

# Hur man avslutar en säsong & planerar för nästa



**REGION NORR**

ISHOCKEYFÖRBUND

Utskick av material efter avslutad utbildning

[Hur man avslutar och planerar en säsong 2025-2026 – Fyll i formulär](#)

Hur man avslutar och planerar en  
säsong 2025-2026



# Agenda

Ledarteamet  
utvärderar  
säsongen  
slide 4-10

Samtal med  
spelare  
slide 11-12

Föräldramöte  
slide 13-14

Säsongspanering  
slide 15-25

---

# Genomförandet

- Ledarteamet genomför utvärderingarna
  - Spelarna involveras i enskilda samtal
  - Föräldrarna involveras i föräldramötet
-

# Säsongsutvärdering

## Föreningsfrågor



- Hur har ni följt idrottens värdegrund?  
(På Riksidrottsförbundets hemsida kan ni läsa mer om RF:s värdegrund).
- Har ni erhållit de resurser (material, omklädningsrum, träningstider med mera) från föreningen som ni behöver för att utveckla er träningsgrupp eller ert lag?
- Hur bedriver ni verksamhet utifrån föreningens värdegrund och ”röda tråd”?  
Hur kan styrelsen se att ni gör det? Vilka effekter har ni sett?
- Hur uppfattas er förening av personer utanför föreningen?
- Vilket ansvar har ni tagit för föreningen?
- Hur har ni bidragit till att skapa en föreningskänsla?

## Exempel: SWOT-analys



SWOT = Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats

# Säsongsutvärdering

Laget eller träningsgruppen

- Analysen av laget bör göras utifrån det ni har sett i samband med träningar, matcher, cuper och/eller andra aktiviteter.
  - Analysera hur det har sett ut före, under och efter träningarna den gångna säsongen.
  - Frågeställningarna kan vägleda er i arbetet av att utvärdera laget eller träningsgruppen.
-

# Säsongsutvärdering

Laget eller träningsgruppen

Dokumentera

Vilka egenskaper och beteenden uppskattar ni hos de aktiva?

Hur har kommunikationen fungerat under den senaste säsongen?

Hur har attityderna varit i och runt laget – ledare, aktiva och föräldrar?

Laganda  
Prestationsmiljö

Uppskattade beteenden

Engagemang

Kommunikation

Förberedelser inför träning – ledarna / spelarna

Attityder

Målbilder  
Har det funnits mål under säsongen?

Hur var lagandan? Hur var er prestationsmiljön?

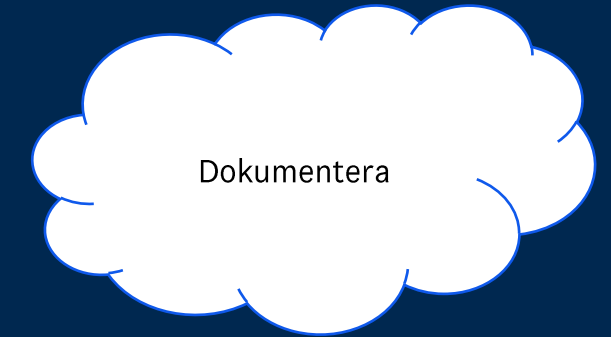
Engagemanget från ledare, aktiva, föräldrar?

Hur har förberedelser fungerat inför träningar?

Har ni arbetat med målbilder – t.ex. delmål, prestationsmål etc?

# Säsongsutvärdering

Värderingar, kompetenser, olikheter – utvärdera ledarskapet  
**Utvärdering ledarteam**



Ordspråket *”fyra ögon och öron ser och hör mer än två”* är en sanning som många etablerade ledare lever efter!

Ett väl fungerande samarbete i ledarteamet skapar de allra bästa förutsättningar för välmående idrottsmiljöer.

Ledarskap är inte en *”one man show”*, utan alla ledare och tränare är lika betydelsefulla för prestationer och utveckling.

Ett annat ordspråk lyder: *”Om du vill gå snabbt, gå ensam. Om du vill gå långt, gå tillsammans med andra”*.

I ett bra och effektivt ledarteam är ensam inte alltid stark, utan det karaktäriseras av ett väl fungerande samarbete mellan ledare och tränare. Det kräver en trygg och tydlig grundmiljö där alla känner sig delaktiga.

