



PLAYBOOK

RIKTLINJER OCH ARBETSSÄTT FÖR SK LEJON UNGDOM

Version 2.0 – December 2025

Framtaget av SK Lejon Ungdomsgruppen

OM DEN HÄR PLAYBOOKEN

Den här playbooken är ett stöd för alla som är en del av SK Lejons ungdomsverksamhet – spelare, föräldrar, ledare och förening.

Syftet är att beskriva *hur vi vill att hockeyn ska bedrivas i SK Lejon*.
vilken värdegrund vi står på,

hur vi tränar,
hur vi matchar,
hur vi ser på utveckling, glädje och nivåindelning.

Playbooken är inte ett detaljerat regelverk utan en gemensam kompass.
Den ska hjälpa oss att göra liknande val i liknande situationer, oavsett vilket lag eller vilken årskull det gäller.

Dokumentet är uppbyggt i följande delar:

Verksamhetsidé – varför SK Lejon finns och vad vi vill stå för.

Spelidé – hur vi vill spela hockey.

Träningsidé & träningsuppbyggnad – hur vi tränar och vad vi prioriterar i olika åldrar.

Indelningsmodell – hur vi tänker kring nivåer, grupper och matcher.

Förälder i SK Lejon – vilken roll och vilket ansvar föräldrar har.

Ledare i SK Lejon – förväntningar på oss som leder barnen.

Playbooken kompletteras av två separata dokument:

Casebook – exempel på verkliga situationer och hur vi hanterar dem.

Checklista – praktiska punkter inför träning, match och säsong.

Tillsammans utgör de här dokumenten vår gemensamma grund för en trygg, utvecklande och rolig hockeymiljö där *hockey för alla – även "elit"* är mer än bara ord.

1. INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1.	INNEHÅLLSFÖRTECKNING.....	2
2.	Varför utvecklingsindelning i SK Lejon	4
3.	VERKSAMHETSIDÉ	5
4.	SK Lejons grundprinciper	6
5.	SPELIDÉ	7
5.1.	Offensiv inriktning.....	7
5.2.	Spelbarhet och puckkontroll.....	7
5.3.	Spelbarhet före passning	8
5.4.	Kreativitet och egna beslut.....	8
5.5.	Aktiv återerövring och direkt omställning.....	9
5.6.	Positionsflexibilitet och helhetsförståelse	10
5.7.	Samarbete och kommunikation.....	11
5.8.	Sammanfattning av spelidén	11
6.	TRÄNINGSIDÉ.....	13
6.1.	Grundprinciper för all träning i SK Lejon.....	13
6.2.	Åldersanpassad utveckling U9–U13	14
6.3.	U9–U13: Träningsfokus per åldersgrupp	14
6.3.1	U9 (Under 9 år).....	14
6.3.2	U10 – Teknik, tävlan och närvaro i spelet.....	14
6.3.3	U11 – Spelavstånd, speldjup och puckkontroll.....	15
6.3.4	U12 – Spelbarhet, passningsspel och större ytor.....	15
6.3.5	U13 – Helplan, spelbarhet under press och taktisk mognad	15
6.4.	TRÄNINGSUPPBYGGNAD	16
6.4.1	Genomgång i omklädningsrummet före passet (ca 10 minuter)	16
6.4.2	Skridskoteknik (20 minuter).....	16
6.4.3	Stationsblock med teknik + spelmoment (ca 35–40 minuter).....	16
6.4.4	Reflektion och återkoppling efter träningen (ca 10 minuter i omklädningsrummet)	17
6.4.5	Målsättning med träningsupplägget.....	17
6.5.	Träningsmetodik – Hur vi lär barn hockey.....	18
6.6.	Träningsprogressionstabell U9–U13	19
7.	INDELNINGSMODELL.....	21
7.1.	Syftet med processen.....	21
7.2.	Träningsgrupper	21
7.2.1	Stora huvudgrupper – social trygghet som bas.....	22
7.2.2	Basgrupper – trygghet + utveckling.....	22

7.2.3	Flexibilitet mellan grupper	22
7.2.4	Treårsmodellen – utveckling före resultat.....	22
7.2.5	Nivå är inte en etikett – det är ett pedagogiskt verktyg.....	23
7.2.6	Målet: rätt utmaning, rätt trygghet, rätt takt.....	23
7.3.	Matchspel.....	23
7.3.1	Basprinciper för matchspel.....	24
7.3.2	Matchtyper vi använder	25
7.3.3	Extra matcher och kravbild för olika matchnivåer	25
7.3.4	Vi pratar om nivåer – men på ett sätt som barn kan förstå	26
7.3.5	Målet med matchspel i SK Lejon	26
8.	FÖRÄLDRE I SK LEJON	26
9.	LEDARE I SK LEJON	28
9.1.	SK Lejon ska ha bra träningar	29
9.2.	SK Lejon ska utveckla spelarna under matcher.....	29
9.3.	Riktlinjer för matcher.....	30
9.4.	Funktionell träning.....	31
9.5.	Våga.....	31
9.6.	Riktlinjer för träningar.....	32

2. VARFÖR UTVECKLINGSINDELNING I SK LEJON

I SK Lejon vill vi undvika att anpassa verksamheten efter "medelspelaren". Om vi formar träning och matcher efter en tänkt genomsnittsnivå riskerar vi att tappa både de som kommit längst i sin utveckling och de som just har börjat. Därför bygger vi vår verksamhet på utvecklingsindelning – inte för att rangordna barn, utan för att ge varje spelare en rimlig utmaning och möjlighet att lyckas.

Många gånger har bredd inneburit att verksamheten har anpassats efter den genomsnittliga spelaren. Det har lett till att verksamheten har blivit för avancerad för de spelare som har kommit kortast i sin hockeyutveckling.

Övningarna under träningarna har hållit för hög nivå för att dessa spelare ska kunna utvecklas optimalt och i matcherna har de mindre avancerade spelarna inte blivit delaktiga utan spelet har dominerats av spelare som har kommit längst i sin hockeyutveckling.

En anpassning efter den genomsnittliga spelaren har även lett till att de spelare som har kommit längst i sin hockeyutveckling har riskerat att tröttna när de inte får tillräcklig utmaning under träning och match.

Klubbar som anpassar verksamheten efter den genomsnittlige spelaren riskerar därför att tappa spelare på både lägre och högre nivå och endast behålla de spelare som motsvarar just medelnivån.

Vi försöker hålla ihop stora grupper. Inom gruppen gör vi sedan indelningar som gör det möjligt att anpassa träningar och matcher för så många som möjligt ska kunna få en anpassad utmaning, både när det gäller träning och match. Fördelen med vårt upplägg är dels att vi kan ha en större social grupp och trupp och därmed större möjlig gemenskap mellan spelarna och dels att vi inte cementerar grupperna. Vi kan låta spelare som främst tränar och spelar på en lättare nivå prova att spela på svårare nivå utan att behöva byta grupp. Och vi kan ge spelare som klarar lätt nivå, möjlighet att spela matcher på medelnivån genom att samtidigt förstärka laget med spelare från svår nivå. Men framför allt kan vi vara flexibla över tid.

Spelare utvecklas olika snabbt fysiskt och motoriskt. Ibland vill spelaren träna mycket hockey och ibland mindre. Allt detta gör att våra grupper behöver vara flexibla över tid för att kunna svara mot den nivå som spelaren behöver spela på för att ha roligt och kunna utvecklas.

Vi har därför olika nivåer, men vi har inga täta väggar mellan dem. Det ligger nära till hands att se utvecklingsindelningen som en gradering från sämre till bättre, men så ser inte vi det. Indelningen handlar om att varje spelare ska få bästa möjliga hockeyutbildning och samtidigt ha så roligt som möjligt. Det är roligt att spela på rätt nivå. Det ligger ingen värdering i vilken nivå man spelar på. Alla nivåer är lika bra och lika utmanande för den enskilda spelaren. Genom att utvecklingsindela hoppas vi att alla spelare i SK Lejon ges möjlighet till bästa möjliga individuella utveckling och så många spelare som möjligt väljer att stanna kvar och fortsätta spela hockey i vår förening.

3. VERKSAMHETSIDÉ

SK Lejons verksamhet bedrivs för att utveckla barn- och ungdomshockey så att spelarna växer fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt. SK Lejon strävar efter att utbilda spelarna till ansvarstagande individer som respekterar regler och normer, och som bidrar positivt både på och utanför isen.

SK Lejon erbjuder en kvalitativ och genomtänkt hockeyutbildning som främjar både individuella färdigheter och lagspel. Vi lägger stor vikt vid att skapa en utvecklande miljö där individens utveckling står i centrum. Detta innebär att lagets resultat är underordnat individens utveckling. Vårt mål är att varje spelare ska kunna nå sin fulla potential genom att få det stöd och den träning som krävs för att utvecklas både som spelare och som människa.

