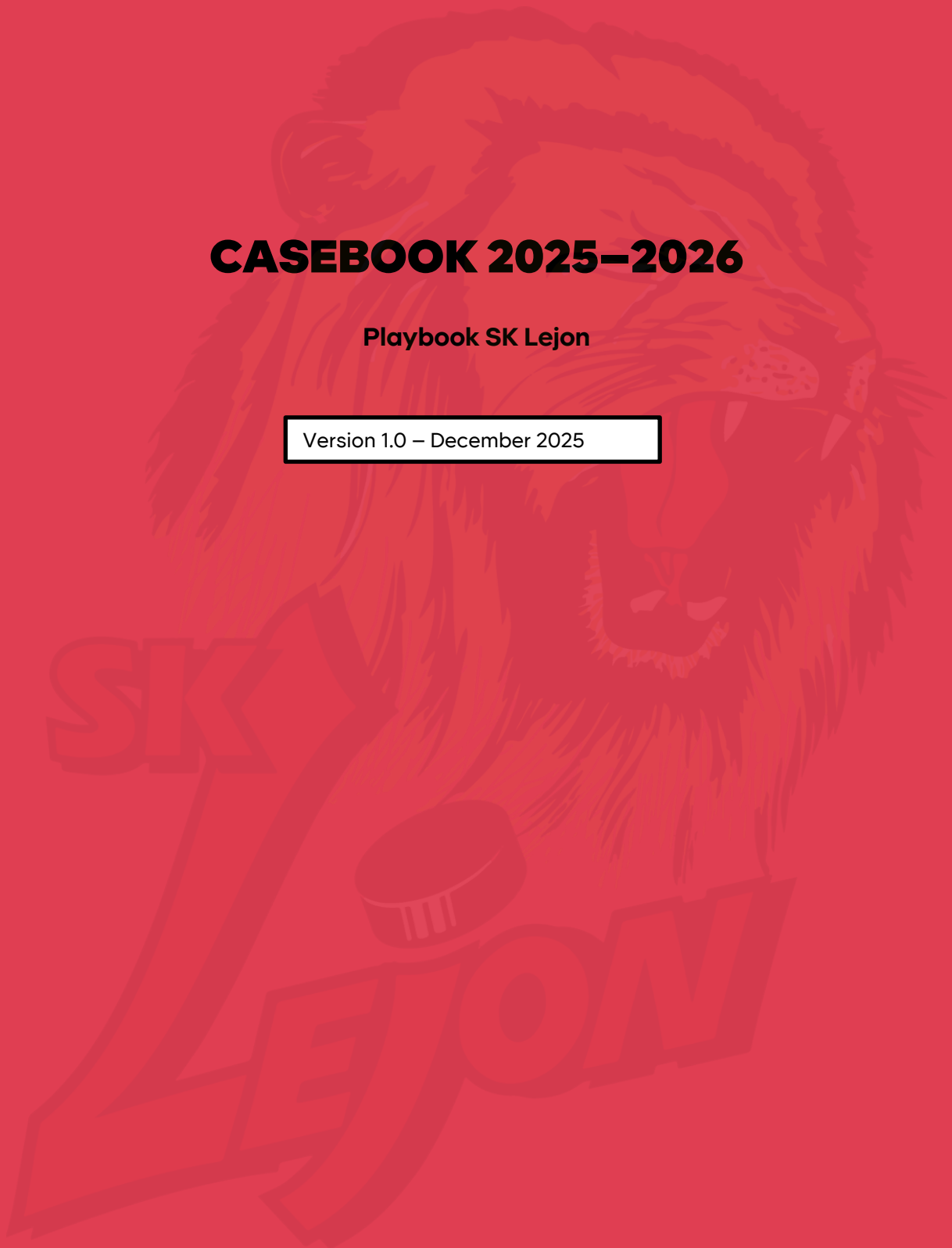


CASEBOOK 2025–2026

Playbook SK Lejon

Version 1.0 – December 2025



Innehållsförteckning

CASEBOOK 2025–2026.....	1
1. Syfte med Casebooken.....	3
2. Grundstruktur i SK Lejon	3
3. Praktiska Case – Så agerar vi.....	4
3.1 CASE 1: Basmatch – hur det fungerar i praktiken	4
3.2 CASE 2: Träning i basgrupp – tre födelseår, en gemenskap.....	4
3.3 CASE 3: Spelare eller förälder tycker att träningen är på för låg nivå.....	5
3.4 CASE 4: Så delar vi in lagen till matcher – utan att rangordna.....	5
3.5 CASE 5: Spelare som kommit långt i sin utveckling – extra matcher inom basgruppen.....	6
3.6 CASE 6: Spelare i yngre basgrupp vill träna med äldre träningsgrupp	6
3.7 CASE 7: Spelare som håller på med mycket annan idrott – mindre träningsnärvaro	7
3.8 CASE 8: Spelare som vill spela mer men inte är redo för högre tempo.....	7
3.9 CASE 9: Spelare som är ”mellan” nivåer	7
3.10 CASE 10: Spelare som inte själv vill spela extra – men är redo.....	8
3.11 CASE 11: Ledare från annan förening undrar varför vissa barn spelar matcher i olika ålderslag.....	8
3.12 CASE 12: En förälder tycker att vi toppar lagen	9
3.13 CASE 13: En förälder fortsätter ifrågasätta trots förklaringar	9
3.14 CASE 14: Spelare kommer alltid sent – påverkar gruppen	10
3.15 CASE 15: Spelare har tappat motivation – låg energi på träning.....	10
3.16 CASE 16: Spelare blir ledsen eller arg av feedback	10
3.17 CASE 17: Spelare vill alltid eller aldrig stå i mål	11
3.18 CASE 18: Ny tränare ska hjälpa till på isen – U9–U10	11
3.19 CASE 19: Rutinerad tränare känner sig osäker och vågar inte fråga	11
3.20 CASE 20: Målvakter – rättvisa, rotation och nivå från U9 till U13.....	12
3.21 CASE 21:.....	13
4. Checklista för ledare	15

SK Lejon Casebook – Praktiska exempel på hur vi följer Playbooken

1. Syfte med Casebooken

Casebooken är ett stödjande dokument som visar hur vi omsätter SK Lejons Playbook i praktiken.

Den beskriver verkliga situationer som ofta uppstår i ungdomshockey – och hur vi som ledare, föräldrar och spelare ska agera i linje med våra gemensamma principer.

Syftet med Casebooken är att:

- Skapa samsyn mellan alla ledare i föreningen.
- Underlätta dialogen med föräldrar och spelare genom tydliga och konkreta exempel.