I ledarteamet behöver ni skapa en trygghet för att kunna ge varandra feedback, för att utvecklas tillsammans.

---

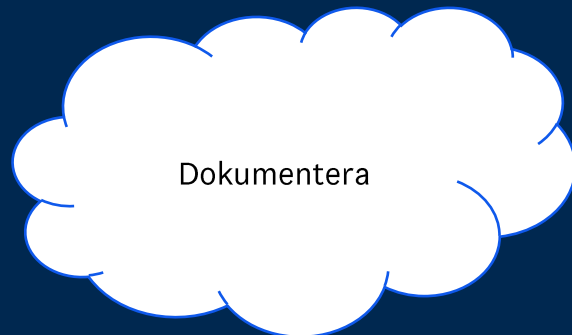
# Säsongsutvärdering

Värderingar, kompetenser, olikheter – utvärdera ledarskapet  
**Utvärdering ledarteam**

Alla ledare är olika och bra på olika saker.

Ni besitter olika egenskaper, som kompletterar varandra och ni har dessutom egna värderingar eller mål med er roll som ledare/tränare.

Det är viktigt att ni tar er tid och pratar ihop er i ledarteamet om varför ni har valt att engagera er som ledare/tränare.



## Exempel frågor

Vad karakteriserar ditt ledarskap – varför leder du som du gör?

**Erfarenheter, forskning, inspiration från andra ledare eller annat?**

Hur känner ni kring ert ledaruppdrag, vad är det viktigaste för er som ledare eller tränare att uppnå?

**Hur vill ni uppfattas som ledare/tränare av era aktiva?**

Hur skapar ni och säkerställer en stämning där aktiva känner sig välkomna och inkluderande i laget/träningsgruppen?

**Hur ser ni på att aktiva håller på med fler idrotter?**

Kanske bör ni även prata om hur ni ska agera när känslorna tar överhanden. T. ex om ni ligger under med 1 mål och det återstår 5 minuter av matchen.

**Hur agerar ni då? Följer ni det ni kommit överens om eller ändrar ni er?**

**Vad beror det på?**

# Ledarteamet utvärderar säsongen

## Utvärdering ledarteam

### Utvärdering av säsongen internt mellan ledarna.

- Vad har varit bra?
  - kommunikation, planering, se alla spelare mm
- Vad kan vi göra bättre?
  - kommunikation, planering, se alla spelare mm
- Vad har vi tränat på under säsongen?
  - Isolerad teknik, kontext, situation
  - Vilka tekniska grunder, spelförståelse - spelets fyra roller, stationsträningar, smålagsspel, matchlika övningar mm
- Planera avslutande föräldramöte. Hur ser vi på gruppen och framtiden?

### Planering inför nästa

Utifrån svaren i rutan till vänster skapas förutsättningar:

- Helårsplanera säsongen (makrocycel)
- Planera träningar veckovis (mikrocycel)
- Exempel 2 tekniska grunder tränas oktober-november, 2 tekniska grunder tränas december-januari etc.
- Planera in samtal med spelarna



Dokumentera

# Ledarteamet planera kommande säsongen

## Utvärdering ledarteam

- Säsongspanering

- Vad ska vi träna på?
- Seriespel, U9 – U12 hur många lag?
- Sommaraktiviteter
- Cuper
- Följer vi föreningens policy & riktlinjer?

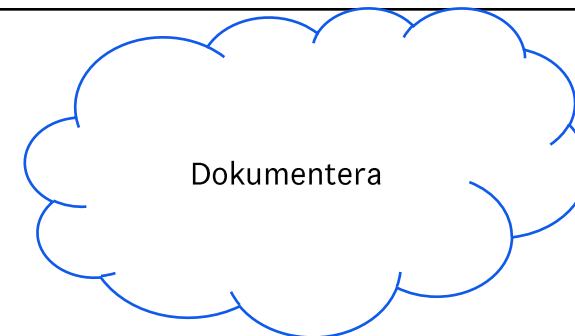
- Hur ska vi tänka inför kommande säsong- vem gör vad?

