



Information Hammarö HC U13 – Försäsong 2026–2027

Anmälan för fortsatt deltagande

Vi har en pågående dialog med föreningen om hur många lag vi ska anmäla i seriespel nästa säsong. Vår förhoppning är naturligtvis att alla spelare vill fortsätta spela hockey även nästa säsong och att vi då kan anmäla två lag till seriespel.

För att få en tydligare bild och underlag för detta kommer vi redan nu att skicka ut en anmälan för nästa säsong. Anmälan kommer att ha ganska kort svarstid och upplägget blir enligt följande:

- Vet ni redan nu att det är klart att ert barn kommer vilja vara med även nästa år, så klicka "Kommer" på anmälan.
- Finns det lite osäkerhet eller tveksamheter kring hockeyn kommande säsong, skriv "Kommer inte" och lämna en kommentar kring hur läget ser ut, så kan vi ha en fortsatt separat dialog mellan ledare och föräldrar. Att svara "Kommer inte" betyder alltså inte att man slutar och blir borttagen från laget, utan det är enbart en indikation på att det i nuläget finns vissa osäkerhetsfaktorer.

Det är endast vi ledare som kommer att se svaren på detta.

Säsongen 2026/2027 – Tre block

Kommande säsong kommer att delas in i tre block och vi kommer beskriva de olika blocken lite mer i detalj här nedan.

1. Försäsongsträning "Off-ice"/sommarfys – v. 18- v. 27 (ca)
2. Försäsongsträning på is – mitten av augusti till sista september
3. Huvudsäsong – 1 oktober och framåt.

1. Försäsongsträning Off-Ice/sommarfys – v. 18–27 (ca)

Hockeyn är fortsatt med i Samsyn och för barn födda 2014 gäller det fram till årsskiftet 2026/2027. Vi ledare står självklart till fullo bakom detta och är helt eniga om att en allsidig träning med flera olika idrotter är optimalt i denna ålder.

Alla barn har dock inte fastnat för flera idrotter utan håller endast på med ishockey, och nu när vi ska in i U13 är det viktigt att vi har en bra grund inför säsongen och att alla barn erbjuds träning även under sommarmånaderna. Vi kommer därför att köra tre fyspass per vecka med laget. Vi kommer att försöka träna på dagar som inte krockar med fotbollens träningar, men troligen kommer ett av passen att göra det.

Fyspassen kommer att ha olika inriktning:

- Teknik
- Rörlighet och kropps kontroll
- Koordination, Snabbhet & Spänst
- Kondition (med fokus på att lära sig/våga bli trött)
- Smålagsspel/landhockey



Vi kommer inte att ha någon koppling mellan kallelser till matcher och närvaro på försäsongsträning Off-ice (fram till v. 31) denna säsong.

Vi rekommenderar de barn som spelar fotboll att gå på fotbollen och köra de träningarna och matcherna. Om man däremot vill och föredrar att komma på hockeyfysen är det ett individuellt val, men det finns alltså ingen koppling mellan matcher i höst och försäsongsträning off-ice.

Håller man inte på med någon sommaridrott som tangerar de områden vi beskriver ovan, så önskar vi att man kommer och tränar på vår försäsongsträning. Vi vill alltså att alla spelare i laget tränar 3–4 pass per vecka under perioden vecka 18 till vecka 27 (cirka).

Vill man dubblera både sommaridrott och hockeyfys går det också bra, men här vill vi göra ett medskick till er föräldrar att vara inlyssnande och ha förmåga att bromsa. Killarna är fortsatt barn och det är viktigt att det inte blir för mycket träning så att man får kroppsliga problem (knän, hälar, rygg). Lika viktigt är att motivationen att träna hårt och ordentligt finns kvar även i tonåren, när den verkliga grunden till att bli seniorspelare (oavsett idrott) ska läggas. Vi ska inte bränna allt krut redan.

Alltså:

- Spelar man inte fotboll, tennis eller liknande → kom på fysen
- Håller man på med sommaridrott → kom på fysen om kropp och knopp orkar med, både nu och framöver

Första träningspasset kommer att vara tisdagen den 28 april och kalendern uppdateras inom kort.

Utrustning till sommarfysen

Till sommarfysen önskar vi att alla spelare har följande utrustning tillgänglig. Vi meddelar per pass vad som ska tas med:

- Ordentliga löparskor med bra dämpning, anpassade efter barnets förutsättningar för löp- och spänsträning (utomhusbruk)
- Styvare inomhusskor (innefotbollsskor/innebandyskor) med fastare konstruktion och lägre sula, som fungerar vid smålagsspel och snabbhetsträning med riktningsförändringar på gymnastikgolv
- Hopprep (enkla modeller med ställbar längd finns till bra pris på Stadium Outlet, XXL eller Julia)
- Landhockeyklubba för teknikträning, skott och smålagsspel off-ice (ej tejpat blad)
- Tekniskula eller streethockeypuck för teknikträning
- hjälm med galler och hockeyhandskar



2. Försäsong på is augusti & september

Som nämndes tidigare gäller samsyn fram till årsskiftet, men för att ge alla barn som brinner för hockeyn möjlighet att utvecklas på bästa sätt kommer vi att ha en något tydligare och mer intensiv försäsong på is under kommande säsong.

Här syftar vi på perioden mellan mitten av augusti till sista september.

Vi kommer att gå på is någon gång mellan vecka 32 och vecka 34 och ha cirka 3–4 ispass och 2–3 fyspass per vecka under denna period. Fyspassen kan ligga i anslutning till isen eller separat. Vi har anmält två lag till Nordic Youth Trophy U13, där Hammarö HC är arrangörsförening. Vi kommer utöver det att spela ytterligare träningsmatcher samt eventuellt en cup eller matchcamp under de första veckorna i september.

I U13 är det enligt Hammarö HCs riktlinjer så att närvaro på träning kan ligga till grund för kallelser till match, och i och med att vi har en så pass stor trupp kommer det att vara applicerbart för vårt lag.

För att anpassa detta mot samsyn och möjligheten att spela klart fotbollen utan att det begränsar deltagandet i hockeyn senare under säsongen, så kommer vi att ha en separat närvarouppföljning för denna fas "Försäsong på is, augusti-september".

Här förväntas och krävs en god träningsnärvaro för att kallas till träningsmatcher/matchcamp och cuper (inkl. Nordic Youth Trophy).

OBS! Närvaro under försäsongen april–juli räknas inte in i denna uppföljning.

Denna period ska alltså ses som en förberedande fas för högsäsongen för de spelare som vill komma igång tidigt och driva på sin ishockey. Väljer man att avvakta med att komma tillbaka till hockeyn till dess att fotbollen är avslutad är det naturligtvis helt OK. Se nästa stycke.

3. Högsäsong från 1 oktober

Från 1/10 är det vintersporternas högsäsong och då nollställer vi närvarouppföljningen inför resterande del av säsongen.

Här beaktas alltså närvaron från 1/10 och framåt och vi kommer längre fram att meddela hur närvaron följs och styrs i förhållande till matchkallelser.

Föräldramöte i augusti

Vi kommer att ha ett föräldramöte tidigt i augusti för att gå igenom förutsättningarna och planeringen inför säsongen samt dra upp ramarna inför Nordic Youth Trophy, där Hammarö HC är arrangörsförening och där vi ansvarar för det övergripande arrangemanget samt bemanning fredag/lördag. För söndagen får vi hjälp med bemanningen av Team 15.

Vid frågor, hör av er till Jesper, 070-297 15 41, jesper.soder@icloud.com

Vi ledare önskar er alla en riktigt trevlig sommar!