- Ge trygghet i svåra situationer där man annars kan tveka på vad som är ”rätt beslut”.
- Förebygga konflikter genom att visa *varför* vi gör som vi gör.
- Stärka vår gemensamma kultur: trygghet, utveckling och glädje före resultat.

Casebooken är tänkt att användas vid:

- tränarmöten
- uttagningsdiskussioner
- svåra samtal med föräldrar
- föräldramöten
- introduktion av nya ledare

Den ersätter inga andra dokument — den fungerar som en **praktisk vägledning** som vid sidan av Playbooken gör det lättare att fatta beslut som följer SK Lejons filosofi.

2. Grundstruktur i SK Lejon

- **Basgrupper:** Varje träningsgrupp består av **tre åldersskullar** (ex. 2013–2015).
- **Matcher:** Alla spelare matchas på **sin nivå**.
- **Extra matcher:** Spelare som tränar mycket och visar stort intresse får möjlighet till extra matcher uppåt eller neråt.
- **Extra träning:** Extra träningar (t.ex. teknikpass, extragrupper eller träning med äldre/yngre) är ett komplement till ordinarie basträning – aldrig en ersättning. De erbjuds till spelare som vill och orkar mer, och ges utifrån närvaro, motivation och helhet.

3. Praktiska Case – Så agerar vi

3.1 CASE 1: Basmatch – hur det fungerar i praktiken

Situation:

Föräldrar undrar hur basmatcher fungerar i en träningsgrupp med spelare födda 2013, 2014 och 2015 – och varför barn ibland spelar matcher med andra årskullar än sin egen.

Så gör vi i Lejon:

- Alla spelare tillhör en basgrupp med tre födelseår. I varje omgång erbjuds alla spelare en match – sin basmatch.
- Matchen kan ske i det lag som motsvarar spelarens födelseår, eller i något av de närliggande – beroende på hur vi får ihop trupperna på ett bra sätt för alla.
- Exempel: En spelare född 2014 kan spela sin basmatch med 2015-gruppen, medan en 2015-spelare kan spela sin basmatch med 2014-gruppen. Det är helt enligt plan och inget konstigt.
- Det viktiga är att alla får spela varje matchomgång – åldern är mindre viktig än att matchen blir meningsfull och trygg.
- Vi fokuserar inte på ålder inom basgruppen och vi pratar inte med barn eller föräldrar i termer av "äldre", "yngre", "bättre" eller "sämre" – alla tillhör samma lag och är där för att utvecklas.

