



Svedjeholmens IF Ungdomspolicy

1/0

Reviderad 2025-12-16

Målsättningen för Svedjeholmens IF är att vara en klubb som innehåller ungdomslag från TKH till U15.

Svedjeholmens IF ska sträva efter att ha en förhållandevis stor ungdomsverksamhet som bedriver både en spets- och en breddverksamhet där alla får möjligheten att vara med och utvecklas i sin egen takt.

Vårt huvudmål med ungdomsverksamheten är att ge våra spelare en god fostran, bra miljö att vistas i samt att skapa ett livslångt intresse för ishockeyn. Dessutom ska det vara roligt att spela ishockey hos oss.

Svedjeholmens IF ska även ge förutsättningar för de spelare som vill att kunna ta steget in i hockeygymnasiet och U16 verksamhet.

Svedjeholmens IF signum är skridskoåkning. Detta ska genomsyra alla lags träningsupplägg.



Vad kan man förvänta sig av Svedjeholmens IF?

2/0

- Att vi erbjuder unga spelare en bra verksamhet som ger varje individ möjlighet att utöva ishockey.
- Att vi jobbar för att utveckla varje spelare utifrån deras egna förutsättningar både som ishockeyspelare och människa.
- Att vi har välutbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang för ungdomarna och Svedjeholmens IF.
- Att vi tar avstånd från all form av mobbing och rasism.
- Att vi har en tydlig struktur i verksamheten och att alla lag och ledare följer vår policy
- Att vi verkar för en jämställd fritid där alla får samma möjligheter.

Tränarna och ledarna är vår viktigaste resurs i arbetet att skapa en verksamhet som vi som förening kan vara stolta över.

Våra ledare skall vara förebilder som ledare och människor för våra ungdomar, både på och utanför isen. De skall vara också vara utbildade enligt Svenska Ishockeyförbundets krav och riktlinjer.

Vilka förväntningar ställer vi på våra spelare?

- Att du är en god lagkamrat som hjälper och stöttar dina kompisar och helt tar avstånd från all form av mobbing, rasism och sexuella kränkningar.
- Att du alltid kämpar och gör ditt bästa
- Att du sköter skolan på ett bra sätt (skolan är viktig)
- Att du uppträder på ett respektfullt sätt mot motståndare, funktionärer, ishallspersonal och övriga människor du möter runt ishockeyn.
- Att du passar tider och lyssnar på ledarna
- Att du skapar goda vanor gällande kost, vila, sömn, hygien, skola och träning.
- Att du sköter om din och föreningens utrustning.
- Att du alltid visar ett stort hjärta för Svedjeholmens IF

Vilka krav ställer vi på våra ledare?

2/0

- Att Ungdomspolicyn följs.
- Att sportsliga direktiv från Svedjeholmens IF följs.
- Att träningarna är väl förberedda och dokumenterade med ett tydligt syfte.
- Att man är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen.
- Att man representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare och funktionärer.
- Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av särbehandling, mobbing, rasism och sexuella kränkningar.
- Att man har rätt utbildningsnivå enligt Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer för det lag man tränar.

Vilka förväntningar har vi på föräldrar?

- Agerar stöttande och positivt mot spelare och ledare
- Respekterar att det är ledarna som håller i träningar och genomgångar.
- Vi tycker det är viktigt att våra spelare lär sig att ta eget ansvar, lyssnar och lär från våra ledare. Därför vill vi att föräldrar, syskon och andra anhöriga inte håller till i omklädningsrum eller spelarbås under träning och match. Ledarna bestämmer från vilken ålder detta gäller för respektive lag.
- Hjälper spelarna att få ihop helheten med idrott, kost, vila, hygien, sömn och skola.
- Ställer upp och arbetar vid gemensamma arbeten som ingår i Svedjeholmens verksamhet.
- Att du som förälder tänker på att du också är en representant för föreningen och därför representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare och funktionärer. Skrik inte på domare eller motståndare under match.
- Att du läst igenom och följer ungdomspolicyn och Svenska Ishockeyförbundets föräldrafolder. Båda dokumenten hittar du på www.laget.se/SVEDJEHOLMEN/document.



