



2026-01-16



Styrdokument spel och träning Strömsbro IF Hockey

Övergripande syfte

Strömsbro ishockey ska upprätthålla en nivå av träning, spel och samvaro som upplevs som seriös genom alla åldrar. Från där hockeyskolan börjar till spel i juniorlagen. Vår bild är att genom bra effektiv träning där vi väver in lek med tävling gynnar Strömsbro på sikt. Spelare som lär sig tävla juste, med respekt för medspelare, motspelare, domare och ledare under tidig ålder, kommer att stanna kvar under längre tid i föreningen.

DEN ORANGEA VÄGEN

Fokus för träning varierar med ålder. Utöver detta har Strömsbro också en ambition att spelarna genomgående under alla ungdomsår lägger mycket träningstid på **två moment** som ska bli synonymt med motståndarnas och utomstående bild av hur det är att möta oss;

Äga pucken

Spelet ishockey går allt snabbare och snabbare. Vi är övertygade att utvecklingen kommer att fortsätta i den riktningen. Det innebär att våra spelare på ett bra sätt måste behärska att hantera puck och kunna utföra tekniska moment i hög fart, samt kunna ta snabba beslut för att vara väl förberedda om de tar steget in i junior- och seniorhockeyn. Därför börjar vi tidigt med att spelarna skall känna sig trygga i att våga göra saker på isen - vilja ha pucken och göra något med den.

Vi ger spelarna förutsättningar för detta genom att vi genomgående och kontinuerligt under barn- och ungdomsåren ser till att individerna tränar de tekniska grunderna, så som skridskoteknik, klubbteknik och passning/mottagning samt att de lär sig kommunicera i både tal och kroppsspråk i syfte att lösa olika spelsituationer enskilt och tillsammans. I längden formar detta trygga spelare som inte är rädda för att göra fel och som kan lösa situationer snabbt på isen.

Snabbhet

Modern hockey är en sport som ställer höga krav på spelarnas förmåga att åka skridskor snabbt. Förmågan att åka snabbt när spelarna är små bygger på god balans. Det faktorer som inverkar positivt på åkningen under barn och ungdomsåren är frekvenssnabbhet och längden på skären.

Snabbhetsträning och rörlighetsträning **ska** tränas när spelarna är 10–12 år om syftet är att utveckla unga spelares förmåga att röra sig riktigt snabbt på isen.

I puberteten kommer benstyrka och mer muskelmassa att spela en lika viktig roll för åkningen. För att kunna upprätthålla en god åkteknik från ungdomsåren behöver spelarna större och starkare muskler på kroppen för att fortsatt kunna åka snabbt som junior.



2026-01-16

Rörlighetsträning kan användas för att förbereda spelarna innan annan träning. Det går också att rörlighetsträna i stället för att cykla eller jogga ned efter träningspasset.

Rörligheten i ländrygg och ben börjar att avta när spelarna fyller 10 år. I 12 års ålder blir rörligheten nedsatt i axlar och brösttrygg. Det är därför som rörligheten tränas under **hela** uppväxten.

Snabbhetsträning för unga spelare ska läggas först på träningen och ska **alltid** tränas på **pigga ben**. Forskning visar att 10 x 10 meter sprint två gånger i veckan innan ispasset räcker för att göra unga spelare snabbare. Detta ska alltid eftersträvas i vår förening.

För spelare som passerat puberteten kan rörlighet och skivstångsövningar som knäböj och marklyft tränas innan både sprintträning och ispass.

Sprintträning kan med fördel köras på is, som första moment under ett ispass (efter uppvärmning med rörlighetsträning och/eller tunga lyft) för att göra äldre spelare snabbare.

Genom att anpassa träningen för varje åldersgrupp och lägga till träning för snabbhet och rörlighet från 10 års ålder kan åkteknik och skridsko snabbhet förbättras med större och starkare muskler efter puberteten.

Byter man ut långsam jogging och testcykel och lägger till rörlighetsträning, kort sprint och skivstångsträning kan **alla** spelare bli snabbare av **rätt** träning i rätt ålder.