Om extra matcher:

- Spelare som tränar mer och vill spela mer kan få möjlighet till extra matcher.
- Extra matcher kan ske med både äldre eller yngre lag – beroende på utvecklingsnivå, motivation och behov.
- Alla som tränar regelbundet och visar intresse får chansen till extra matcher – men det sker successivt, i takt med spelarens mognad.
- För vissa spelare kan basmatch med en yngre grupp vara mest utvecklande just nu, medan extra matcher kan ske med egen eller äldre åldersgrupp.

Budskap till spelarna:

"Alla spelar matcher i Lejon – ibland med olika lag. Det viktiga är att du får spela, utvecklas och ha roligt."

3.2 CASE 2: Träning i basgrupp – tre födelseår, en gemenskap

Situation:

På en träning deltar spelare födda 2013, 2014 och 2015. Det finns stora variationer i kroppsstorlek, erfarenhet och fart – men alla ingår i samma basgrupp.

Så gör vi i Lejon:

- Vi ser alla i basgruppen som en sammanhållen träningsgrupp, oavsett födelseår.
- Vi undviker att tala om "de äldre" eller "de små" – det skapar onödiga jämförelser.
- Spelare delas tillfälligt upp i övningar och spelmoment utifrån aktuell färdighet, behov eller trygghet, inte ålder.
- Vi byter konstellationer ofta och pekar inte ut varför grupper ser olika ut – för barnen är det bara träning med laget.
- Fokus ligger på aktivitet, glädje och individuell utveckling. Vi vill att alla känner sig sedda, utmanade och trygga.

Budskap till spelarna:

"I vår grupp tränar vi tillsammans. Ibland får du prova med nya kompisar eller olika övningar – det är för att du ska få utvecklas så bra som möjligt."

3.3 CASE 3: Spelare eller förälder tycker att träningen är på för låg nivå

Situation:

En spelare eller förälder uttrycker frustration över att träningen ibland känns för enkel eller att *spelaren får träna med lagkamrater som de uppfattar som "för dåliga"*.

Så gör vi i Lejon:

- Vi lyssnar på synpunkten och visar förståelse för att barn kan uppleva olika saker beroende på dagsform eller förväntningar.
- Vi förklarar att träningen är nivåanpassad i övningar och stationer – inte hela träningsgruppen. Alla får utmaningar där de befinner sig.
- Vi påminner om att alla i basgruppen är lika viktiga, och att vi inte delar in spelare efter värde – vi tränar tillsammans men utmanas individuellt.
- Vi tydliggör att utveckling inte alltid handlar om att träna med de som är "bättre", utan om att få rätt sorts uppgifter i en trygg miljö.
- Om spelaren visar träningsnärvaro och engagemang, utvärderar vi möjligheten att ge extra träning eller matcher där tempot kan vara högre.

Budskap till spelaren/föräldern:

"Vi tränar tillsammans för att vi tror på gemenskap, trygghet och lärande. Samtidigt ser vi till att varje spelare får rätt typ av utmaning – ibland sker det i stationen, ibland i matchen eller i en extragrupp."

3.4 CASE 4: Så delar vi in lagen till matcher – utan att rangordna

Situation:

Tränare ska ta ut lag till matcher men upplever det svårt att göra urval utan att det känns som bedömning av vem som är bra eller dålig. Några ledare tycker att det blir för mycket fokus på att värdera spelare.

Så gör vi i Lejon:

- Vi utgår från trygghet, närvaro och matchvilja – inte från att ranka nivåer.
- Vi använder rotation, observation och dialog i tränargruppen för att skapa lag där spelare får spela på rätt nivå för sin utveckling – vilket innebär att vissa matcher spelas med lag på olika nivå inom basgruppen (t.ex. 2013-, 2014- eller 2015-lag).
- Ett praktiskt sätt är att sätta ihop grupper om tre spelare på liknande nivå – socialt, mentalt eller spelmässigt – och låta dessa rotera med varandra över matcher. Det gör det enkelt att bygga lag och fylla på med spelare från andra tregrupper som ska spela extra matcher, utan att behöva göra enskilda nivåbedömningar.
- När vi bygger lag kan vi fylla på med spelare från andra tregrupper som ska spela extra matcher den omgången.
- På så vis blandar vi grupper utan att behöva bedöma alla spelare enskilt och skapar samtidigt plats för individanpassad utveckling.
- Vi delar in matchtrupper baserat på hur vi tror spelarna kan få utvecklas i matchen, inte för att skapa bästa möjliga resultat.
- Vi pratar inte om nivåer med barnen – vi säger: "Du spelar den här matchen, nästa gång någon annan."
- För att underlätta kan tränarna fördela ansvar för olika matcher, så att urvalet sprids över flera ledare och flera omgångar.