För de som vill elitsatsa på sin idrott erbjuder SK Lejon en miljö som stöttar och möjliggör en seriös satsning på hockeyn. Vi skapar förutsättningar för de spelare som har ambitioner att nå en högre nivå inom sporten genom att erbjuda specialiserad träning och resurser som stödjer deras utveckling.

Vi fokuserar på att skapa en trygg och inkluderande miljö där alla spelare känner sig välkomna och respekterade. Genom att uppmuntra fair play, teamwork och personligt ansvar, hjälper vi spelarna att utveckla viktiga livskunskaper som de kan ta med sig även utanför hockeyrinken.

SK Lejon strävar efter att ge spelare de bästa möjliga förutsättningarna för framtida framgångar, oavsett om de fortsätter inom hockeyn på hög nivå eller väljer att satsa på andra områden i livet. Vårt mål är att varje spelare ska lämna vår förening med positiva erfarenheter, starka värderingar och en passion för sporten som varar livet ut.

4.SK LEJONS GRUNDPRINCIPER

För att göra vår verksamhet tydlig och förutsägbar arbetar vi efter några grundprinciper som gäller i alla lag U9–U13:

1. **Hockey för alla – även “elit”**
Vi vill behålla så många spelare som möjligt så länge som möjligt. Samtidigt ska de som vill satsa mer få rätt förutsättningar att utvecklas.
2. **Individens utveckling före resultat**
Lagets resultat är underordnat spelarens långsiktiga utveckling. Matchen är ett inlärningsstillfälle – inte en examen.
3. **Rätt nivå – inte rätt ålder**
Spelare placeras på den nivå där de får lagom svåra utmaningar, oavsett om det innebär att spela med yngre, jämnåriga eller äldre lagkamrater.
4. **Stora grupper – smarta indelningar**
Vi försöker hålla ihop stora sociala grupper och gör nivåanpassning inom gruppen i stället för att skapa fasta “A- och B-lag”. Grupperna är flexibla över tid.
5. **Trygghet och glädje är grunden**
Spelarna ska känna sig trygga med ledare, lagkamrater och miljö. Det ska vara roligt att komma till träning och match – oavsett nivå och resultat.
6. **Spelglädje och kreativitet på isen**
Vi vill att spelarna ska våga prova, göra misstag och hitta egna lösningar. Vi vårdar pucken, kastar inte bort den och läser inte fast spelarna i stela positioner.
7. **Träning i matchlika situationer**
Vi prioriterar smålagsspel och funktionell träning där spelarna måste läsa spelet, fatta beslut och samarbeta – inte kö-övningar och avancerade konbanor.
8. **Respekt och goda förebilder**
Alla som representerar SK Lejon – spelare, ledare och föräldrar – uppträder respektfullt mot domare, motståndare, medspelare och varandra.
9. **Långsiktighet före kortsiktiga vinster**
Vi låter spelare prova roller, positioner och nivåer över tid. Vi toppar inte lag för att vinna en enskild match om det går emot spelarens eller gruppens långsiktiga utveckling.
10. **Öppen och rak kommunikation**
Vi pratar med varandra – inte om varandra. Frågor om speltid, nivåer och roller tas i lugn miljö efter träning eller match, inte i affekt eller från läktaren.

Våra grundprinciper beskriver hur vi vill att hockeyn i SK Lejon ska kännas och fungera för spelarna. Nästa steg är att omsätta dessa principer i *hur vi spelar hockey i praktiken* – hur vi rör oss, samarbetar, skapar spelbarhet och utvecklar en modern, kreativ och intelligent spelstil.

Därför följer nu vår **spelidé** – den gemensamma riktningen för hur vi vill att SK Lejon ska spela hockey på alla nivåer.

5. SPELIDÉ

SK Lejon har en uttalad målsättning att spela en offensiv, teknisk och kreativ hockey. Vi tror att det är viktigt att det finns en gemensam spelidé som inspiration och identitet för föreningens aktiva. Det handlar inte om att låsa sig i ett visst spelsystem, utan om några grundförutsättningar att knyta verksamheten kring. Ledare och spelare bestämmer alltid själva utifrån lagets förutsättningar vad som är möjligt att genomföra.

5.1. OFFENSIV INRIKTNING

SK Lejon vill spela en offensiv, teknisk och kreativ hockey där spelarna uppmuntras att behålla pucken, skapa spelbarhet och ta initiativ. Vår grundidé är att anfallsspelet inte bara är ett sätt att göra mål, utan också ett sätt att utveckla spelförståelse, mod och beslutsförmåga.

I anfallsspelet vill vi:

- våga hålla i pucken i stället för att slå bort den som en första lösning,
- skapa fart genom rörelse utan puck,
- göra oss spelbara genom att öppna upp ytor och erbjuda alternativ,
- använda hela isen – bredd, djup och olika höjder i anfallet,
- utmana 1 mot 1 när läget finns och samtidigt känna igen när passning är bättre,
- följa upp spelet tillsammans så att puckhållaren aldrig är ensam.

Offensiven i SK Lejon bygger på att *alla spelare deltar i spelet*, oavsett position. Vi låser inte in unga spelare i fasta roller, utan låter dem röra sig fritt inom ramen för spelets principer. På så sätt utvecklar vi spelare som kan läsa spelet, hitta kreativa lösningar och bidra till ett fartfyllt och roligt anfallsspel.

Vi prioriterar alltid mod framför perfektion. En spelare som vågar hålla pucken, göra ett misstag och försöka igen utvecklas snabbare än en spelare som spelar för att undvika fel. Därför berömmar vi initiativ och försök – inte bara resultatet.

5.2. SPELBARHET OCH PUCKKONTROLL

Puckkontroll är en central del av SK Lejons spelidé. Vi vill att våra spelare ska känna trygghet med pucken, förstå när de ska hålla den och när de ska släppa den, samt kunna skapa spelbarhet för varandra i olika situationer.

I SK Lejon strävar vi efter att ha pucken mer än vi inte har den. Det betyder inte att vi ska ta onödiga risker, utan att vi tränar spelarna i att värdera situationen, hålla pucken under kontroll och göra genomtänkta val.

För att uppnå detta arbetar vi utifrån följande principer:

- Håll i pucken när du har kontroll.

Första lösningen ska inte vara att kasta bort pucken. Vi uppmuntrar spelare att skydda pucken, vända bort press och hitta nya lösningar.

- Skapa spelbarhet genom rörelse.

Spelbarhet handlar om att göra sina lagkamrater bra. Vi skapar vinkel, höjd och avstånd genom att röra oss utan puck och erbjuda flera alternativ.

- Använd hela isen.

Bredd, djup och varierade positioner gör det svårare för motståndaren att försvara och skapar tid för puckhållaren.

- Passa för att skapa fördel – inte för att bli av med pucken.

Passningen ska hjälpa laget, inte rädda en svår situation. Vi tränar på att känna igen när en passning öppnar spelet och när det är bättre att behålla pucken.

- Tålamod och beslutsfattande.

Spelare utvecklas när de får tid och utrymme att läsa spelet. Vi tränare ger därför inga "panikkommandon" från båset, utan låter spelarna fatta egna beslut utifrån situationen.

- Fler spelalternativ än motståndaren kan täcka.

Ett bra anfall bygger på att puckhållaren alltid har minst två spelbara alternativ. Det är lagets ansvar att skapa dem.

Genom stark puckkontroll och aktiv spelbarhet skapar vi ett spel med fart, trygghet och många valmöjligheter. Det utvecklar inte bara spelarnas teknik, utan framför allt deras spelförståelse – en av de viktigaste färdigheterna i modern hockey.

5.3. SPELBARHET FÖRE PASSNING

I barn- och ungdomshockey utvecklas spelet bäst genom spelbarhet, inte genom att "passa mer".

Passningar är inte ett mål i sig – de är ett resultat av att spelarna gör sig spelbara för varandra.

Därför tränar vi i SK Lejon på att:

- skapa ytor för puckhållaren,
- erbjuda alternativ,
- röra oss smart utan puck,
- hjälpa varandra att spela enkelt och tydligt.

När spelare förstår spelbarhet kommer passningsspelet naturligt: färre chanspass, fler bra beslut, mer kontroll.

Målet är inte fler passningar –

målet är att hjälpa puckhållaren och göra spelet begripligt och stimulerande för barnen.