Genomgående träningsregel: *Fokus ska ligga på skridskoåkning och klubbteknik i syfte att kunna hantera pucken under fart. Detta gäller i alla åldersgrupper.*

TRÄNINGSGRUPPER - INDELNING OCH FOKUS

Nedan gruppindelning och fördelning av ispass är en målbild och vision. Antalet ispass/vecka styrs av antalet spelare i laget. Kommunen utgår från att lagen har minst 22 spelare på varje ispass. Vem som delar på ispassen kan också variera från år till år pga antalet spelare i årskullarna samt om det finns sammabeten med andra föreningar. De yngre lagen tränar tidigare på eftermiddagen/kvällen.

Grupp C: U9/U10 Två delade pass per vecka med U11.

Grupp C: U11 Två delade pass per vecka med U10/U9

Grupp B: U12 Tre delade pass per vecka med U13, 1–2 st. Om möjligt 30 minuters fypass innan ispass

Grupp B: U13 Tre delade pass per vecka med U12, 1–2 st. Om möjligt 30 minuters fypass innan ispass

Grupp A: U14 Målet är två egna träningar i veckan på helplan, ett delat pass med U15, 2–3 st. 30 minuters fypass innan ispasset.

Grupp A: U15 Målet är två egna träningar i veckan på helplan, ett delat pass med U14, 2–3 st. 30 minuters fypass innan ispasset.

U16 tränar två pass själva i veckan och ett delat pass med U18D1.

U18D1 tränar två egna pass per vecka samt ett delat pass med U16.

U18R tränar tre-fem pass per vecka. En timmes fys innan varje pass. Rörlighetsträning alt nedjogg efter match och träning.

U20R tränar tre-fem pass per vecka. En timmes fys innan varje pass. Rörlighetsträning alt nedjogg efter match och träning.

A-lag tränar 2-4 pass per vecka



Övriga riktlinjer

- Det äldre laget väljer vilka spelare ur det yngre laget som ska flyttas upp till träning och match
- Spelare som visar dålig attityd i det yngre laget skall ej premieras uppåt.
- Alla matcher skall spelas med minst 15st utespelare i U10-U16
- Antal spelare i lagen avgör antalet egna träningar/vecka.

TRÄNINGSFOKUS/MATCH PER GRUPP

U9-U12

Barnen har alltid sin lagtillhörighet till den åldersgrupp barnet är född inom. Vid behov av tillfälliga upp- och nedflyttningar, när så är möjligt, vid exempelvis sjukfrånvaro eller annan frånvaro för att uppnå numerär vid träningar eller matcher, så ska respektive lags ledare i barnens tillhörande åldersgrupp tillämpa rotation för de barn som ska träna- eller spela med annan åldersgrupp. Då barnen i dessa åldersgrupper befinner sig så pass tidigt på utvecklingsstegen är syftet med rotationsmodellen att värna vår bredd och skapa möjlighet för att så många barn som möjligt ska få en känsla av tillhörighet- och möjlighet till ytterligare istid utöver sina ordinarie tillfällen.

Grupp C: U-9/10/11: Träning 2-3 ggr/vecka.

- Mycket skridskoövningar. Tyngdpunkten på skridsko- och klubbteknik.
- Snabbhetsträning börjar.
- Alla spelar lika oavsett förutsättningar.
- Vi uppmuntrar till flera idrotter.
- Lek och glädje vävs in i övningarna.
- Börja fokusera på samspel vid spelövningar med två mål.
- Uppflyttning till äldre lag möjlig (dock ej om det medför att äldre spelare får mindre speltid)

Grupp B: U-12/13: Träning 2-3 ggr/vecka.

- Snabbhet och frekvens vid skridskoåkning betonas.
- Introducera positionsspel, back, forwards etc.
- Träna positionsspel utöver tidigare övningar.
- Alla spelar så lika som möjligt vid fem mot fem.
- Tränaren avgör vilka som spelar vid utvisningar.
- Fysträning i samband med isträning (ca 30 min – 2ggr/vecka i form av lek).
- Alla spelar lika i seriespel och DM.
- Uppflyttning till äldre lag möjlig (dock ej om det medför att äldre spelare "bänkas").

Grupp A: U-14/15: Träning 3 ggr/vecka.