- Ansökan om tillstånd för cuper
- Anmälan till seriespel (hur många lag, behöver vi samarbete med andra årgångar eller andra föreningar?)
- Kommunicerar med laget, föräldrar och föreningen?
- **Alla anmälningar till seriespel och ansökan om tillstånd går via föreningen, kommunicera med ungdomsansvarig eller liknande.**



Dokumentera

# Ledare håller samtal med spelare



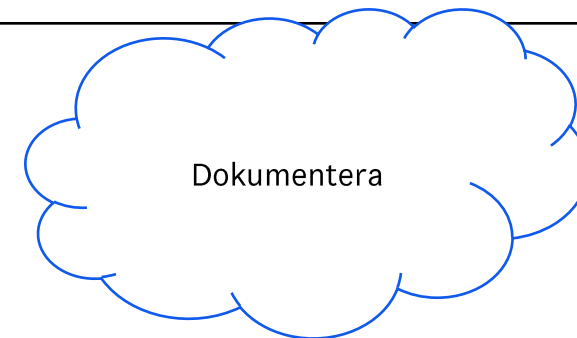
## Individuella samtal

- Har du haft roligt?
  - Vad har varit bäst/roligast?
  - Skulle du vilja ändra på något?
  - Är det något du skulle vilja bli bättre på?
  
  - Vi tycker du att du har utvecklats på...
  - Vi vill att du fortsätter spela med oss därför att....
- Vi tycker att du är duktig på..
  - Vi tycker att du behöver utveckla.. Det gör du genom att..
  
  - OBS! Endast saker som spelaren kan utveckla genom lagträning eller i hemmamiljö. INTE att dom ska åka på aktiviteter som kostar pengar eller liknande. Uppmuntra istället enkla saker spelaren kan göra i hemmamiljön.
  - OBS! Undvik att prata om spelarens längd, vikt mm, det kan uppfattas fel.
-

# Ledare håller föräldramöte

Vi har utvärderat säsongen inom ledarteamet och med individuella samtal med spelarna.

- Vi har kommit fram till följande:
  - Laganda - Prestationsmiljö
  - Uppskattade beteenden
  - Engagemang
  - Kommunikation
  - Förberedelser inför träning – ledarna / spelarna
  - Attityder
  - Målbilder
- Spelarna tycker..
- Hur känner ni föräldrar om säsongen som varit?



Så här tänker vi inför kommande säsong:

- Vi ska utveckla och förbättra...
- Spelarna vill följande..
- Vi ska träna på..
- Har ungefär...antal spelare
- Ska spela i... serie med xx antal lag
- Följande bestämmelser gäller för den serien.
- Planerar att åka på xx cuper
- Detta innebär följande för oss som grupp..
- Vad tänker ni föräldrar om detta?