Försäkringar

1/0

Alla spelare i föreningen omfattas av Gjensidige licensförsäkring/ungdomsförsäkring. Spelarna är olycksfallsförsäkrade under matcher, träningar och resor till och från desamma.

Även ledare och funktionärer är försäkrade genom RF:s Grundförsäkring (K 62510). Försäkringsbolag är Folksam.

Alkohol och tobak

Under föreningens barn- och ungdomsverksamhet är bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla aktiva och ledare på resor, cuper och i samband med matcher och träningar eller i andra sammanhang där man kan uppfattas som representant för föreningen.

Barn och ungdomar skall inte röka eller snusa i samband med ishockey. Vi vuxna skall vara goda förebilder och inte använda tobak synligt.

Dopning

Svedjeholmens IF tar kraftigt avstånd från all användning av doping och andra illegala droger.

Jämställdhet

Jämställdhetsarbetet inom föreningen vilar på följande spelare:

- Kvinnor och män skall ges likvärdiga möjligheter till utveckling inom föreningen.
- Vi vill stärka varje enskild individs medvetenhet om kvinnors och mäns lika rättigheter och möjligheter.

Mobbing, rasism, sexuella trakasserier och kränkningar

Svedjeholmens IF tar avstånd från alla former av mobbing, rasism, sexuella trakasserier och kränkningar. Alla i föreningen ska vara uppmärksamma och aktivt motarbeta alla former av kränkningar. Vi följer Riksidrottsförbundets policy och handlingsplan mot trakasserier på grund av kön och sexuella trakasserier. Denna policy kan läsas i sin



helhet på www.rf.se.

5/0

Permanent upp- och nedflyttning av spelare

I särskilda fall kan en spelare permanent flyttas upp till en äldre åldersgrupp eller ner till en yngre. Dessa förflyttningar kan endast ske efter en noggrann utvärdering av spelarens mognad och kunskapsnivå. Beslut om upp- eller nedflyttning tas av Ungdomsansvarig efter samråd med sportgruppen, berörda tränare, spelaren och spelarens föräldrar.

Individanpassning

Svedjeholmens IF uppmuntrar till individanpassad träning inom lagen. Det betyder att träningsgruppen delas in utifrån spelarnas kunskapsnivå, så att varje individ får bästa möjliga utveckling och stöd under träningen. Dock får ingen permanent indelning uppstå. Från och med U12 kan man även Individanpassa match lagen på samma sätt. Här är det viktigt med viss rotation och att man låter individernas utveckling gå före resultaten.

Spelare kan ibland behöva träna eller spela med ett äldre eller yngre lag för att få bästa möjliga utveckling. Om en spelare har kommit längre eller behöver mer stöd än sina lagkamrater, kan hen vid enstaka tillfällen delta i träning eller match med ett närliggande lag. Beslut om detta tas av ledarna tillsammans, och det är viktigt att använda sunt förnuft. Föreningen uppmuntrar att spelare får möjlighet att träna och spela både med äldre och yngre åldersgrupper. Varje lag bör ha särskilda platser för utbildning vid träning och match, och det yngre laget ansvarar för att ta upp frågan i samråd med ledarna i det äldre laget.

Svedjeholmens IF tillåter inte att spelare flyttas upp eller ned för att något lag ska vinna fördelar i sina respektive matcher.



Spelarövergångar till och från andra föreningar

6/0

Spelarövergångar sköts i sin helhet av Ungdomsansvarig i samverkan med sportgruppen. En spelarövergång får inte ske förrän spelaren/målsman tillsammans med respektive föreningsrepresentant utrett alla möjligheter till att stanna kvar i sin nuvarande förening. Svedjeholmens IF har inte rätt att neka en spelare med goda skäl att flytta till eller från föreningen.

Vid in och utlåning till/från andra föreningar vid cuper skall sportgruppen konsulteras innan godkännande.

Hemmaplansmodellen

Utöver denna Ungdomspolicy skall föreningens verksamhet bedrivas enligt hemmaplansmodellen och dess riktlinjer. Vi uppmuntrar även att ledare har en öppen dialog mellan olika lag och åldersgrupper för att utbyta erfarenheter

<https://hemmaplansmodellen.se/>

Träning och träningsvolym

Vi följer Svenska Ishockeyförbundets riktlinjer gällande träningsvolym för respektive åldersgrupp. Träningsvolymen omfattar både fysisk aktivitet utanför isen och teoripass. För den fysiska träningen gäller att barnen ska få röra sig och ha roligt, samtidigt som de lär sig goda vanor för fysisk aktivitet. Fokus ligger på att utveckla koordination och kroppsuppfattning. Föreningen rekommenderar att tränare som leder fysisk träning har genomgått utbildning.