Budskap till tränare:

"Vi bygger lag för att skapa lärande och glädje – inte för att sortera spelare. Använd rotation, prata ihop er och lita på processen."

3.5 CASE 5: Spelare som kommit långt i sin utveckling – extra matcher inom basgruppen

Situation:

En spelare i basgruppen (ex. född 2015) har kommit långt i sin utveckling, tränar ofta, visar stort intresse och vill gärna spela mycket hockey. Under säsongen får spelaren därför spela flera extra matcher inom basgruppen – till exempel med spelare som tillhör det lag som är registrerat för födda 2013.

Så gör vi i Lejon:

- Vi ser till att spelaren är redo både fysiskt, tekniskt och mentalt för den matchmiljö som erbjuds.
- Vi gör inte någon stor sak av åldern – alla i basgruppen tillhör samma träningsmiljö.
- Vi ser detta som en naturlig nivåanpassning, inte som en uppflyttning eller befordran.
- Spelaren spelar fortfarande basmatcher inom sin basgrupp och roteras mellan olika matchnivåer där det passar.
- Vi följer upp matcherna efteråt för att stötta utvecklingen och säkra tryggheten.

Budskap till spelaren:

"Du får prova en ny utmaning. Det är inte för att du är bättre än någon annan, utan för att du just nu vill mer, tränar mer och är redo att testa något som hjälper dig att utvecklas ännu mer."

3.6 CASE 6: Spelare i yngre basgrupp vill träna med äldre träningsgrupp

Situation:

En spelare i en yngre basgrupp visar högt intresse, god närvaro och är långt fram i sin utveckling. Spelaren uttrycker själv att hen vill träna med spelare i en äldre basgrupp för att få nya utmaningar.

Så gör vi i Lejon:

- Vi ser över spelarens tekniska, fysiska och mentala mognad – det är inte bara intresse som styr.
- Vi gör ett försiktigt första test i samråd med barn och föräldrar, och utvärderar både trygghet, social miljö och upplevelse.
- Spelaren behåller sin ordinarie basgrupp som grund – och provar träning i den äldre gruppen som ett tillägg.
- Vi kommunicerar till gruppen att detta handlar om utveckling – inte om bättre eller uppflyttad.
- Om det fungerar bra kan spelaren få fortsätta träna ibland i den äldre gruppen, men vi ser till att trygghet, glädje och balans i belastning alltid står i centrum.

Budskap till spelaren:

"Vi tycker det är jätteroligt att du vill ha nya utmaningar. Vi provar det tillsammans och ser hur det känns – och du har alltid kvar din vanliga grupp också."

3.7 CASE 7: Spelare som håller på med mycket annan idrott – mindre träningsnärvaro

Situation:

En spelare tränar bara 1 gång i veckan och prioriterar andra sporter. Föräldrar undrar varför hen inte får extra matcher.

Syfte:

Förklara att alla har rätt till basmatcher, men att extra matcher kräver engagemang och närvaro över tid.

3.8 CASE 8: Spelare som vill spela mer men inte är redo för högre tempo

Situation:

En spelare uttrycker att hen vill spela fler matcher, gärna med ett lag på högre tempo inom eller över basgruppen. Men i träning och tidigare matcher har spelaren haft svårt att hantera tempot, fatta beslut eller behålla trygghet på isen.

Så gör vi i Lejon:

- Vi ser spelarens vilja som något positivt och bekräftar engagemanget.
- Vi förklarar att extra matcher är till för utveckling och att det gäller att hitta rätt matchmiljö – ibland är det bättre att bygga självförtroende i sin egen eller lugnare grupp först.
- Om spelaren är med på alla träningar, visar engagemang och vill mycket, strävar vi efter att ge chansen att testa matcher i sin åldersgrupp om det är tryggt och utvecklande.
- Vi ger fortsatt basmatcher och extramatcher på lämplig nivå, och jobbar parallellt med att utveckla spelarens trygghet och speltempo.
- Vi följer upp kontinuerligt – så snart spelaren känns redo ökar vi tempot i matchningen.

Budskap till spelaren:

"Det är jättebra att du vill spela mer. Vi vill att du får matcher där du känner dig trygg och kan utvecklas. Fortsätt kämpa, så kommer fler möjligheter snart!"