# Säsongspanering

Genomförs av ledarteamet



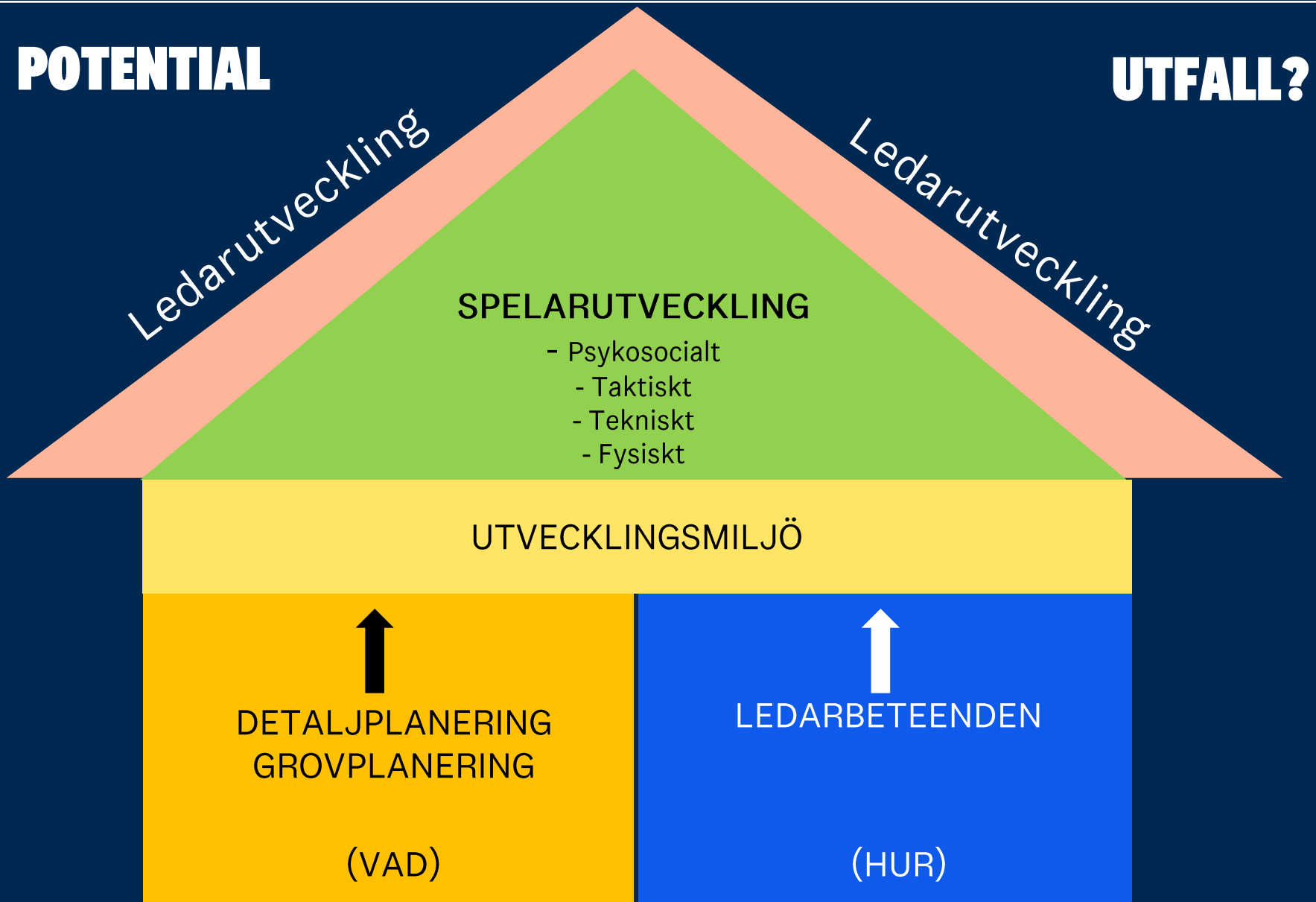
**REGION NORR**

ISHOCKEYFÖRBUND

# SÄSONGSPLANERING OCH DOKUMENTATION

## Varför ska vi planera vår verksamhet?

- Tydliggöra mål och syfte av verksamheten
- Mätbart – styrkor och förbättringsområden
- Kvalitetssäkring – säkerställa att vi ger spelarna chansen att utvecklas inom alla områden
- Planering tillsammans skapar samsyn och delaktighet
- Underlättar samarbete inom och mellan lagenheterna
- Frigör tid för annat – ex bygga relationer med spelarna
- **Delge gärna föräldrar och spelare hur säsongspaneringen ser ut!**