Teori handlar om att vid något träningstillfälle i veckan ta tillfället i att prata med gruppen i anslutning till något träningspass. Teori kan till exempel handla om beteende, bra vanor, hur man är en god vän eller varför vi tränar på ett visst sätt. För de äldre lagen ingår teoripass som fokuserar på spelförståelse, olika spelmoment och andra ämnen som är viktiga för ishockeyn.

Träning utanför ordinarie säsong

Svedjeholmens IF uppmuntrar till att man provar på flera idrotter såväl vinter som sommartid. Vi har dock respekt för att Ishockey är en tekniskt krävande sport där frekvent träning och repetition behövs. Lagen kan själva arrangera sommarträning (off



season) men där skall all annan idrott prioriteras. Sommarträning är främst till för de som inte har någon annan sommaridrott och de som vill träna lite mer. Från U13/U14 rekommenderar vi som förening att man försöker hålla i sommarfys med laget för att dels hålla ihop gruppen, men också för att vänja barnen med den typen av sommaraktivitet.

Målvaktsträning

Svedjeholmen har för avsikt att bedriva målvaktsträning för föreningens målvakter. Förslagsvis skall detta ske med ett intervall om varannan vecka.

Tre Kronors Hockeyskola (TKH)

För de yngsta spelarna i Svedjeholmens IF handlar verksamheten om att utbildas i ishockeyns grundfärdigheter. Man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar och skott. Träningarna bygger på spel, lek och glädje.

Målsättning med verksamheten för Tre Kronors Hockeyskola

- Ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Rekrytera och behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Lära ut ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar.
- Lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

- 1–2 ispass/vecka.

Säsongen börjar när isen lagts i O-rinken



U8-9

2/0

Verksamheten syftar till att utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter.

Rekommendationen är att man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar, skott och närkamper. Träningarna bygger på spel, lek och glädje men tävlingsmoment kan med fördel inkluderas i träningen.

Målsättning med verksamheten för U8-9

- Ge alla som vill chansen att börja spela ishockey.
- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar. Vid behov/tillfälle individanpassa träningsgruppen, ingen permanent nivåindelning ska ske
- Lära barnen att passa tider, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

2–3 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:

- 2 is-pass/vecka U8
- 2-3 ispass / vecka U9
- 1 fys-pass/vecka i anslutning till is-pass.

Matcher

- Sammandrag med matcher mot övriga lag i kommunen.
- Alla spelar lika regel gäller alltid.

Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.



U10

0/0

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Rekommendationen är att man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar, skott och närkamper. Träningarna bygger på spel, lek och glädje men tävlingsmoment kan med fördel inkluderas i träningen.

Målsättning med verksamheten för U10

- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar. Vid behov/tillfälle individanpassa träningsgruppen, ingen permanent nivåindelning ska ske
- Lära barnen att passa tider, hålla god ordning i omklädningsrummet, lyssna på ledarna och att vara en god lagkompis.

Träning

3–4 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:

- 2–3 is-pass/vecka.
- 1–2 fys.-pass/vecka

Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- Cuper finansieras av laget och ska finnas med i säsongsplaneringen. En hemma cup ska arrangeras
- Alla spelare lika regel gäller alltid.

Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

U11-12

10/0

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda barnen i ishockeyns grundfärdigheter. Rekommendationen är att man tränar mycket skridskoåkning, men även klubbteknik, passningar, skott och närkamper. Nu börjar vi även träna på spelförståelse och tävlingsmomenten i träningen ökar. Viss nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ.

Målsättning med verksamheten för U11-U12

- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.
- Fortsätta utveckla ishockeyns grunder såsom skridskoåkning, passningar, klubbteknik och skott.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar. Vid behov individanpassa träningsgruppen, ingen permanent nivåindelning ska ske
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Lära barnen att passa tider, hålla ordning, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.