5.4. KREATIVITET OCH EGNA BESLUT

En av de viktigaste delarna i SK Lejons spelidé är att våra spelare ska våga tänka själva, ta egna beslut och använda sin kreativitet. Hockey är ett snabbt, föränderligt spel där situationerna aldrig ser exakt likadana ut. Spelare som lär sig att läsa spelet och hitta lösningar på egen hand kommer att utvecklas snabbare och bli tryggare i sina val.

Därför vill vi att våra lag spelar på ett sätt som uppmuntrar:

- **Mod att prova**
Spelare ska våga utmana, finta, vända bort press och testa olika lösningar. Mod utvecklas när spelarna vet att de får försöka – även om det inte blir perfekt varje gång.
- **Kreativa val i spelet**

Vi vill inte ha robotspelare som väntar på att ledarna ska tala om vad de ska göra. Vi vill ha spelare som ser ytor, skapar idéer och hittar egna vägar att lösa situationer.

- **Misstag som en naturlig del av utvecklingen**
Misstag är inte något vi ska undvika – de är en förutsättning för lärande. Ett misstag efter ett bra försök är alltid mer värdefullt än ett "säkert" spel som inte utvecklar spelaren.
- **Coacher som stöttar beslut – inte styr varje aktion**
Tränarna i SK Lejon använder en coachstil där vi beskriver vad vi vill uppnå, men låter spelarna utforska hur de tar sig dit. Vi styr inte spelet med detaljerade kommandon från bålet under match, utan låter spelaren hitta lösningen i situationen.
- **Flera möjliga rätt lösningar**
I modern hockey finns sällan ett enda rätt val. Spelare måste kunna anpassa sig till motstånd, fart, ytor och medspelare. Vi tränar därför på att skapa miljöer där spelarna får öva på beslutsfattande under press.

Genom att låta spelarna äga sina beslut bygger vi självförtroende, spelförståelse och spelintelligens. Det är dessa egenskaper som skapar skickliga, flexibla och kreativa hockeyspelare – både idag och på längre sikt.

5.5. AKTIV ÅTERERÖVRING OCH DIREKT OMSTÄLLNING

När vi tappar pucken vill vi agera snabbt och tillsammans. SK Lejon strävar efter att ha en spelstil där laget omedelbart försöker vinna tillbaka pucken genom aktiv press, smarta vinklar och kollektiv rörelse.

Direkt återerövring handlar inte om att jaga pucken huvudlöst – det handlar om att känna igen läget, pressa med rätt kroppsspråk och skapa tid för laget att återta kontrollen över spelet.

I SK Lejon arbetar vi utifrån följande principer när spelet vänder:

- **Direkt press vid pucktapp**
När vi tappar pucken sätter närmaste spelare omedelbart press för att störa motståndaren och vinna tid. Syftet är att förhindra snabba kontringar.
- **Stödjande spelare tar hem jobb med fart**
De spelare som inte pressar vänder snabbt hemåt för att ta bort ytor, täcka mittzon och göra det svårt för motståndaren att spela framåt. Alla deltar i försvarsspelet – oavsett position.
- **Återerövring med kontroll, inte panik**
Vi vill vinna pucken genom smarta vinklar, bra skridskoåkning och samarbete. Det är bättre att styra motståndaren mot sämre ytor än att chans bryta på fel sida.
- **Snabb omställning till anfall när vi vinner tillbaka pucken**
När vi återtar pucken vill vi omedelbart skapa spelbarhet, bredda spelet och utnyttja att motståndaren ofta är i obalans. Snabba omställningar är

ett sätt att både skapa målchanser och bygga spelförståelse.

- **Kommunikation i spelvändningar**
Omställningsmoment är kaotiska. Därför uppmuntrar vi spelarna att prata, ropa och hjälpa puckhållaren att hitta rätt första val.
- **Alla är delaktiga i båda riktningarna**
I SK Lejon finns inga “offensiva” eller “defensiva” spelare. Alla hjälps åt vid pucktapp, och alla kan initiera en snabb attack när pucken vinnns tillbaka.

Genom att vara aktiva och samspelta när spelet vänder lär sig spelarna att läsa situationer snabbare, ta ansvar i båda riktningarna och skapa ett spel med hög fart och rytm. Det gör laget svårare att spela mot – och spelarna bättre rustade för framtidens hockey.

5.6. POSITIONSFLEXIBILITET OCH HELHETSFÖRSTÅELSE

I SK Lejon vill vi utveckla allsidiga och spelintelligenta hockeyspelare. Därför arbetar vi inte med tidig positionsspecialisering. Unga spelare ska få prova både forward-, center- och backroller för att lära sig spelets alla delar och förstå helheten i spelet.

Positionsflexibilitet hjälper spelarna att bli tryggare med pucken, bättre på att läsa spelet och mer anpassningsbara när spelet förändras. Det gör också laget mindre beroende av enskilda spelare och skapar fler möjligheter för individer att lyckas. Våra principer för positionsspel i unga år:

- **Alla spelare provar olika positioner över tid**
Detta skapar bredare kompetens och en djupare förståelse för spelet. Spelarna lär sig vad lagkamraten behöver och vilka beslut som är svåra eller lätta från olika ytor på isen.
- **Positioner är utgångspunkter – inte fasta roller**
I anfall och försvar rör sig spelarna fritt utifrån situationen. Vi uppmuntrar rotation, överlappningar och spelare som fyller på i rätt ytor.
- **Helhetsförståelse framför tidig specialisering**
En 10–12-åring som spelar både back och forward utvecklar snabbare spelförståelse än en spelare som bara stått på blålinjen i tre år.
- **Lättare att utveckla spelbarhet och puckkontroll**
Genom att spela på flera positioner lär sig spelaren hur man blir spelbar, hur man hjälper puckhållaren och hur man tar ansvar för spelet i båda riktningar.
- **Större möjligheter i framtiden**
När kroppen förändras, spelet utvecklas och roller skiftar i äldre åldrar har spelaren fler alternativ om den fått en bred teknisk och taktisk utbildning.

I SK Lejon tror vi på att utveckla individer som kan “läsa spelet”, inte bara spela en specifik position. Genom positionsflexibilitet och helhetsförståelse bygger vi

smartare, tryggare och mer kreativa hockeyspelare – oavsett deras framtida roll i laget.

5.7. SAMARBETE OCH KOMMUNIKATION

Hockey är ett lagspel där ingen spelare kan lyckas ensam. I SK Lejon bygger vår spelidé på att spelarna samarbetar, hjälper varandra och kommunicerar aktivt i både anfall och försvar.

Genom att spela tillsammans och dela information på isen skapar vi fler spelalternativ, bättre beslut och en tryggare miljö där spelarna vågar mer.

Våra principer för samarbete och kommunikation:

- **Vi hjälper puckhållaren**
När en lagkamrat har pucken rör vi oss för att skapa vinkel, bredd och djup. Vi gör oss spelbara genom att erbjuda tydliga alternativ – inte genom att stå still och vänta.
- **Vi pratar med varandra**
Kommunikation ger trygghet. Vi uppmuntrar spelarna att ropa: "Här!", "Tid!", "Press!", "Byt!" och andra korta signaler som hjälper både puckhållare och lagkamrater att fatta snabbare beslut.
- **Vi använder rörelse för att samarbeta**
Samarbete handlar inte bara om passningar – det handlar om att byta plats, fylla på, öppna upp ytor och hjälpa laget att skapa rytm i spelet.
- **Vi stöttar varandra efter misstag**
Alla kommer att göra misstag, och då är det lagets ansvar att hjälpa till, prata positivt och snabbt spela vidare. Detta skapar trygghet, mod och en god lagkultur.

Ett lag som samarbetar och kommunicerar blir svårare att försvara mot och lättare att spela i. Genom att utveckla dessa färdigheter lär sig spelarna inte bara att bli bättre hockeyspelare, utan också att förstå värdet av lagarbete och att bidra till en positiv kultur både på och utanför isen.

5.8. SAMMANFATTNING AV SPELIDÉN

SK Lejon vill spela en modern, offensiv och kreativ hockey där puckkontroll, spelbarhet och smarta beslut står i centrum. Vi uppmuntrar spelare att vara modiga, våga prova och ta egna initiativ – och vi ser misstag som en naturlig del av utvecklingen.

Vår spelidé bygger på att alla spelare deltar i spelet, oavsett position, och att vi tillsammans skapar fart genom rörelse, samarbete och aktiv kommunikation. När vi tappar pucken agerar vi snabbt och kollektivt för att vinna tillbaka den, och när vi återerövrar pucken ställer vi snabbt om till anfall.

Genom att låta spelarna äga sina beslut, förstå spelets helhet och utveckla flexibilitet i roller och positioner skapar vi självständiga, intelligenta och kreativa hockeyspelare.

Spelidén ska alltid vara en röd tråd i vår träning och i vårt matchspel – från U9 till U13 – och vara en grund för hur vi utbildar spelare i SK Lejon på både kort och lång sikt.