- Teknik och styrka betonas.
- Snabbhet och frekvens vid skridskoåkning skall fortfarande prioriteras.
- Fysträning i samband med isträning (ca 30 - 45 min – 2ggr/vecka).
- Barmarksträning.
- Alla spelar så lika som möjligt i seriespelet. Toppning får ske sista 5 minuterna i slutet av matchen.
- Alla spelar så lika som möjligt i DM. Toppning får ske i slutet av matcherna.



2026-01-16

U-16: Målinriktad träning 3 ggr/vecka.

- Fysträning i samband med isträning (ca 30–45 min – 2-3 ggr/vecka).
- Barmarksträning. Även under sommaren.
- Lämplig ålder för att tränaren tar ut det för dagen spelande laget.
- Alla spelar så lika som möjligt i seriespelet. Toppning får ske.
- Alla spelar så lika som möjligt i DM. Toppning får ske.
- Träning och spel ska ha mål att göra spelaren redo för vår juniorverksamhet
- Spelarråd och Enskilda samtal

U18/U20: Målinriktad träning 3-5 ggr/vecka

- Seriespel efter prestation, all träning och spel förberedande för match
- Fysträning i samband med isträning (ca 30-45 min – 3-5 ggr/vecka).
- Juniorerna har en viktig roll att förse A-laget med spelare, ett nära samarbete efter A-lagets behov.
- Spelarråd och Enskilda samtal

LEDARROLLER

Ett led i att utveckla våra spelare och ledare är att utveckla vår dialog och samarbete mellan våra lag. Istidsfrågan lokalt är lika aktuell för oss som på kommunnivå. Samarbete mellan våra lag i form av samträning för optimalt antal barn på träning är en väg vi som förening behöver välja för att nyttja våra tilldelade istider på bästa sätt.

Samtliga ledare i föreningen måste även arbeta aktivt för att alltid ha en bra dialog mellan våra åldersgrupper ur ett föreningsperspektiv. Ledare i Strömsbro IF ska alltid uppvisa god dialog och vara en förebild för spelare och andra ledare och funktionärer i vår och andras föreningar. Ledare i Strömsbro IF ska värna om vårt gemensamma varumärke både på och utanför isen.

Tränare

- Ansvarar för träningsupplägg, laguttagningar, matchning samt utbildning av spelare.
- Följer styrdokumentet –"Den orangea vägen"
- Delta på föreningens tränarmöten, internutbildningar och annan kompetensutveckling.
- Ansvarar för att hålla en kontinuerlig dialog och samarbete med intilliggande årskullars tränare.
- Genom att vara väl förberedd till alla samlingar ökar kvaliteten på verksamheten.
- Att med ett stort engagemang och gott omdöme leder tränare laget vid match och träning.

Lagledare

- Samordnar lagets aktiviteter genom att förmedla information från laget till föreningen och genom att förmedla information från föreningen till spelare och föräldrar.
- Ansvarar för att information kring träningstider, matcher och andra aktiviteter förmedlas via laget.se till spelare och föräldrar.
- Tillsammans med tränarna anmäler lagledaren laget till seriespel och cuper.
- Sammankallande till föräldramöten.
- Vid matcher ska lagledaren se till att det finns funktionärer till sekretariat och utvisningsbås.
- Vid hemmacup utses en kontaktperson till föräldrar och gästlag.
- Genomför försäljningsaktiviteter. Ekonomiskt ansvar.
- Om möjligt samordnar så att äldre spelare hjälper till på isen, men även med att knyta skridskor och agera "harar", visa övningar etc.



2026-01-16

Materialförvaltare

- Det skall finnas minst en materialförvaltare på plats i samband med lagets matcher och träningar.
- Ansvarar för att lagets material är i ordning och finns tillgängligt för verksamheten.
- Ansvarar för slipning av skridskor och för att det finns rutiner för laget kring detta.
- Materialtransport till bortamatcher.
- Ansvarar för att lagets förråd är i fint skick.
- Ansvarar för att sjukvårdsväska ska finnas.

Dokumentet är fastställt som styrdokument av styrelsen i Strömsbro Ifs ishockeysektion. Dokumentet ersätter samtliga tidigare interna dokument gällande träning och spel.

/Styrelsen

Källor

- Sportkommittén Strömsbro IF ishockeysektion
- Svenska ishockeyförbundet
- Niclas Carlson Strength and Conditioning, coach -IFAF World American Football Team