3.9 CASE 9: Spelare som är ”mellan” nivåer

Situation:

En spelare har vuxit ur en lugnare matchmiljö men blir osäker eller tappar trygghet i matcher med högre tempo. Föräldrar eller spelare undrar varför hen ibland spelar ”lättare” och ibland inte får fler matcher uppåt.

Så gör vi i Lejon:

Vi ser detta som en helt normal och ofta återkommande fas i barns utveckling.

I stället för att välja antingen lätt eller svårt, varierar vi matchmiljön över tid för att skapa både trygghet och utmaning. Det kan innebära att spelaren:

- spelar majoriteten av sina matcher på en nivå där hen känner trygghet och kan lyckas
- ibland får prova matcher med högre nivå när det känns rätt
- ibland spelar matcher med något lägre nivå för att bygga självförtroende och spelkontroll

Detta är ingen fast fördelning och inget schema – utan en levande bedömning som görs utifrån barnets aktuella mognad, energi och utveckling.

Vi följer upp hur matcherna upplevs, justerar över tid och låter barnets trygghet styra tempot – inte omgivningens förväntningar.

Budskap till spelaren:

Du är i en fas där du håller på att ta nästa steg. Ibland behöver du trygghet, ibland utmaning – och vi hjälper dig hitta balansen.

Budskap till föräldern:

Att variera matchmiljö är ett medvetet sätt att stötta utveckling. Det är inte ett steg tillbaka, utan ett sätt att bygga hållbarhet över tid.

3.10 CASE 10: Spelare som inte själv vill spela extra – men är redo

Situation:

En spelare har god träningsnärvaro, har utvecklats mycket tekniskt och taktiskt, och skulle kunna hantera matcher på en högre nivå – men uttrycker själv inte intresse för att spela extra eller med andra grupper.

Så gör vi i Lejon:

- Vi respekterar spelarens vilja och pressar aldrig någon till extra matcher.
- Vi för en dialog med spelaren och eventuellt föräldrar, där vi erbjuder möjligheten att prova – utan krav.
- Vi betonar att det är helt okej att tacka nej – utveckling sker även inom basgruppen.
- Vi fortsätter att stötta spelaren i basmiljön, men behåller dörren öppen för framtida extra matcher.

Budskap till spelaren:

"Vi ser att du utvecklats jättemycket. Om du någon gång vill prova spela en extra match så säger du bara till – det finns alltid en chans."

3.11 CASE 11: Ledare från annan förening undrar varför vissa barn spelar matcher i olika ålderslag

Situation:

En ledare från en annan förening besöker SK Lejon och reagerar på att vissa barn spelar matcher i flera olika ålderskullar under samma säsong. De undrar om det handlar om toppning eller särskilda elitgrupper.

Så gör vi i Lejon:

- Vi förklarar att alla spelare tillhör en basgrupp med tre ålderskullar (ex. 2013–2015) och att alla dessa lag tillhör samma träningsmiljö.
- Matchspel sker utifrån individuell utveckling, mognad, motivation och trygghet, inte kronologisk ålder.
- Vissa spelar sin basmatch med ett lag registrerat för sin ålder, andra med ett närliggande – det är helt enligt vår struktur.
- Extra matcher ges till spelare som tränar mycket och visar engagemang – dessa matcher kan vara med yngre eller äldre, beroende på vad som gynnar utvecklingen.
- Vi undviker att prata om åldrar med barnen och fokuserar istället på att varje spelare ska få spela matcher som känns meningsfulla, utvecklande och roliga.

Budskap till gästande ledare:

"Vi organiserar oss för att varje barn ska få träna och spela där det passar deras utveckling – inte efter födelseår. Alla våra ålderslag är delar av samma träningsgrupp."

3.12 CASE 12: En förälder tycker att vi toppar lagen

Situation:

En förälder uttrycker att det verkar som att SK Lejon toppar sina lag eftersom vissa barn spelar fler matcher, ofta i äldre lag, medan andra spelar mindre.

Så gör vi i Lejon:

- Vi förklarar att alla spelare har en basmatch varje omgång – det är grunden i vår verksamhet.
- Vi har inga fasta elitgrupper eller toppade lag – vi arbetar med nivåanpassning och flexibilitet inom basgruppen.
- Extra matcher ges till spelare som själva visar att de vill spela mer, tränar ofta och är redo fysiskt och mentalt.
- De som får extra matcher spelar på olika nivåer – ibland med yngre, ibland med sin egen ålder, ibland med äldre – det handlar om utveckling, inte om status.
- Matchlagen kan vara olika starka eftersom de byggs för att passa spelarnas utvecklingsnivå, inte för att vinna.
- Vi undviker att prata om "bättre" eller "sämre" – vi fokuserar på att varje barn får rätt utmaning och trygghet där de är.