Träning

6–7 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:

- 3–4 ispass
- 2 fyspass/vecka
- 1 teoripass/vecka

Försäsongsträning:

- 2 ggr per vecka och/eller andra idrotter.



Matcher

11/0

- Seriespel i förbundsserie.
- Cuper finansieras av laget och ska finnas med i säsongsplaneringen. En hemma cup ska arrangeras av U11 och U12.
- Alla spelar lika regel gäller. Ingen toppning får ske under matcher.
- Rättviseregeln gäller från och med U12. Har man hög frånvaro oavsett anledning så kan man få spela någon match mindre än de med hög närvaro.

Föräldrainformation

Minst två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

U13-U14

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar, skott och närkamper). Vi tränar nu även på positionsspel och spelförståelse. Nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Inriktning är att vi ska förbereda spelare som vill att ta steget över till Modo Hockey/ÖHF men lämna utrymme för alla att fortsätta spela hockey.

Målsättning med verksamheten för U13-U14

- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar. Vid behov/tillfälle individanpassa träningsgruppen, ingen permanent nivåindelning ska ske
- Utbilda spelarna i kostlära och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.



Träning

6–8 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:

12/0

- 4–5 ispass/vecka.
- 2–3 fyspass/vecka
- 1 teoripass/vecka

Försäsongsträning

3–4 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj till augusti.

Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- Cuper finansieras av laget och ska finnas med i säsongsplaneringen. En hemma cup skall arrangeras av U13 & U14
- Alla ska få spela lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet. Ingen toppning under matcher.
- Vid cuper för U14 får ansvarig tränare tillsammans med övriga ledare matcha laget i avgörande situationer. Men enbart om detta förmedlats till föräldragruppen innan cupen. Målet är dock att alla totalt sett har spelat ungefär lika mycket.

Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.

U15

12/0

Verksamheten syftar till att fortsätta utbilda ungdomarna i ishockeyns grunder (skridskoåkning, klubbteknik, passningar, skott och närkamper). Vi tränar nu även på positionsspel och spelförståelse. Nivåanpassning görs under träning och till matcher för att på bästa sätt stimulera varje individ. I den här åldern sker en stegring av träningsvolymen, även under försäsongen. Inriktning är att vi ska förbereda spelare som vill att ta steget över till Modo Hockey/ÖHF men lämna utrymme för alla att fortsätta spela hockey.

Målsättning med verksamheten för U15

- Behålla så många pojkar och flickor som möjligt i verksamheten.
- Utbilda och förbereda spelarna fysiskt och mental inför gymnasie- och juniorverksamhet
- Utveckla spelarnas tekniska färdigheter och spelförståelse.
- Utveckla varje individ utifrån dess egna förutsättningar. Vid behov/tillfälle individanpassa träningsgruppen, ingen permanent nivåindelning ska ske
- Utbilda spelarna angående kost och betona vikten av bra återhämtning och goda sömnvanor.
- Gott uppförande mot domare, funktionärer, motspelare och ishallspersonal.
- Lära ungdomarna att passa tider, lyssna på ledarna, och att vara en god lagkompis.
- Ha roligt och skapa en god gemenskap i gruppen.

Träning

6–8 aktiviteter per vecka om möjligt fördelat enligt nedan:

- 4–5 ispass/vecka.
- 2–3 fyspass/vecka
- 1 teoripass/vecka



Försäsongsträning:

3–4 ggr per vecka och/eller andra idrotter. Pågår maj-augusti.

11/0

Matcher

- Seriespel i förbundsserie.
- Cuper finansieras av laget och ska finnas med i säsongsplaneringen.
- Alla ska få spela lika mycket sett över hela säsongen förutsatt att spelaren tränar regelbundet. Ingen toppning under matcher.
- Vid cuper för U15 får ansvarig tränare tillsammans med övriga ledare matcha laget i avgörande situationer. Men enbart om det förmedlats till föräldragruppen innan cupen. Målet är dock att alla totalt sett har spelat ungefär lika mycket.
- Grundfilosofin vid matcher är att alla spelar lika mycket.

Föräldrainformation

Två föräldramöten per säsong (höst och vår). Ansvarig tränare tillsammans med lagledningen planerar och kallar till föräldramöten.