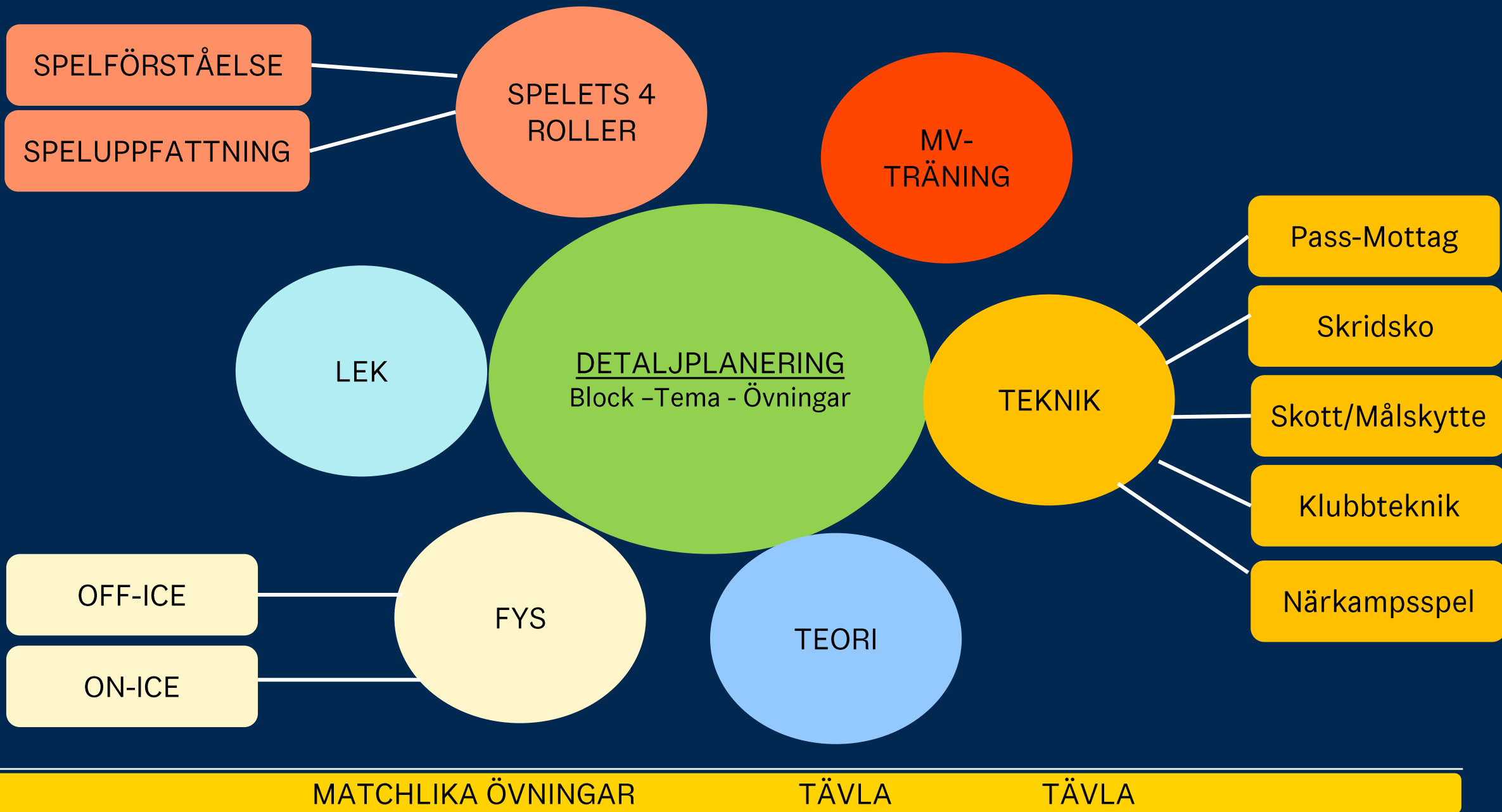
# HUR PLANERAR NI ER VERKSAMHET I ERT LAG?

SYFTE & MÅL

PLANERING – GENOMFÖRANDE – UTVÄRDERING

INNEHÅLL: VAD – VARFÖR – HUR – NÄR?





# Träningsplanering - periodisering

Periodisera säsongens träningar i block

Begränsade fokusområden i blocken

**Makrocycel** = träningsplanering över hela säsongen

**Mikrocycel** = träningsplanering veckovis

En säsongspanering bidrar till delaktighet.

En överblickande säsongspanering ger utrymme för att öva alla de tekniska grunderna samt spelets fyra roller.

Analysera spelarnas utveckling - variation i repetitionerna genom progression och regression skapar motivation och lust att repetera inläring.