Budskap till föräldern:

"Vi toppar inte – vi nivåanpassar för att ge alla barn rätt miljö att utvecklas i. Alla spelar basmatcher, och extra matcher fördelas utifrån vilja, närvaro och behov."

3.13 CASE 13: En förälder fortsätter ifrågasätta trots förklaringar

Situation:

En förälder tycker fortfarande att laget toppas eller att uttagningarna inte är rättvisa – trots flera samtal och tydliga förklaringar från ledarna om SK Lejons filosofi, basmatcher och nivåanpassning.

Så gör vi i Lejon:

- Vi lyssnar och bekräftar att föräldern vill sitt barns bästa – det är ett bra engagemang.
- Vi förklarar ännu en gång att vi inte toppar, utan jobbar enligt ett långsiktigt, barncentrerat utvecklingsprogram som bygger på forskning och trygghet.
- Vi förtydligar att vi inte förändrar uttagningar för att tillmötesgå enskilda krav – alla behandlas lika utifrån principerna i vår playbook.
- Vi bjuder gärna in till samtal om det behövs – men påminner om att tränarna ansvarar för uttagningarna, och att det är viktigt att visa tillit till våra gemensamma riktlinjer.
- Om kommunikationen ändå inte fungerar, informerar vi tydligt om vad som gäller – och att vi inte diskuterar vidare under pressade förhållanden eller i samband med match/träning.

Budskap till föräldern:

"Vi förstår att du bryr dig om ditt barn, och vi har förklarat hur vi arbetar utifrån SK Lejons modell. Vi måste behandla alla barn lika och därför följer vi samma principer för alla – även om det inte alltid känns rättvist i stunden."

3.14 CASE 14: Spelare kommer alltid sent – påverkar gruppen

Situation:

En spelare kommer ofta sent till träningar, vilket gör att övningar blir störda och andra barn får vänta. Spelaren verkar inte förstå hur det påverkar helheten.

Så gör vi i Lejon:

- Vi tar ett lugnt och respektfullt samtal med spelaren och/eller föräldern och förklarar att alla i gruppen påverkas.
- Vi påminner om att laget är ett sammanhang där alla räknas – att komma i tid är att visa respekt för lagkamraterna.
- Vi är tydliga men inte dömande – ibland beror sena ankomster på logistik eller missförstånd.
- Vi erbjuder hjälp (t.ex. struktur, påminnelse) om det behövs.

Budskap till spelaren:

"Du är viktig i laget. När du kommer i tid hinner vi träna tillsammans och du får ut mer av passet – och det blir roligare för alla."

3.15 CASE 15: Spelare har tappat motivation – låg energi på träning

Situation:

En annars aktiv spelare är plötsligt tyst, ointresserad och passiv på träningar. Det oroar tränarna och påverkar övningarna.

Så gör vi i Lejon:

- Vi pratar med spelaren i lugn och avskild miljö. Inte för att "rätta till" – utan för att lyssna.
- Vi frågar: *"Hur känns det på träningarna just nu?"* eller *"Vad tycker du är kul i hockeyn?"*
- Vi påminner spelaren att det är okej att ha svackor – vi finns här.
- Vi kan anpassa träningen till något mer lekfullt eller ge en tydlig roll att fokusera på (t.ex. vara "passningskapten").
- Vid behov bjuder vi in vårdnadshavare till dialog.

Budskap till spelaren:

"Det är helt okej att känna mindre energi ibland. Vi hjälper dig hitta tillbaka till det som är kul i hockeyn."

3.16 CASE 16: Spelare blir ledsen eller arg av feedback

Situation:

En spelare reagerar starkt när hen får instruktioner eller korrigerings – antingen genom att tystna, dra sig undan eller bli arg.

Så gör vi i Lejon:

- Vi undviker att ge feedback inför gruppen – vi tar det enskilt och i låg ton.
- Vi börjar alltid med något positivt: *"Jag såg att du försökte täcka pucken – bra! Ska vi kolla ett sätt att göra det ännu bättre?"*
- Vi påminner att alla tränar för att lära, och att misstag är en del av utvecklingen.
- Om reaktionen fortsätter pratar vi i lugn miljö och försöker förstå *vad feedback väcker* – det är inte bara hockey, det är känslor också.