6. TRÄNINGSIDÉ

För varje åldersgrupp finns ett progressivt fokus på att bygga tekniska och taktiska färdigheter. Träningen börjar med grundläggande skridsko- och klubbteknik för de yngre åldrarna och utvecklas gradvis mot mer komplex puckhantering, spelförståelse och taktiska koncept för de äldre spelarna. I U11 introduceras speldjup och spelavstånd, vilket hjälper spelarna att börja förstå positioneringens betydelse och utveckla sitt passningsspel. I U12 fortsätter fokus på passningsspel och spelbarhet för att förbereda spelarna för att spela på större ytor, samtidigt som individuell teknik fortsatt utvecklas. När spelarna i U13 börjar spela på helplan, blir det allt viktigare att förstå och utnyttja spelbarhet, speldjup och spelbredd. Genom att följa denna stegvisa utvecklingsplan kan spelarna bygga en stark grund som gör det möjligt för dem att förbättra sina färdigheter och bli mer effektiva på isen.

6.1. GRUNDPRINCIPER FÖR ALL TRÄNING I SK LEJON

Träningen i SK Lejon ska vara rolig, utvecklande och utmanande för alla spelare – oavsett nivå. Vi bygger vår träningsfilosofi på modern barn- och ungdomsidrott där spelglädje, trygghet och hög aktivitet står i centrum.

Våra grundprinciper för träning:

- **Hög aktivitet och mycket puckkontakt**
Träningar ska ha få köer, många repetitioner och mycket spel med puck.
- **Träna matchlikt**
Vi använder smålagsspel, press- och beslutsövningar och funktionella stationer som speglar spelet.
- **Spelarna ska fatta beslut – inte ledarna**
Övningar ska stimulera val, bedömning, spelbarhet och speluppfattning.
- **Teknik i fart**
All teknik tränas så långt som möjligt i rörelse och i spelsituationer.
- **Misstag är en naturlig del av träningen**
Vi uppmuntrar försök och mod. Vi korrigerar – men bestraffar aldrig misstag.
- **Barn utvecklas olika fort**
Träningen ska vara anpassad efter nivå, inte födelsemånad eller storlek.
- **Alla spelare är aktiva hela passet**
Inga långa demonstrationer. Vi visar kort, startar direkt och lär genom repetition.
- **Vi tränar både individen och laget**
Teknik, spelsinne, puckkontroll, spelbarhet och omställningar ligger alltid i fokus.

Vår målsättning är att träningarna i SK Lejon ska vara intensiva, roliga och lärande. Spelarna ska gå av isen med känslan av att ha försökt, utvecklats och haft kul tillsammans.

6.2. ÅLDERSANPASSAD UTVECKLING U9–U13

Spelare utvecklas i olika takt, och de behöver olika typer av träning beroende på ålder, mognad och erfarenhet. I SK Lejon arbetar vi därför med en tydlig och långsiktig utvecklingsplan där fokus gradvis flyttas från grundläggande teknik till mer komplexa spelmoment och taktisk förståelse.

Målet är inte att skapa "färdiga spelare" tidigt, utan att ge barnen rätt förutsättningar att utveckla teknik, mod, speluppfattning och glädje för sporten över tid.

Varför har vi olika träningsfokus i olika åldrar?

- Yngre spelare (U9–U10) behöver främst trygghet, rörelseglädje, balans, koordination och mycket puckkontakt.
- Mittengruppen (U11–U12) kan hantera mer teknik, spelförståelse och spelbarhet.
- Äldre spelare (U13) är redo för mer komplexa spelmoment, helplan och taktiska val.

Genom att följa en åldersanpassad progression säkerställer vi att varje spelare tränar på rätt saker vid rätt tidpunkt, varken över- eller underutmanas och får en utvecklingskurva som är hållbar på lång sikt.

Den detaljerade beskrivningen av träningsfokus per åldersgrupp följer i avsnitt 6.3.

6.3. U9–U13: TRÄNINGSFOKUS PER ÅLDERSGRUPP

Spelare utvecklas bäst när de får träna på rätt saker vid rätt tidpunkt. Här följer en sammanfattning av huvudfokus för respektive åldersgrupp i SK Lejon.

6.3.1 U9 (Under 9 år)

I U9 handlar träningen framför allt om att skapa trygghet på isen, rörelseglädje och positiva upplevelser. Spelarna ska lära känna sporten, våga prova och känna lyckan i att klara nya saker.

Fokusområden:

- Skridskoteknik: balans, start/stopp, vändningar.
- Klubbteknik i lugn fart: driva puck, enklare finter.
- Lekfulla tävlingsmoment för motivation.
- Smålagsspel för att introducera spelidé och spelbarhet.
- Mod att hålla pucken och våga utmana.

Målet i U9 är att barnen ska *älska hockey*, känna sig trygga och vilja fortsätta träna.

6.3.2 U10 – Teknik, tävlan och närvaro i spelet

I U10 bygger vi vidare på grunderna och ökar mängden teknikträning och spelförståelse

Fokusområden:

- Teknik i fart: driva puck, enklare sidledsfinter, vändningar med puck.
- Introduktion av passning och mottagning.
- Mer smålagsspel för att skapa beslutssituationer.
- Mer tävlingsmoment för att stärka intensitet och vilja.
- Närvaro i spelet: följa puck, hjälpa lagkamrater, förstå enkel positionering.

Målet i U10 är att spelarna ska bli tryggare tekniskt och mer aktiva i spelet.

6.3.3 U11 – Spelavstånd, speldjup och puckkontroll

I U11 börjar spelarna förstå spelet bättre och kan hantera mer komplexa övningar. Vi introducerar grundläggande spel principer.

Fokusområden:

- Spelavstånd: känna igen kort/lång passning.
- Speldjup: lära sig att skapa höjd i anfallet.
- Puckkontroll i fart: skydda puck, driva i olika riktningar.
- Passning/mottagning i rörelse.
- Introduktion av tempoväxlingar och beslutsfattande.
- Smålagsspel med krav på spelbarhet.

Målet i U11 är att spelarna ska kunna *hålla i pucken, skapa alternativ och förstå enkel offensiv struktur.*

6.3.4 U12 – Spelbarhet, passningsspel och större ytor

I U12 är spelarna mogna att arbeta mer med hur laget samarbetar och hur man skapar spelbarhet över större ytor.

Fokusområden:

- Spelbarhet: skapa alternativ, öppna ytor, ge tid till puckhållare.
- Passningsspel: bättre precision, mottagning under press.
- Fler spelvändningar och omställningar.
- Fortsatt utveckling av skridsko- och klubbteknik.
- Introduktion av mer strukturerat spel med och utan puck.

Målet i U12 är att spelarna ska förstå *hur man hjälper laget att spela bra hockey*, inte bara hur man spelar individuellt.

6.3.5 U13 – Helplan, spelbarhet under press och taktisk mognad

U13 är en viktig nivå där spelet går snabbare och ytorna blir större. Spelbarhet, passningsspel och positionsförståelse tre av huvudfokuserna i denna ålder. Spelarna ska förstå *varför* man rör sig, *hur* man hjälper puckhållaren och *när* man ska växla mellan bredd, djup och understöd.

Nu arbetar vi mer med helplansförståelse och taktiska val.

Fokusområden:

- Helplan: förstå var ytor skapas i anfall och försvar.
- Spelbarhet under press: fatta beslut med mindre tid.
- Aktivt omställningsspel: snabbt mellan anfall och försvar.
- Mer avancerat passningsspel i fart.
- Grundläggande positionsflexibilitet och systemförståelse.
- Högre krav på kommunikation och samarbete.

Målet i U13 är att spelarna ska kunna *spela modern hockey i fart*, förstå helheten och bidra till spelet i båda riktningarna.

6.4. TRÄNINGSUPPBYGGNAD

Träningarna i SK Lejon är strukturerade för att skapa hög aktivitet, mycket puckkontakt och en tydlig koppling till vår spelidé. Vid 60-minuterspass arbetar vi med en effektiv och matchlik träningsstruktur där smålagsspel och beslutsfattande integreras i stationerna.

Genomgång och förklaringar görs innan träningen börjar, i omklädningsrummet, så att istiden kan användas maximalt till rörelse, spel och repetition.

6.4.1 Genomgång i omklädningsrummet före passet (ca 10 minuter)

Här går vi igenom:

- dagens fokusområden,
- vad vi vill att spelarna ska tänka på,
- syftet med träningen,
- beteenden vi vill se på isen (t.ex. spelbarhet, mod, kommunikation).

Genomgången ska vara kort, tydlig och lätt att förstå.