**VIKTIGT!** Om spelarna upplever att de lyckas så skapar det glädje och motivation.



**REGION NORR**

ISHOCKEYFÖRBUND

## Exempel Träningsplanering

	Oktober	November	December
<b>Skridskoåkning</b>	Sittet Raksträcksåkning Baklänges Översteg (f+b)	Vändningar (byt åkriktning) Vänd med höftöppning Glidsvingar	Raksträcksåkning Baklänges Översteg (f+b) Sidstep Dahlénåkning
<b>Puckteknik (finters, pass Skott)</b>	Sveppass/mottag Backhandpass Dragskott	Puckbehandling Finter Tryckskott Backhandskott	Sveppass/mottag Backhandpass Svepskott Backhandskott Tryckskott
<b>Individuell spelförståelse</b>	Passningsskugga Skapa/krympa yta Djup/bredd Give & go Returtagning	1 mot 1 2 mot 1 2 mot 2 Centrallinje/försvarslinje Svep och stötbrytning (blad mot blad) Returtagning	Passningsskugga Skapa/krympa yta Djup/bredd Give & go Checka/styra Returtagning
<b>Närkampsspel</b>	Stillastående kampöv. Rullning	Kamp från hörn, skydd mot sarg Tackling i fart, tajming, tyngdpunkt (Även under september)	Utifrån behov
<b>Hela femmans agerande</b>	Uppspel i ficka	Back-back Ficka - centerbåge (spegla)	Anfallsspel i off zon Försvarsspel i def zon

*Exempel på träningsplanering*







---

# Säsongspanering

- Ni får med en Excelfil med en grundmall som ni kan använda till ert lag.
  - Mall
  - Exempel på U11 – U12 samt U15 – U16
  - Veckoplanering
  - Försäsongsträning
  - Mallen utgår från våra Mål & Riktlinjer
-

# Komponenter för övningsdesign

## Mappa befintliga och nya övningar emot följande:

- Många och varierade repetitioner
- Effektivitet före form
- Representativt för matchen (a slice of the game)
- Möjligheter för beslutsfattande
- Utmanande för individen
- Många puckkontakter
- Utrymme för spelarna att reflektera