Budskap till spelaren:

"Du är här för att lära – precis som vi alla. Och vi ger dig tips för att du ska lyckas ännu mer, inte för att du gjort fel."

3.17 CASE 17: Spelare vill alltid eller aldrig stå i mål**Situation:**

En spelare vill stå i mål varje gång – eller tvärtom: aldrig. Det skapar utmaning i laget där vi roterar positioner.

Så gör vi i Lejon:

- Vi lyssnar på viljan – men förklarar att **alla ska få prova allt** i unga åldrar.
- Vi frågar *varför* – ibland handlar det om rädsla, ibland om prestige.
- Vi gör det tryggt att prova genom korta pass, roliga tävlingar eller parövningar.
- Den som vill stå i mål får mer ansvar i vissa moment – men inte monopol på positionen.

Budskap till spelaren:

"Alla får testa olika roller i hockey – det hjälper dig bli en bättre spelare. Det är helt okej att känna sig osäker, vi hjälps åt."

3.18 CASE 18: Ny tränare ska hjälpa till på isen – U9–U10**Situation:**

En ny tränare eller förälder har tackat ja till att hjälpa till på isen i en träningsgrupp med U9–U10. Hen är osäker på vad man ska göra och hur man bäst kan bidra utan att "störa".

Så gör vi i Lejon:

- Vi ger ett enkelt och tydligt uppdrag: en station, ett fokus eller att bara hjälpa barnen känna sig trygga.
- Vi påminner om att det viktigaste är att vara positiv, synlig och engagerad – inte att kunna hockey.
- Man behöver inte ha hockeykunskap – det räcker att kunna stå på skridskor, ha hjälm och vilja vara med.
- Vi ber den nya tränaren att hjälpa barnen lyckas: påminn dem om nästa övning, ställ dig i banan, ge glada tillrop, beröm när någon försöker.
- Om personen vill mer, kan vi börja introducera fler moment – men vi skyndar långsamt.
- Vi sätter gärna nya ledare med en erfaren tränare som förebild.

Budskap till nya tränaren:

"Du behöver inte kunna hockey. Om du kan heja, hjälpa och göra barnen trygga – då är du exakt rätt person för det här laget."

3.19 CASE 19: Rutinerad tränare känner sig osäker och vågar inte fråga**Situation:**

En tränare som varit med ett tag känner sig osäker på sin roll under träningen, men vågar inte fråga vad hen ska göra. Hen vill inte framstå som oengagerad eller okunnig, och håller sig därför i bakgrunden.

Så gör vi i Lejon:

- Vi ser till att alla tränare har tydliga roller inför varje pass, så ingen behöver undra.

- Vi pratar öppet om att även erfarna tränare kan känna sig osäkra ibland – det är helt normalt.
- Vi uppmuntrar tränare att fråga och be om stöd – det är ett tecken på ansvar, inte svaghet.
- Vi tilldelar gärna ett uppdrag, t.ex. följa en grupp, coacha på en station, eller stötta vid kön.
- Vi påminner om att relationen till barnen, rösten, glädjen och tryggheten är viktigare än perfekta instruktioner.

Budskap till tränaren:

"Det är okej att känna sig osäker ibland. Vi hjälps åt – fråga gärna, och kom ihåg att du gör stor skillnad bara genom att vara där och visa engagemang."

3.20 CASE 20: Målvakter – rättvisa, rotation och nivå från U9 till U13

Situation:

Det finns fler målvakter än matchtillfällen i en omgång. Föräldrar och spelare undrar varför man inte får stå varje vecka, varför matcher ibland delas, och varför målvakter ibland får stå med yngre eller äldre grupper.

Så gör vi i Lejon:

Målvakter matchas efter en annan rytm än utespelare.

Eftersom vi ofta är fler målvakter än matcher är det inte möjligt att ge varje målvakt en basmatch varje omgång. Vi fördelar därför matcher över längre perioder så att alla får stå regelbundet över tid.

U9–U11: Det finns möjlighet att dela matcher

I yngre åldrar prioriterar vi trygghet och glädje.

Därför *kan* vi ibland dela en match mellan två målvakter för att:

- minska press
- ge fler möjlighet att stå
- skapa en lagom matchmiljö
- ge fler utvecklingstillfällen

Det är ett verktyg vi använder när det gynnar barnen – inte en standardregel.

U12 och uppåt: Målvakter förväntas kunna stå hela matcher och sammandrag.

