassad och fastställs årligen av Frosta Hockeys styrelse.
- **Medlemsavgiften** fastställs årligen av årsmötet.

### Basutbud

Alla ungdomslag, U16-U8, har ett basutbud som finansieras av aktivitetsavgiften, intäkter från kioskverksamhet, cuper arrangerade av föreningen, gemensam försäljning och aktiviteter organiserad av föreningen, sponsorer och eventuellt olika projektpengar.

Följande ingår i respektive nivå's basutbud:

### D-ungdom och TKH U8

- Träningströjor
- Tillgång till matchställ hemma/borta nr 1-25
- Matchvattenflaskor
- Prova-på-utrustning för målvakter (upp till 2 uppsättningar per lag)
- D-lagen och TKH U8 får åka på En bortacup inom Skåne per säsong.
- U9 laget arrangerar hemmacupen Club69 Cup (mars) för U8 och U9
- D Flick endast cupanmälningsavgiften. (ej spelaravgift)
- Grundutbildade tränare
- Materialare
- Lagledare

### C-ungdom

- Tillgång till matchställ hemma/borta nr 1-25
- Matchvattenflaskor
- Prova-på-utrustning för målvakter (upp till 2 uppsättningar per lag)
- 1 st endagarscuper/säsong inom region Syd
- (C-flick: endast anmälningsavgiften, ej spelaravgiften)
- U12 Cup på hemmaplan (april)
- Individuella namnlappar till matchställ
- Fortbildad huvudtränare med minst U18-erfarenhet (spel eller coachning)
- Utbildad materialare
- Lagledare
- Utbildad målvaktstränare

### **B-ungdom**

- Tillgång till matchställ hemma/borta nr 1-25
- Matchvattenflaskor
- Individuell låneutrustning för målvakter (endast U13). Från U14 förväntas man ha egen utrustning.
- 1 flerdagarscup inom Sverige med övernattnig (U13 och U14)
- U13 (dec) och U14 (sept) Hemmacuper
- (B-flick: endast anmälningsavgiften, ej spelaravgiften)
- Individuella namnlappar till matchställ
- Fortbildad huvudtränare med minst U18-erfarenhet (spel eller coachning)
- Utbildad materialare
- Lagledare
- Utbildad målvaktstränare

### **A-ungdom**

- Tillgång till matchställ hemma/borta nr 1-25
- Matchvattenflaskor
- 1 flerdagarscup inom södra sverige (U15 och U16)
- (A-flick: endast anmälningsavgiften, ej spelaravgiften)
- Individuella namnlappar till matchställ
- U15 (april) och U16 (sept) cuper på hemmaplan
- Match mellis (enklare energi hög förtäring till mellan perioderna)
- Fortbildad huvudtränare med minst U18-erfarenhet (spel eller coachning)
- Utbildad materialare
- Lagledare
- Utbildad målvaktstränare

### **Junior- och Seniorlag**

- Matchställ hemma/borta
- Vattenflaskor
- Klubbhandske
- Locker-room set
- Överdragsbyxa till match
- Bussresor till bortamatcher längre än 8 mil enkel resa
- Mat till bortamatcher längre än 8 mil enkel resa
- Matchmellis (enklare energi hög förtäring till mellan perioderna)
- Fortbildande huvudtränare med minst U20-erfarenhet (spel eller coachning)
- Utbildad materialare
- Lagledare
- Utbildad målvaktstränare
- Sportchef

## Förpliktelser

Alla vårdnadshavare till aktiva under myndig ålder ska engagera sig i försäljningar och aktiviteter organiserade av klubben, samt tjänstgöra under allmänhetens åkning.

Vårdnadshavare ska även delta vid cuper arrangerade av föreningen. Detta är ett föreningskrav som åligger alla för att erbjudas medverka på cuper. I Frosta Hockey kan man inte köpa sig fri från detta engagemang, då vi anser att föreningsliv även är en viktig social faktor som inte skall rationaliseras bort med pengar.

Bidrar man inte med sin tid till ovanstående riskerar ditt barn att inte få följa med på cup.

## Lagkassor

Frosta Hockey har inga lagkassor. Tanken är istället att vi hjälps åt i föreningen att dra in de pengar som behövs för att täcka ALLAS kostnader ur en pott. Vi har tagit beslut att det är smidigare att alla får det de behöver när de behöver det, än att varje lag skall jaga pengar lagvis för att kunna åka på cup.

## Lagbudget

Alla lag U8-U16 har en årlig lagbudget som ligger utanför cupbudget, med vilken man kan göra teambuildingaktiviteter.