Syftet är att spelarna ska veta *vad* vi tränar och *varför*, innan de kliver ut på isen.

6.4.2 Skridskoteknik (20 minuter)

Passet startar på isen med skridskoteknik:

- balans, acceleration, bromsar
- riktningsförändringar
- kropps kontroll och kraftöverföring

Syftet med skridskotekniken är att utveckla spelarnas förmåga att åka skridskor med bra teknik, kontrollera sin kropp och kunna hantera olika situationer på isen. Detta är grunden för all annan hockeyutveckling.

Vi tränar både ren skridskoteknik och teknik kombinerat med puck när det passar, men fokus ligger alltid på att skapa trygghet, stabilitet och rörelsekompetens – inte på fart för farten skull.

6.4.3 Stationsblock med teknik + spelmoment (ca 35–40 minuter)

Stationsdelen är den största delen av passet. Vi arbetar med 3–4 stationer beroende på istid, spelare och ledartäthet.

Varje station innehåller:

- en teknisk del (t.ex. passning, puckkontroll, mottagning, skott, press)
- ett enkelt spelmoment (t.ex. 1 mot 1, 2 mot 1, beslutssituation, förflyttning, puckskydd)

Poängen är att spelarna får träna teknik och beslut samtidigt.

Principer för stationerna:

- Förklara kort och starta snabbt
- Hög aktivitet, korta väntetider
- Många puckkontakter
- Repetition i fart
- Ledare ger löpande individuell feedback

Stationsupplägget gör att vi utnyttjar tiden effektivt och tränar spelare i både teknik, mod och problemlösning.

6.4.4 Reflektion och återkoppling efter träningen (ca 10 minuter i omklädningsrummet)

Efter ispasset samlas gruppen i omklädningsrummet.

Här går vi igenom:

- dagens huvudfokus,
- vad som gick bra,
- hur spelarna tog till sig instruktioner,
- någon positiv observation från träningen.

Reflektionen ska vara kort, positiv och ge en bra känsla avslutningsvis.

6.4.5 Målsättning med träningsupplägget

- Hög aktivitet
- Mycket repetition
- Många puckkontakter
- Teknik i rörelse
- Beslutsträning på enkel nivå
- Positiv miljö
- Fokus på mod och glädje

Detta upplägg gör att vi använder istiden effektivt och utvecklar spelarna på ett sätt som är anpassat efter deras nivå, ålder och behov – utan att stressa in för avancerade moment.

6.5. TRÄNINGSMETODIK – HUR VI LÄR BARN HOCKEY

Träningen i SK Lejon bygger inte bara på *vad* vi tränar, utan också på *hur* vi tränar. Vår metodik utgår från att barn lär sig bäst när de får prova, upptäcka och känna att de lyckas.

Vi eftersträvar en träningsmiljö där spelarna får många repetitioner, tydliga syften och möjlighet att utveckla både teknik och spelförståelse.

Nedan följer våra metodiska principer i SK Lejon:

- Kort förklaring – snabb start

Vi visar och beskriver övningen kort innan den startar. Spelare lär sig bäst genom att göra, inte genom att stå still och lyssna länge.

- Se och härma

Barn lär sig visuellt. Därför visar vi rörelser och tekniker tydligt, gärna i fart, så att spelarna får en tydlig bild av vad vi vill åt.

- Upptäckande inlärning

Vi låter spelarna testa själva och hitta lösningar utan att ge för många detaljer i förväg. När barn hittar en lösning själva lär de sig mycket bättre och blir mer självsäkra.

- Öppna frågor

Vi använder frågor som:

“Vad såg du här?”

“Vilka val hade du?”

“Hur kunde du göra dig spelbar?”

Detta tränar spelarnas förmåga att tänka och förstå spelet, inte bara utföra moment.

- Feedback i rörelse

Feedback ges medan övningen pågår, inte vid långa stopp. Vi uppmuntrar och korrigerar direkt i situationen så att spelaren kan koppla känslan till feedbacken.

- Positiv förstärkning av mod och försök

Vi berömmar initiativ, inte bara resultat. Ett bra försök ska alltid lyftas – även om det inte lyckas. Det skapar mod, kreativitet och trygghet.

- Individanpassning inom gruppen

Spelare i samma ålder kan ligga på helt olika nivåer. Därför anpassar vi instruktioner, tempo och utmaningar så att varje spelare får utvecklas på sin nivå.

- Kontinuitet i träningens struktur

Samma ram varje vecka (genomgång → skridskoteknik → stationer → reflektion) gör att spelarna känner igen sig, förstår vad som förväntas och lär sig snabbare.

- Fokus på mod, glädje och trygghet

Barn utvecklas bäst i miljöer där de känner sig trygga, vågar göra misstag och känner glädje i att vara på isen. Detta är grunden i all vår träning.

Med denna träningsmetodik bygger vi en lärande miljö där spelarna utvecklar teknik, spelförståelse, självständighet och passion för hockey – steg för steg och på ett sätt som håller över tid.

6.6. TRÄNINGSPROGRESSIONSTABELL U9–U13

Tabellen nedan visar vilka färdigheter som introduceras, fördjupas och prioriteras i varje åldersgrupp i SK Lejon. Den ger en översikt av hur teknik, spelförståelse och beslutstagande utvecklas steg för steg från U9 till U13.

Siffrorna i tabellen markerar prioriteringsnivå, där:

- 1 = Högst prioritet (centralt fokus i åldersgruppen)
- 2 = Viktig nivå (byggs vidare och förstärks)
- 3 = Introduceras / tränas enklare
- 4 = Lägst prioritet i åldersgruppen / kommer senare
- 5 = Ej aktuellt i denna ålder

Tabellens syfte är att ge spelare, föräldrar och ledare en tydlig bild av *vad som tränas när* och *varför*, samt säkerställa att alla spelare får en långsiktig och hållbar hockeyutbildning.

Progressionen följer den röda tråden i SK Lejons träningsfilosofi:

- teknik före fart
- spelbarhet och beslut före mönster
- mod, kreativitet och kroppskontroll i alla åldrar

Tabellen ligger till grund för planering av övningar, stationer och utvecklingsmoment under säsongen.

NR	U9	U10	U11	U12	U13	Färdighetsträning	Förklaring
Teknikträning							
1	1	1	1	1	1	Skridskoteknik	Grunder i skridskoåkning
2	1	1	1	1	1	Klubbteknik	Grunder i klubbteknik
3	2	2	2	1	2	Driva puck	Åka med puck utan att "kladda" med den
4	3	2	2	1	2	Täcka puck	Åka med puck och täcka den från motståndare
5	3	2	2	1	2	Finta	Värdera hastighet och avstånd till motståndare för att utman och finta bort
6	3	2	2	2	2	Skott	Skott av olika slag -
7	4	3	3	2	1	Passa	Hur slår jag en passning - både tekniskt samt vart siktar jag med passningen
8	4	3	3	2	1	Mottagning	Hur tar man emot en passning
9	4	3	3	2	2	Närkamp/Press/Tackling	Hur tar man sig an dom olika närkampssituationerna på isen
10	3	2	1	1	2	Tempoväxling	Lära sig att ha olika tempon i det man gör
11	3	2	1	1	1	Beslut / Kognitivträning	Lära sig ta snabba beslut beroende på vad som händer på isen
19	1	1	1	1	1	Tävla	
Spelträning							
12	5	5	3	3	1	Spelavstånd	Lära sig skillnaderna med korta och långa passningar
13	5	3	2	2	1	Spelbarhet	Skapa flera spelmöjligheter för puckinnehavaren
14	5	5	3	3	1	Speldjup	Skillnaden på djup och bredd
15	5	5	3	3	1	Spelbredd	
16	5	5	4	3	3	Pressspel	Hur sätter man press på motståndarna
17	5	4	2	2	2	Markering	Hur markerar man och när
18	5	3	2	2	2	Backcheck	Tappar man puck jobbar man igen den
20	1	1	2	2	1	Närvaro	Att vara aktiv på isen lära sig vad man har för uppgift i olika situationer

7. INDELNINGSMODELL

För att säkerställa en optimal utveckling av våra unga hockeyspelare i SK Lejon har vi utformat en flexibel process för våra matchlag till U9–U13-serien.

Denna process är inte en fast indelning utan justeras kontinuerligt baserat på spelarnas intresse, utveckling och prestation.

Vi tar även hänsyn till sociala faktorer såsom kompisrelationer. Att få spela med vänner kan öka tryggheten, främja lagkänslan och bidra till att barnen känner glädje och motivation inför träningar och matcher. Detta är en viktig del av barnens totala idrottsupplevelse.