När barnen blir äldre är de mer redo att hantera en hel match mentalt och fysiskt.

Därför står målvakter i dessa åldrar **oftast hela matcher och hela sammandrag**, vilket är en viktig del av deras utveckling.

Extra matcher kan ske både uppåt och nedåt.

När vi erbjuder extra matcher till en målvakt utgår vi från:

- vilja att stå mer
- träningsnärvaro
- trygghet och mognad
- utvecklingsnivå

Och exakt som med utespelare gäller:

Extra matcher kan vara med en äldre grupp – men lika gärna med en yngre.

Det beror helt på:

- vilken miljö som skapar störst trygghet
- var spelaren just nu kan utvecklas bäst

- vad som passar bäst för gruppen och målvaktens roll

En yngre match kan stärka självförtroende och lugn.

En äldre match kan ge utmaning och tempo.

Båda riktningarna är lika viktiga i utvecklingen.

Trygghet går alltid före tempo.

Vi matchar målvakter för att de ska utvecklas i rätt miljö – inte efter ålder eller resultat.

Det betyder att en målvakt under olika perioder kan:

- stå i en yngre grupp
- stå i sin ordinarie grupp
- prova en äldre grupp

Det är helt normalt och bygger på Lejons långsiktiga utvecklings principer.

Budskap till målvakten:

"Du kommer få matcher, men målvakter roterar över flera omgångar. I yngre åldrar kan man dela matcher, och från U12 står man oftast hela matchen. Ibland får du stå med äldre, ibland med yngre – båda delarna hjälper dig att utvecklas."

Budskap till föräldern:

"Eftersom vi har fler målvakter än matcher roterar vi över tid för att fördela matcherna rättvist. Extra matcher kan gå både uppåt och nedåt i nivå, beroende på vad som är tryggt och utvecklande just nu. Från U12 står målvakter vanligtvis hela matcher. Alla får spela – i en takt som är hållbar och bra för deras utveckling."

3.21 CASE 21:

Situation:

En förälder undrar hur extra träning fungerar i SK Lejon och varför inte alla spelare alltid erbjuds extra pass. Frågor som ofta kommer upp är om extra träning ersätter ordinarie lagträning, om man måste bli "utvald" och om det betyder att vissa spelare värderas högre än andra.

Så gör vi i SK Lejon:

Extra träning är ett komplement – inte en ersättning.

I SK Lejon är den ordinarie basträningen alltid grunden i barnens hockeyutveckling.

Extra träningar (t.ex. teknikpass, extragrupper, träning med äldre eller yngre) är:

- ett tillägg till ordinarie verksamhet
- ett sätt att ge extra stimulans och utmaning
- aldrig en ersättning för basträning

Alla spelare förväntas i första hand delta i sitt lags ordinarie träningar.

Extra träning erbjuds inte som standard till alla varje gång. Den ges i första hand till spelare som:

- har en hög och stabil träningsnärvaro i sin basgrupp över tid
- visar intresse och motivation för att träna mer
- orkar med en högre träningsmängd
- själva vill delta (vi tvingar aldrig någon)

Detta handlar inte om att vissa är "bättre", utan om att vissa just nu vill och orkar mer.

Budskap till föräldern

Extra träning i SK Lejon är ett frivilligt tillägg för spelare som tränar regelbundet och vill ha mer utmaning just nu.

Det ersätter aldrig lagträningen och är inte ett betyg på barnets nivå eller framtid.

Alla spelare utvecklas olika, och vårt ansvar är att skapa en hållbar och trygg utveckling över tid.

Budskap till spelaren

Din vanliga basträning är alltid viktigast.

Ibland kan du få chansen att träna extra om du vill och orkar – ibland inte.

Det betyder inte att du är bättre eller sämre än någon annan, utan att vi försöker ge dig rätt mängd träning just nu.

4. Checklista för ledare

- ✓ Anpassa grupper efter utvecklingsnivå, inte bara ålder
- ✓ Kommuniera utmaningar positivt – aldrig tala om "bättre" eller "sämre"
- ✓ Blanda grupper med variation och syfte
- ✓ Se till att varje barn får spela, utvecklas och känna sig viktig
- ✓ Följ upp extra matcher med återkoppling till barnet

Version	Datum	Ansvarig	Kommentar
1.0	2025-12-03	Patrik Degerman och Klas Nilsson	Första fastställda versionen av SK Lejons Casebook. Dokumentet beskriver praktisk tillämpning av Playbook SK Lejon genom konkreta exempel och vägledning för ledare, spelare och föräldrar.