Man ansöker hos styrelsen om/när man vill göra teambuilding.

## Junior- och seniorlag

- Lagbudget tas fram för varje säsong.
- Budgeten ska spegla de faktiska kostnaderna för att driva laget.
- Målet är att lagen ska gå plus/minus noll, men inte en nödvändighet.
- Eventuella underskott täcks av projektpengar, sponsring eller intäkter från lagaktiviteter, inträde till matcher och supporterklubb.

## Sponsring

All sponsring sker på föreningsnivå, inte direkt till enskilda lag.

Sponsring delas upp i olika skikt.

- Klubbssponsor = Sponsor för HELA föreningen.
- Ungdomssponsor = Sponsor för HELA ungdomsverksamheten (U8-U16)
- Juniorsponsor = Sponsor för HELA vår juniorverksamhet
- Spelarsponsor = Sponsor för individuella spelare från U19/U20 och äldre.
- TKH Sponsor = Sponsor för vår Hockeyskola.

Läs mer i vår sponsorbilaga som du hittar på [frostahc.se](http://frostahc.se)

## Bortacuper och Teambuilding

Cuper är en rolig, lärorik och viktig del av lagsporten och föreningslivet.

I Frosta Hockey deltar varje lag i en bortacup per säsong om möjligt, där EN cup per barn finansieras av föreningen.

Samtliga barn i ett lag bjuds alltid in till cup.

Om en spelare lånas in till en annan årskulls cup, utöver den egna, står spelarens familj själv för deltagaravgiften.

Vi lånar i grunden inte in spelare till cuper, eftersom cuper ses som en viktig del av lagets teambuilding. Undantag kan göras om det krävs för att alla barn ska få möjlighet att delta i en cup.

OBS. Det är fritt att åka på fler cuper med sitt lag om man vill, om detta finansieras ur egen ficka. Även här gäller klubbpolicyen att hela laget bjuds in.

Utöver bortacupen har varje lag en separat lagbudget, fastställd av styrelsen inför varje säsong. Ur denna kan laget ansöka om medel för att genomföra lagaktiviteter och teambyggande insatser utanför isen.

### Hemmacuper

Frosta Hockey har som målsättning att etablera sig som en arrangör av flerdagars helplanscuper för U12–U16. Dessa cuper arrangeras av klubben men genomförs i praktiken av föräldrar och ledare, enligt givna ramar och med stöd från föreningen.

Hemmacuperna är en viktig del av klubbens ekonomi och en förutsättning för att kunna finansiera bortacuper och övriga aktiviteter.

Följande schema gäller för hemmacuper:

- **U12** – april
- **U13** – december (mellandagarna)
- **U14** – september
- **U15** – januari (första helgen efter nyår)
- **U16** – september

Vi arrangerar även vår anrika Club69 Cup i mitten av mars för U9/U8 som vårt U9 lag ansvarar för.

# ÖVERGÅNGAR

## **Övergångar – En gemensam angelägenhet**

Vi – både förbund och föreningar – är del av ett gemensamt ekosystem inom barn- och ungdomsishockeyn. Det är vårt gemensamma ansvar att säkerställa att alla barn och ungdomar ges möjlighet att fortsätta spela ishockey, inte bara de som för stunden är längst fram i sin utveckling.

Det kräver ett sunt förhållningssätt vid hantering av övergångar mellan föreningar, särskilt inom varje distriktsförbund (SDF). Om inte den här helhetssynen finns med i besluten riskerar vi att vissa klubbar "plockar" de bästa spelarna i en årskull. Konsekvensen blir ofta att de lag som förlorar sina bästa spelare får för få kvar – Vilket hotar lagets framtid medan lag som får överskott ställer barn åt sidan. Vi vet att barn som petas sällan söker sig vidare – de lämnar sporten.

## **Klubböverenskommelsen - övergångar i Skåne**

Frosta är en del av den skånska klubböverenskommelsen kring spelarövergångar, framtagen av Skånes Ishockeyförbund och undertecknad av samtliga skånska klubbar.

Vi står bakom överenskommelsen och följer den i vår verksamhet.

## **Sammanfattning av överenskommelse**

Överenskommelsen innebär att spelare upp till och med U16 betraktas som under grundutbildning, och därför inte får byta klubb – annat än i undantagsfall där särskilda individuella skäl föreligger.

[\[Läs hela överenskommelsen här\]](#)

## **Förfarande vid förfrågan**

Alla eventuella förfrågningar om klubbyte innan U18 ska riktas direkt till ungdomsansvarig i Frosta Hockey.

Kontakt med andra klubbar får inte ske i förväg – detta gäller samtliga: spelare, ledare och föräldrar.