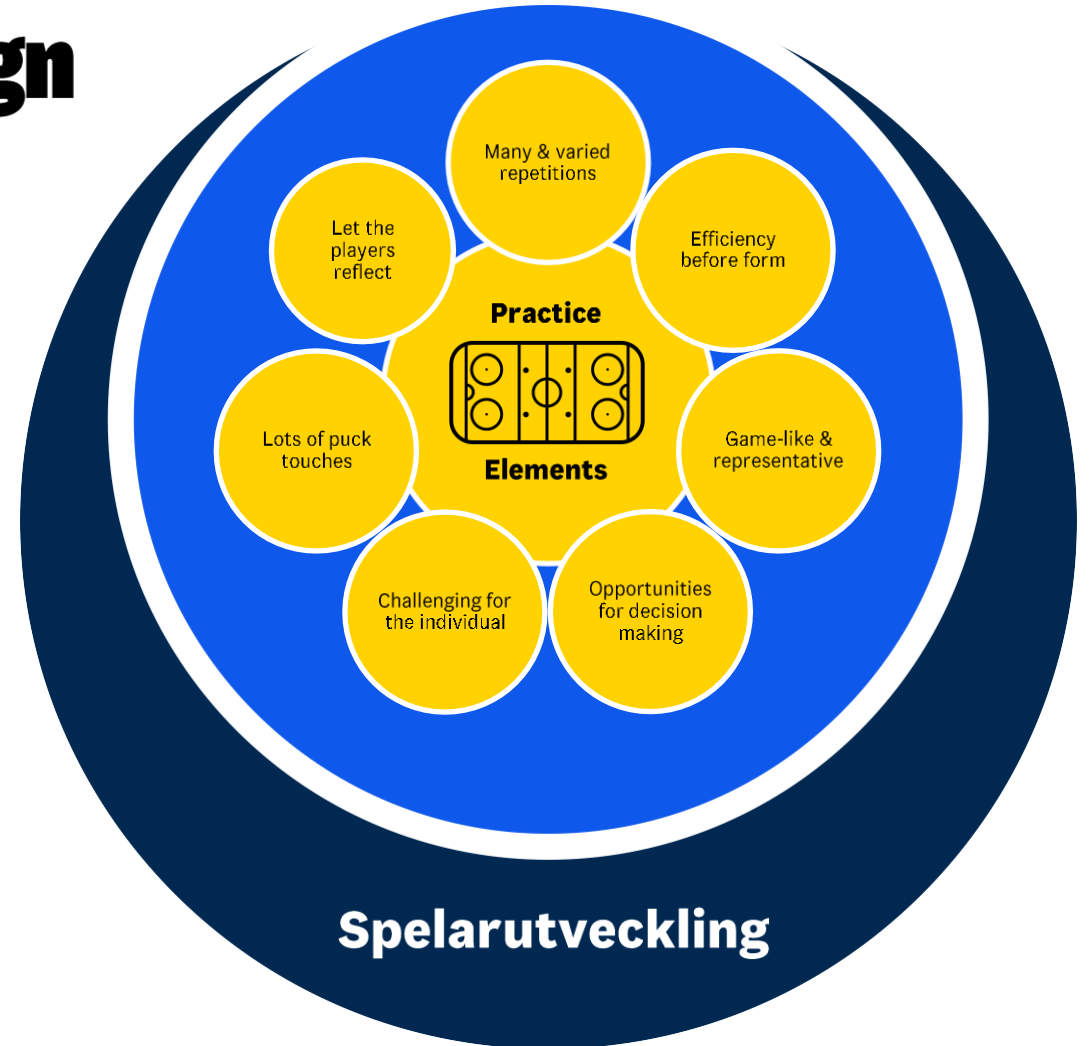


Figure 1. Development model for achieving quality club environments and fun athletic experiences that promote player retention and world-class performances.

# Träningsplanering

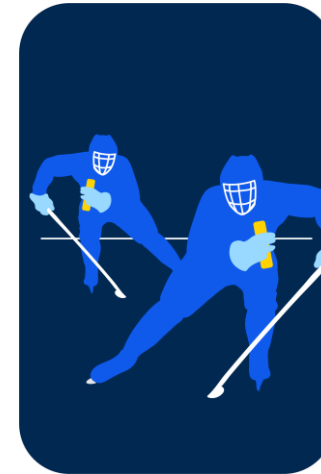
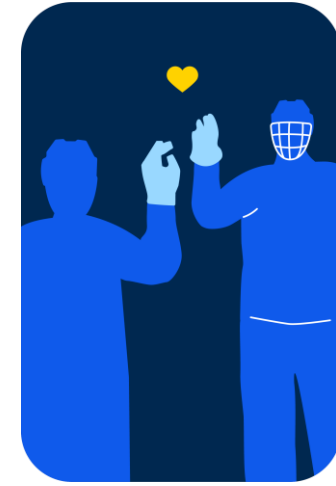
Sammanfattning

## Träningspassets goda vanor

- **Planera** träningen
- **Hög aktivitet** – håll spelarna aktiva hela passet (mesta möjliga tid)
- Använd levande hinder.
- Gå igenom träningen innan och förklara **syftet**.
- **Korta** och **tydliga** instruktioner.
- **Beröm** och se alla!

## Varför säsongspanering?

- ✓ Skapar delaktighet i ledarteamet.
- ✓ En planerad verksamhet skapar förutsättningar för tid och lugn och långsiktig utveckling. Flexibilitet och anpassning av verksamheten krävs även med en planering, men viktigt att fokusera på de faktorer som vi kan påverka.
- ✓ Underlättar analys av spelarnas utveckling och lärande kopplat till vad vi tränar på, som sker fortlöpande under säsongen.



# Frågor?



# Kommande aktiviteter - ”Off-ice träning U9 – U16”

## Innehåll

- Digital tränarträff hela regionen
- Vad bör man träna på i olika åldrar
- Förslag på övningar (video och på papper)
  
- Inbjudan kommer
- Anmälan går att göra via länk här bredvid eller hemsidan redan nu.

<https://www.swehockey.se/region-norr/verksamhet/hockeyutveckling/aktuella-aktiviteter/>

## När

- Måndag 23 mars 19.30 – 21.30
- <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2200266>
  
- Torsdag 26 mars 19.30 – 21.30
- <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/2200286>
  
- Samma utbildning båda kvällarna, välj den som passar dig bäst

---

# Kommande aktiviteter - ”Planering lag säsongen 2026 - 2027

## Föreningen

- Utskick, hemsida mm i februari
- Fyller i antalet spelare i respektive ålder
- Tjejer
- Målvakter

## Digital träff

- Föreningen och utvecklare
  - Förslag på vilka serier föreningen bör/kan spela i
  - Dispensansökningar
  - Eventuella samarbeten med andra föreningar
-

# Följ oss i sociala medier



Admin Pools...