Som ett led i att möta spelarnas olika behov och intressen arbetar vi i träningen med basgrupper samt erbjuder extra teknikträningar. Basgrupperna skapar trygghet och kontinuitet i vardagsträningen, medan de teknikfokuserade passen möjliggör individuell fördjupning och extra utmaning. Denna kombination ger oss större flexibilitet och skapar goda förutsättningar för varje spelares utveckling.

Denna flexibla lagindelning följer SK Lejons verksamhetsidé om "Hockey för alla", där varje spelare ges bästa möjliga förutsättningar att utvecklas och ha roligt oavsett nivå.

Ett av de verktyg vi använder är bio-banding, där spelare grupperas baserat på deras biologiska ålder och utvecklingsnivå snarare än enbart kronologisk ålder. Bio-banding fungerar som ett komplement till våra övriga metoder och hjälper oss att finjustera lagindelningen för att möta varje spelares unika behov och mognadstakt.

Denna dynamiska approach gör det möjligt att placera spelarna i den åldersgrupp och på den nivå som bäst stödjer deras intresse, individuella utveckling och hockeyutbildning. Genom att tillåta rörelse mellan lagen kan vi säkerställa att ingen spelare stannar kvar på en nivå som är för enkel eller för svår. Det håller motivationen hög och minimerar risken för skador.

7.1. SYFTET MED PROCESSEN

Vårt mål är att varje spelare ska växa inom sporten genom att:

- Ha roligt och känna glädje i spelet
- Utmanas på rätt nivå utifrån sin individuella utveckling
- Slippa fysisk överbelastning genom att spela på rätt nivå
- Träna och spela i en miljö som är trygg och socialt stimulerande
- Utvecklas långsiktigt i sitt eget tempo

Att spela på en annan nivå än sin åldersgrupp är inte en värdering av skicklighet – det är ett verktyg för utveckling.

Som riktlinje strävar vi efter att varje spelare ska:

- Spela ca 50 % av tiden med jämn bördiga lagkamrater ("likasinnade")
- Spela ca 25 % av tiden med spelare på högre nivå för att få utmaning
- Spela ca 25 % av tiden med spelare på något lägre nivå för att stärka självförtroende och ledarskap

7.2. TRÄNINGSGRUPPER

I SK Lejon strävar vi efter att skapa en träningsmiljö som är trygg, utvecklande och anpassad efter individens nivå. Därför arbetar vi med stora träningsgrupper som

delas in i flexibla grupper under passen. Detta gör att vi kan ge alla spelare rätt typ av utmaning, samtidigt som vi behåller lagkänslan och gemenskapen. Träningsgrupperna syftar inte till att rangordna barnen, utan till att skapa strukturer som stödjer utveckling, trygghet och lärande.

7.2.1 Stora huvudgrupper – social trygghet som bas

Vi håller ihop årskullarna i stora träningsgrupper så långt det går. Den sociala miljön är viktig: barn utvecklas bäst när de känner sig trygga och del av en grupp.

Inom dessa stora grupper gör vi nivåanpassningar för specifika moment, men gruppen som helhet tränar tillsammans.

7.2.2 Basgrupper – trygghet + utveckling

Varje spelare tillhör en basgrupp som ger:

- igenkänning
- trygghet
- ett sammanhang där de känner sig sedda

Basgruppen är stabil över tid, men kan justeras när spelaren utvecklas eller får nya behov.

Ålder styr inte vilken basgrupp man tillhör.

Basgruppen sätts efter spelarens trygghet, utvecklingsbehov och nivå i olika moment – inte efter födelseår.

Syftet är att varje barn ska hamna i en miljö där de:

- kan utmanas lagom mycket,
- får möjlighet att lyckas,
- och utvecklas i sin egen takt.

Barn utvecklas olika snabbt, därför är det naturligt att basgrupper kan förändras under säsongen.

7.2.3 Flexibilitet mellan grupper

Vi arbetar med rörlighet mellan grupperna vid moment där nivåanpassning är motiverad, t.ex. skridsko, teknikstationer eller spelmoment.

Syftet är:

- att inte över- eller underutmana en spelare
- att låta spelare få lyckas i vissa moment
- att låta spelare få kämpa i andra

Flexibilitet är en styrka, inte ett betyg.

7.2.4 Treårsmodellen – utveckling före resultat

Våra träningsgrupper planeras utifrån en treårsmodell (U11–U13) där spelare utvecklas i olika takt och kan ta steg vid olika tidpunkter.

Det innebär att:

- spelare kan ligga långt fram ett år, men utvecklas långsammare nästa
- spelare som ligger bakom fysiskt eller motoriskt ofta “sprätter iväg” året efter
- ingen spelare “fastnar” i en grupp

Därför är vår modell byggd för långsiktig utveckling, inte kortsiktiga resultat.

7.2.5 Nivå är inte en etikett – det är ett pedagogiskt verktyg

Indelningen är inte en värdering av barnets talang eller framtid.

Den är ett utbildningsverktyg som gör att vi kan:

- ge rätt tempo och svårighetsgrad
- minska frustration
- skapa fler lyckade upplevelser
- utveckla spelare på deras egna villkor

När vi träffar rätt nivå → växer självförtroende, mod och träningsglädje.

7.2.6 Målet: rätt utmaning, rätt trygghet, rätt takt

Genom stora grupper, basgrupper och flexibel nivåanpassning kan vi ge varje spelare:

- trygghet socialt
- lagom utmaning tekniskt
- rätt tempo i spelet
- en miljö där de kan lyckas och utvecklas

Detta är grunden i SK Lejons utvecklingsmodell.

7.3. MATCHSPEL

Matchspelet är en viktig del av utvecklingen i SK Lejon.

Vi ser matchen som ett läromedel, inte ett resultatprojekt.

Barn utvecklas olika fort, har olika behov och mår bra av att spela på nivåer där de både:

- utmanas,
- får puckkontakt,
- och får möjlighet att lyckas.

Därför använder vi en matchningsmodell som ger alla spelare:

- rätt nivå,
- rätt utmaning,
- rätt möjlighet att bidra,
- och en trygg och positiv matchupplevelse.

Matchning är inte “topplag och breddlag” — det är utbildning.

7.3.1 Basprinciper för matchspel

Matchspel ska kännas roligt, tryggt och lärande.

Matchmiljön ska stödja barnens mod, arbetslust och självförtroende — oavsett resultat.

Vi ser matchen som ett utbildningstillfälle, inte ett resultatprojekt. Därför matchar vi spelare på nivåer där de både utmanas och får möjlighet att lyckas.

Rätt nivå – inte rätt ålder

Spelare får spela matcher på den nivå som bäst stödjer deras utveckling.

En spelare kan behöva:

- spela uppåt för att få svårare och snabbare utmaningar,
- spela nedåt för att hitta trygghet, mod eller offensiva roller,
- spela på sin basnivå där balansen är bäst.

Detta är normalt och förväntat, inte ett betyg.

Alla ska få spela matcher – men inte lika många varje vecka

Över tid får alla barn matcher, men från vecka till vecka påverkar:

- utvecklingsbehov
- träningsnärvaro
- belastning och ork
- sjukdom/skada
- behov av trygghet eller utmaning

hur många matcher en spelare kallas till.

Det viktiga är helheten över säsongen, inte enskilda helger.

Spelare ska över säsongen få en variation av roller:

För att utvecklas behöver spelare prova olika roller:

- mer defensiva matcher,
- mer offensiva matcher,
- lugnare roller,
- mer krävande roller.

Detta skapar allsidiga spelare.

Matchen är ett utbildningstillfälle

Vi coachar matchen för att:

- förstärka goda beteenden
- ge lugna instruktioner
- stötta mod och initiativ
- hjälpa spelarna våga ta beslut

Det är inte ett tillfälle för resultatjakt eller toppning.

7.3.2 Matchtyper vi använder

Basmatcher

Den naturliga matchmiljön för spelaren.

Här ska spelaren:

- känna trygghet
- få puckkontakt
- få vara delaktiga
- utmanas lagom mycket

Detta är huvudspåret i spelarens utveckling.

Utvecklingsmatcher (Extra match uppåt)

När en spelare är redo kan de få spela på en högre nivå för att:

- utmanas tekniskt
- utvecklas tekniskt och taktiskt
- hantera svårare beslut
- lära sig i pressade situationer

Detta sker kontrollerat och med eftertanke.

Trygghetsmatcher (nedåt)

Ibland behöver spelare:

- hitta mod
- ta mer puckkontakt
- känna att de lyckas
- eller återgå efter sjukdom/skada

Att spela nedåt är helt normalt och en del av utvecklingen.

7.3.3 Extra matcher och kravbild för olika matchnivåer

Utöver basmatcher erbjuder vi ibland extra matcher till spelare som är särskilt taggade, tränar mycket och visar att de orkar och vill spela mer.