## **Frosts tillägg till överenskommelsen**

Frosta Hockey värnar om en trygg och inkluderande verksamhet där alla har rätt att utöva ishockey. Denna rätt är lika för alla och får inte väga tyngre för vissa individer på bekostnad av andra. Klubbens linje är gemensam och gäller framför enskilda individers önskemål.

## **Träning med andra klubbar**

Träning med eller i andra klubbar tillåts inte, såvida det inte finns ett uttalat samarbete, exempelvis vid snedstrecks lag.

Vid överträdelse kan spelare stängas av från träning och/eller match under kortare eller längre period.

## **Individuell bedömning - godtagbara skäl**

Varje förfrågan om övergång bedöms individuellt. Om anledningen är sportsligt motiverad, eller om ett byte riskerar att leda till fler avhopp, spelarflyttar eller att lag läggs ner, är Frostas linje att neka övergången.

I Frosta väljer man inte sina lagkamrater, och kollektiva spelarbyten godkänns aldrig.

Övergångar kan godkännas vid social problematik eller av logiska/logistiska skäl.

Övergångar kan även godkännas om det inte erbjuds seriespel i Frosta Hockey på spelarens åldersnivå eller över.

## **Bäst för flest**

Frosta Hockey prioriterar alltid helheten. Ett klubbyte godkänns inte om det riskerar att:

- leda till att ett lag läggs ner
- skapa en dominoeffekt där fler vill byta eller sluta
- tvinga andra spelare att sluta på grund av förändringen

Rätten att spela ishockey är lika för alla – den gäller inte mer för den som vill byta för att det är vitare is i en annan ishall.

## **Omotivation är inte grund för klubbyte**

Övergångar med motivering som "bristande motivation" eller "behov av nytändning" är inte föreningens ansvar och utgör inte skäl för att byta klubb.

Om en spelare tappat motivationen är det något vårdnadshavare behöver arbeta med – ibland kan en paus från hockey vara bättre än att riskera påverka hela lagets framtid genom ett klubbyte.

Frosta godkänner därför inte övergångar som grundas på allmän omotivation.

## **Undantag**

Det enda sportsliga undantaget är om spelaren erbjuds plats i ett U16 regionslag.

## **Rollen som ledare**

Som ledare får du inte uppmuntra, initiera eller på annat sätt bidra till att spelare byter klubb. Rekrytering – oavsett om den sker passivt eller aktivt – är inte tillåten.

Överträdelse av detta kan leda till omedelbar avsättning.

Det är ditt ansvar att känna till och följa denna policy – den gäller i alla lägen.

## **Rollen som förälder**

Som förälder ska du enbart vända dig till ungdomsansvarig i Frosta Hockey om du har frågor om eventuellt klubbyte – **inte** till ledare i andra klubbar.

Policyn gäller i alla lägen.

Mer om övergångar hos Skånes Ishockeyförbund

<https://www.swehockey.se/distrikt/skaanes-ishockeyfoerbund/taevling/spelarovergaingar/>

## **Tilläggspolicy gällande spelarövergångar till klubbar som inte följer gemensamt avtal**

Skånes ishockeyföreningar har en gemensam överenskommelse att inte tillåta spelarövergångar inom ungdomshockeyn, annat än i välmotiverade undantagsfall. Syftet är att värna klubbverksamheten i hela regionen, undvika att lag slås sönder och ge fler barn möjlighet att spela ishockey i sin hemmaklubb.

Eftersom ansvaret för att följa överenskommelsen vilar på den mottagande föreningen, bygger systemet på att samtliga klubbar respekterar och tillämpar avtalet konsekvent.

Frosta Hockey har därför beslutat att:

- Inte godkänna några spelarövergångar till föreningar som bryter mot överenskommelsen.

Detta gäller oavsett spelarens skäl eller nivå.

Så länge dessa föreningar inte följer avtalet kommer inga övergångar från Frosta Hockey att godkännas till dem. Vill en spelare byta klubb, prövas detta i dialog med föreningar som följer det gemensamma regelverket.

**Vi står upp för en sund och långsiktig utveckling av ungdomshockeyn i Skåne.**

## Riktlinjer för flickverksamheten i Frosta

I Frosta Hockey satsar vi helhjärtat på att flickor ska ha samma möjligheter som pojkar att utvecklas inom ishockeyn. På grund av begränsad istid tränar flickor och pojkar gemensamt i mixade grupper upp till en viss ålder – samtidigt som flickor erbjuds egna utvecklingsvägar

### 1. Träning i mixade lag

- Alla flickor tränar som ordinarie medlemmar i våra mixade lag.
- Under de säsonger Frosta deltar i flickserier gäller att flickorna i första hand ska prioritera spel i flickserierna.
- Utlåning av flickspelare mellan mixade lag är inte tillåtet under de säsonger vi erbjuder spel i flickserier.

### 2. TKH & D-flickor

- På TKH- och D-nivå erbjuder Frosta upp till en separat flickträning per vecka, vanligtvis under helgerna.
- Fokus ligger på att skapa en trygg och inspirerande miljö för att utveckla hockeyglädjen hos våra yngsta flickspelare.

### 3. A–C-nivåer och All Girls Day

- Frosta arrangerar 3–6 flicksamlingar per säsong under namnet "All Girls Day".
- Dessa träningar är öppna för alla tjejer i distriktet från U9 till U16.
- Syftet är att skapa gemenskap, utveckling och inspiration för flickhockeyn i hela regionen.

#### **4. Matchspel och seriespel**

##### **D-flickor**

Frosta ambition är att erbjuda matchspel som en extra flickserie på D-nivå om det finns tillräckligt spelunderlag.

Syftet är att ge flickorna möjlighet till matchspel mot andra flicklag i samma åldersgrupp, som ett led i att få dem att fastna för sporten.

##### **C-flickor**

Frosta erbjuder C-flicklag endast om det finns tillräckligt spelunderlag.

Om C-flicklag deltar i seriespel ska flickorna i första hand spela i denna serie.

Spel tillsammans med pojkar sker endast i undantagsfall.

##### **B-flickor**

Frosta erbjuder B-flicklag om det finns underlag.

Vid spel i B-flickserien ska flickorna i första hand spela i denna serie.

Spel med pojkar kan förekomma endast som undantag

##### **A-flickor (U15F)**

Frosta har som målsättning att erbjuda A-flicklag för tjejer U15F.

Alla flickor är välkomna att delta, oavsett moderklubb.

I april kan intresserade spelare anmäla sig till laget.

Samträning krävs inte – spelarna tränar i sina respektive moderklubbar.

Matchspel sker i Höör under Frostas namn och Frosta står för ledarstaben.

#### **5. Junior- och seniornivå**

##### **Damjunior (DamJ)**

Frosta erbjuder spel i DamJ-lag med upp till tre träningar per vecka.

Samtliga spelare i DamJ-laget ska som utgångspunkt tillhöra Frosta.

##### **Damlag**

Frosta erbjuder damlag med upp till tre träningar per vecka.

Samtliga spelare som representerar damlaget ska som utgångspunkt tillhöra Frosta.

## Frosta Hockey:s Domarpolicy – Vi dömer våra matcher

För att vi ska kunna spela matcher behövs domare. Varje förening har ett ansvar att bidra med domare, framför allt till sina egna ungdomsmatcher. Vårt mål i Frosta Hockey är att vara självförsörjande på domare.

### Domaransvar i Frosta

Frosta Hockey har en domaransvarig – en så kallad DAIF'are – som ansvarar för att våra hemmamatcher har domare på plats.

Vi är alltid på jakt efter nya domare, och vi uppmuntrar särskilt våra egna spelare att gå domarutbildningar via Skånes Ishockeyförbund. På så sätt kan vi tillsammans se till att alla matcher kan genomföras med kvalitet och i god anda.

### Att vara domare i Frosta Hockey

Som domare är du en viktig representant för både spelet och klubben. Vi förväntar oss att du:

- Kommer i god tid till match
- Är rättvis och neutral
- Uppträder korrekt och sportsligt
- Tar ditt uppdrag på allvar
- Har viljan att utvecklas och lära dig mer

### Ersättning

Frosta Hockey följer **Skånes Ishockeyförbunds** ersättningsnivåer för domare.



## Hockeyresan 2.0

Hockeyresan är ett levande document som utvecklas kontinuerligt när vi som förening lär oss nya saker och får nya direktiv, så att innehållet hålls relevant och aktuellt.

Vi hoppas att du har fått en bra helhetsbild över hur vi som förening arbetar i olika frågor. Hör av dig om du har feedback eller frågor! [kansli@frostahc.se](mailto:kansli@frostahc.se)

**Varmt Välkomna till Frosta Hockey Polar bears!**





## KONTAKT

FROSTA HOCKEY  
BOX 42  
24330 HÖÖR

[www.frostahc.se](http://www.frostahc.se)  
[kansli@frostahc.se](mailto:kansli@frostahc.se)  
[@frostahc\\_69](https://www.instagram.com/frostahc_69)