Dessa matcher är ett positivt tillfälle för spelare som söker mer utmaning eller mer speltid.

Basmatcher

Öppna för alla, och för att spela dessa krävs varken träningsmängd eller specifika prestationskrav.

För att spela uppåt (utvecklingsmatcher) behöver spelaren:

- ha god träningsnärvaro,
- visa engagemang och vilja att utvecklas,
- orka med ett högre tempo,
- kunna ta ansvar i båda riktningarna,
- och även vara beredd på att spela nedåt vid behov för trygghet eller belastningsbalans.

Detta är inte ett "straff" eller en rangordning, utan ett utbildningsflöde:

- ibland uppåt för utmaning,

- ibland nedåt för trygghet,
- ibland extra för motivation.

Alla tre vägarna är lika viktiga i spelarens hockeyresa.

7.3.4 Vi pratar om nivåer – men på ett sätt som barn kan förstå

Nivåer är en naturlig del av utvecklingen. Alla barn lär sig olika snabbt och har olika styrkor i olika moment. Det är viktigt att spelarna själva förstår *varför* de ibland tränar eller spelar på olika nivåer.

Vi förklarar nivåer på ett enkelt sätt:

“Ibland tränar vi i grupper där saker är lite svårare, ibland i grupper där det är lite lättare. Man utvecklas av båda. Nivåer förändras hela tiden beroende på vad man tränar på och hur man mår.”

Vi undviker att prata om nivåer som bättre eller sämre.

Vi pratar i stället om:

- vilken typ av utmaning en spelare behöver just nu,
- hur man kan bli bättre,
- och att alla utvecklas i olika takt.

Nivå är aldrig en stämpel – det är ett verktyg för att hjälpa varje barn att lära sig hockey på bästa sätt.

7.3.5 Målet med matchspel i SK Lejon

Matchspelet ska ge barnen en miljö där de utvecklar mod, glädje, lagkänsla och förståelse för spelet.

Det är inte matcher som formar framtida hockeyspelare – det är upplevelserna i matcherna.

8. FÖRÄLDER I SK LEJON

Föräldrar, tränare och ledare är SK Lejons grundpelare och viktigaste resurser. Alla insatser är värdefulla och det är till stor del föräldrarnas engagemang som gör oss till en bra förening. Även de som inte är engagerade som ledare är viktiga för sina barn, föreningens varumärke och ekonomi.

En aktiv och engagerad föräldragrupp är viktig i varje lag och lyfter verksamheten. Som förälder till ett barn i SK Lejon åtar du dig att verka för dessa ledstjärnor:

- Stöd ditt barn genom att uppmuntra och visa intresse för hockey och laget.
- Var en god förebild och lär ditt barn att hårt arbete och att alltid göra sitt bästa är viktigare än seger; på det viset blir ditt barn alltid en vinnare.
- Värdera inte barnens insats på läktaren eller ifrågasätta varför barnen gör så eller så. T.ex. varför passar han aldrig.
- Se till att ditt barn kommer i god tid till träningar och matcher, svara på matchkallelser i tid och anmäl frånvaro.

- Se till att ditt barn alltid har rätt utrustning för att kunna utföra träning på ett riktigt sätt, t.ex. att ha en rätt längd på klubban, skridskor som är slipade och lämplig storlek på skyddsutrustning.
- Följ med ditt barn till träning och match så ofta som möjligt när de är små. När de blir äldre och klarar sig själva är det fortfarande viktigt att regelbundet komma och titta på både träningar och matcher. Det är lika viktigt att se en träning som en match för att få en bild av vad de gör dagligen – gör de samma jobb på träning som på match?
- Heja gärna på ett positivt sätt på hela laget, men coacha och instruera inte laget eller ditt barn från läktaren. Det är ledarnas uppdrag att instruera spelarna på träning och match. Ledarna är oftast föräldrar som ställer upp frivilligt för att ge ditt barn en positiv idrottsupplevelse och de behöver stöd, inte kritik.
- Undvika att störa ledarna under match och träning. Om du har synpunkter – ta upp det när ledaren har tid att lyssna – aldrig under pågående match eller träning. Föräldrar får gärna hjälpa till på många sätt och vis, men bara om ledarna så önskar.
- Föreningen välkomnar engagerade föräldrar och förstår att ni värnar om era barns utveckling. När det gäller frågan om att avgöra vilken nivå som från tid till annan är lämplig och rimlig att spela på för ert barn ber vi er att respektera ovanstående och att det ytterst är lagledning och den årskullsansvarige tränaren som avgör. Synpunkter på den årskullsansvarige tränaren eller lagledningen framförs till föreningens Sportkommitté.
- Uppmuntra i med- och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och konstruktiva (vägledande) förslag om ni måste.
- Fråga om matchen var spännande och rolig, fråga inte bara om resultaten eller målskyttarna.
- Uppmuntra alla spelarna i laget – inte bara ditt eget barn.
- Kom ihåg att motståndarlaget ska behandlas med samma respekt som ditt barns lag.
- Alla domare gör sitt bästa. Ingen kan se allt, inte heller du. Kom ihåg att det är många unga domare som dömer matcher och att de också måste ges utrymme till att utvecklas. Låt domaren döma matchen.
- Respektera ledarna. De lägger ner mycket tid och kraft – helt ideellt – på ditt barns träning och matcher utan att få någon ersättning tillbaka.
- Delta så ofta som möjligt vid ditt barns föräldramöten och arrangemang som hör till laget/föreningen. Delta gärna aktivt i arrangemang som anordnas av laget eller föreningen och hjälp till med de tjänster som ledarna eller föreningen ber dig om, t.ex. bilkörning eller kioskverksamhet.
- Se till att ditt barns medlems- och träningsavgifter betalas i tid, vilket är viktigt ur försäkringssynpunkt, för att vi ska kunna ha en bra organisation och för att vi exempelvis ska kunna finansiera, utbildning, matcher, cuper m.m.
- Hålla dig uppdaterad genom att regelbundet söka information på föreningens hemsida och även läsa/besvara ledarens/föreningens e-post/sms och ta del av information som kommer från föreningen.
- Se till att vara väl förtrogen med föreningens riktlinjer.
- Tänk på att ditt uppträdande präglar andra människor och föreningars bild av SK Lejon.

Som förälder har du ett stort inflytande över ditt barn. Du kan påverka barnets förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamrater. Ditt stöd behövs, men det behövs då och då även insikt om föreningens mål

9. LEDARE I SK LEJON

Vår främsta uppgift som ledare är att skapa en lärande och rolig miljö för barnen. För vissa handlar det om att lära sig bli en komplett hockeyspelare på lång sikt, medan det för andra mest handlar om att ha kul med kompisarna. Den främsta motivatorn för barns lärande och utveckling inom ett område är att det är lustfyllt, det ska vara roligt att spela hockey. När aktiviteten är lustfylld kommer också intresset att växa, och viljan att lära sig mer och bli bättre hockeyspelare ökar. Om vi vill skapa en lustfylld miljö bör fokus ligga på lek och glädje.

Det finns flera förutsättningar som vi också måste skapa för att klara av uppgiften. Barn har behov av trygghet, uppmuntran, nya erfarenheter, att umgås med andra, röra på sig, variation, att leva i nuet samt att kunna förstås av vuxna. Mycket av detta finns naturligt i hockeyn, som att umgås med andra och att röra på sig. Övriga behov måste vi tänka på att försöka tillfredsställa så långt som möjligt i våra träningar och matcher.

De ska känna sig trygga i gruppen, med ledarna och på träningen genom att de känner igen innehållet samtidigt som vi uppvisar variation. Vi ger dem möjligheter att skaffa sig nya erfarenheter genom att utforma övningar som ligger inom deras mentala och fysiska förmåga så att de själva kan upptäcka och utveckla sin förmåga steg för steg. Vi ska se till att berömma alla individuellt så ofta vi kan. Att kritisera får oftast en oönskad effekt då uppmärksammat beteende blir förstärkt beteende, varför vi ska berömma aktionen på isen, under match eller träning, som vi vill uppmuntra.

Barn lever i nuet, och därför är det viktigt att vi ger direkt respons när det är något vi vill instruera, förklara eller återkoppla. Under match gör vi det direkt vid sidan av isen när de bytt, och i träning gör vi det genom att direkt bryta för att visa på goda exempel. Många i gruppen kan bli oerhört besvikna efter en förlust eller efter något som inte gått som det skulle, men att ta upp detta senare än just då det har hänt gör bara att man river upp det redan läkta såret.

Vi förstår spelarna genom att vi ser dem som individer, alla är inte lika. Vi har en miljö där misstag ses som en viktig del av lärandet och uppmuntrar försök och ansträngning. Det ska vara tryggt att misslyckas.

9.1. SK Lejon ska ha bra träningar

Vi uppmuntrar att erbjuda våra spelare många träningar både under sommar- och vintersäsongen. Om spelare väljer andra sporter under sommarsäsongen är det helt okej, men vi ser samtidigt att de som inte har andra sporter ska få möjlighet att hålla igång träningen året runt.

Riktningsbaserat smålagsspel är en bra grund för hockeyträning. Sådan övning speglar matchsituationen genom att vi har en anfallsriktning och en försvarsriktning samt andra spelare i närheten som både försöker hjälpa (medspelare) och skapa problem (motspelare).

Med smålagsspel eller liknande övningar övar man också automatiskt på de olika spelmomenten – anfall, försvar (omställningar), spelbredd, speldjup, spelavstånd och spelbarhet och spelförståelse, speluppfattning, reaktionsförmåga, kommunikation etc. Att uppfatta och förstå, analysera och fatta bra beslut är mycket viktigt för att lyckas med sitt hockeyspel.

Smålagsspel uppfattas också oftast som roligt av spelarna, och att ha roligt är oerhört viktigt för att man ska fortsätta med sin idrott, utvecklas och få ut något av den. Utöver smålagsspel finns det en rad olika övningar man kan använda sig av för olika syften och som sker i en matchlik miljö.

Glöm inte att prata med spelarna om vad de tränar på. Det är viktigt att avsluta träningen eller att efter en övning diskutera vad man övat på, hur man har övat och vad man tyckte och lärde sig. Låt spelarna försöka förstå och berätta och också komma med förslag till övningar eller utveckling av övningar ni utfört. Det tar lite tid men det är väl investerad tid. Spelarna lär sig på detta sätt att "lära sig hur man lär sig". Ni skapar den lärande miljön.

Låt också alla spelarna berätta vad de tyckte gick bra under träningen. Då tar de med sig en positiv känsla från träningen och det ökar lusten för fortsatt träning. Man kanske inte hinner det varje träning men då och då.

9.2. SK LEJON SKA UTVECKLA SPELARNAS UNDER MATCHER

Under matcherna övar vi på det vi lärt oss under träningarna. Uppmuntra att många ska vilja stå i mål samt vara lagkaptener.

Under match befinner sig spelaren hela tiden i en komplex miljö där den behöver vara uppmärksam på många saker; på var medspelare och motståndare befinner sig och vad de gör, på riktningen till motståndarens mål och det egna etc. Beslut behöver tas ofta och snabbt. I hockeymatcher är normalt ingen situation exakt densamma.

I träningen ska vi försöka att återspegla matchmiljön. Alltså behöver vi skapa en komplex miljö där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med och utan puck.

9.3. RIKTLINJER FÖR MATCHER

- Matchen är ett inlärningsstillfälle.
- Tränarna ska vara först på plats vid samling.
- Tränarna ska ha med material samt veta VAR vi ska åka (adress).
- Tränarna ska veta vilka som kommer och vilka som åker direkt.
- Minst två tränare vid varje match (ta annars hjälp av föräldrar).
- Låt lagkapten, samt en till, styra uppvärmningen i syfte att utveckla ledaregenskaper.
- Lagkapten ska roteras så att alla får möjlighet (peppa så att alla vill).
- Prata om ledarrollen hos vår målvakt samt vikten av att 'spola ned' insläppta mål.
- Tränaren ska inte detaljstyra spelarna under match. Lär dem att ta egna beslut men kom med tips och idéer på lösningar.
- Tränaren ska peppa och ge positiv feedback inte ropa och tala om för spelaren vad den ska göra på isen. T.ex. Passa Ragnar
- Tränaren ska se till att alla i laget uppträder sportsligt. Bland annat är alla med och tackar domaren och motståndarna efter matchen, oavsett resultat. Detta gäller alla som representerar SK Lejon i matcher och även föräldrar och andra som är åskådare.
- Spelglädje och individuell utveckling före matchresultat.

9.4.FUNKTIONELL TRÄNING

Funktionell träning ger intelligenta spelare och kreativt spel.

Inom SK Lejon försöker vi att träna under så matchlika situationer som möjligt – helt funktionellt. Det är lätt att överkomplicera träningar och övningar. Vi behöver inte ha många stationer, tjugovis med koner och ett inbundet häfte med tusentals övningar för att leda bra, utvecklande träningar.

Statiska övningar, köbildningar vid koner och komplexa banor ger inte heller spelarna den stimulans att tänka själva som de behöver för att kunna spela ett kreativt och intelligent spel under matcher. Vi uppmuntrar istället en träningsfilosofi där spelarna hela tiden ska utsättas för olika val i dynamiska och matchlika situationer samt att de får göra mål på träning. Spelarna älskar att få mål, och det är en viktig del av spelet. Med mål i spelet erhålls också naturligt ett riktningsbestämt spel.

Ledarnas roll ska vara att prata mindre och låta spelarna spela mer istället. När vi väl coachar försöker vi vara lösningsfokuserade istället för problemfixerade. Ställ frågor till spelarna, ibland ledande sådana, för att låta spelarna själva komma på svaren.

9.5. VÅGA

Uppmuntra spelarna att våga prova nya saker och att inte alltid välja den lättaste lösningen på ett problem som uppstår på träning eller match. Beröm spelare som vågar! Samtala med dem som inte vågar och uppmuntra dem till att våga mer.

En spelare som vågar och provar kommer att lära sig mer än en spelare som hela tiden håller sig till det den tycker att den kan.

Ett praktiskt exempel är en spelare som försöker behålla pucken i en svår situation nära det egna målet, i stället för att slå bort pucken som kanske hade varit det tryggaste alternativet. Ge beröm för sådana försök! Ge dock inte negativ kritik till den spelare som valde det enkla och trygga alternativet utan uppmuntra i stället den spelaren som vågar.

9.6.RIKTLINJER FÖR TRÄNINGAR

- Tränarna ska komma 30 minuter innan träningsstart och vara förberedda.
- Tränarna ska vara ombytt och deltagande.
- Under övningen ska nästa tränare förbereda nästa övning.
- Någon ledare ska vara sist därifrån.
- Rätt utrustning. Alla ska bära hjälm och skridskor - Visselpipa, benskydd och armbågsskydd är att rekommendera.
- Samla spelare i omklädningsrummet och berätta kortfattat tränings innehåll 10-15minuter innan träningen börjar
- Förklara alltid syftet med det vi gör
- Ge individuell feedback till spelare
- Mycket svårt att hinna med men alla bör hinna få feedback under varje träning. Här jobbar vi med att ge feedback under stationerna, varje ledare ska ge feedback till alla spelare på deras station.
- Gå gärna ner på knä när du pratar med spelare
- Olika lärandemetoder vi använder oss av, kombinera dessa
- *Låt spelarna utveckla sin spelförståelse genom att variera lärandemetoderna, ibland använder man flera lärandemetoder och ibland bara en metod.*
- Låt spelare se och härma
- Låt spelaren testa, upptäcka själv och ta egna beslut
- Ställ öppna frågor och låt spelarna svara
- Muntlig instruktion till uppgiften
- Rita och förklara uppgiften
- Hög aktivitet för barnen på träningarna.
- Fokus ligger på spelarens individuella utveckling
- Genom meningsfull träning och spel på lämplig nivå, stimulera och utveckla vi spelarens kunnande
- Uppmuntra och ge individuell feedback kring det goda försöket
- Vidareutveckla spelarens förmåga att lyfta blicken samt orientera sig med och utan puck
- Ledarna är lyhörda för spelarnas tankar och åsikter
- Tränaren ska vara ett föredöme för barnen genom att ha ett vårdat språk
- Aktivt motarbeta mobbning och utanförskap i laget.
- Avsluta träningen i positiv anda i omklädningsrummet innan ni skiljs åt.

Version	Datum	Ansvarig	Kommentar
1.0	2025-02-15	Patrik Degerman och Klas Nilsson	Första publicerade versionen av SK Lejon Playbook. Innehåller spelidé, träningsidé, indelningsmodell, matchningsprinciper, föräldra- och ledarpolicy.
2.0	2025-12-03	Patrik Degerman och Klas Nilsson	Första kompletta och officiella Playbooken för SK Lejon Ungdom. Innehåller en integrerad och genomarbetad helhet av: • Spelidé • Träningsidé • Indelningsmodell • Matchningsprinciper • Roller för föräldrar och ledare • Värdegrund och riktlinjer • Ungdomshockeyns utvecklingsmodell Strukturen harmoniserad och språk moderniserat. Gemensam riktning fastställd av SK Lejon Ungdomsgruppen.