Utveckling



Hockeyakade...



KOM-IHÅG-LI...



Ny

INLÄGG

REELS

SPARAT

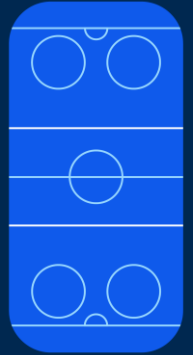
TAGGADE



## Region Norr Ishockeyförbund



# Riktlinjer barn och ungdom



# Tre Kronors Hockeyskola

Att från 5 års ålder skapa ett livslångt intresse där alla som vill får vara med. Att få fler killar och tjejer att spela ishockey.

Att under lekfulla former få fram känslan för spelet, glädjen, leken och spontaniteten så att så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt fortsätter att spela ishockey. Att få fler ledare inom ishockeyn, både kvinnor och män.

- **Matcher:** Spelas på 1/6 plan (15x20 meter) Inga matcher spelas mot andra lag i Region Norrs regi.
- **Ledarutbildning:** TKH-utbildning
- **Aktiviteter:** 1 - 2 ggr 60 minuter ispass/ veckan
- **Fokusområde:** Betona leken och glädjen. Främja motivation.
  
- **Övrigt:** Egen träningstid för tjejerna är att rekommenderas alternativt egen isyta.

# U9-U12P, U10F, U12F

## Matchspel U9–U12P, U10F, U12F

- **Spelas på anpassade ytor och med ett anpassat ramverk**

Med spel på mindre ytor och med ett anpassat ramverk utbildar vi problemlösande och tekniskt skickliga ishockeyspelare på ett bättre sätt. Spelformerna syftar till att optimera utvecklingen och utbildningen av unga spelare.

De anpassade spelformerna knyter an övning av de tekniska grunderna i spelet till spelförståelse, och här finns sannolikt också flera av lösningarna på hjärnskakningsproblematiken då vi bättre kan förbereda spelarna för det fysiska spel som kommer senare i deras karriärer. Vi ser också att spelformerna kräver färre spelare per lag vilket gör att mindre föreningar, framför allt på mindre orter, fortsatt kan delta i seriespel samt att tillväxten inom pojk och flickishockeyn får bättre förutsättningar att gro på hemmaplan.

---

# U9

- **Matcher:** Enligt SIFs ramverk för anpassade spelformer.
  - **Antal sammandrag:** Enligt ramverk, spelas på 1/6 plan (15x20 meter)
  - **Ledarutbildning:** Grundkurs, nivå 1.
  
  - **Aktiviteter:** 2 isträningar  
1 sommaraktivitet
  
  - **Övrigt:** Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras.  
Matchtid minst 15 minuter, 60 sekunders spelarbyte. Blå puck ska användas.
  
  - **Fokusområde:** Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder. **Prioritera skridskoteknik.**  
Påbörja närkampsspel (skydda puck, blad mot puck mm).  
Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller (berömma/belysa)
  
  - **Fysisk aktivitet:** Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t.ex. balans och frekvens.  
Fokus på inläring av rörelsemönster.  
Aktiviteterna baseras på lek och glädje.
  
  - **Dispenser:** Inga dispenser krävs.  
**Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.**
  
  - **Sommaraktivitet:** Erbjud 1 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.  
Prioritera fotbollssäsongen tills den är avslutad, eller annan sommaridrott.
  
  - **Fokusområde utanför is:** Att vara en bra kompis på och utanför isen
-

# U10

- Matcher: Enligt SIFs ramverk för anpassade spelformer.
  - Antal sammandrag: Enligt ramverk, spelas på 1/4 plan (15x30 meter)
  - Ledarutbildning: BU1, nivå 2.
  
  - Aktiviteter: 2–3 isträningar  
1–2 sommaraktivitet
  
  - Cuper: 2st/säsong?
  - Övrigt: Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras.  
Matchtid Minst 15 minuter, 60 sekunders spelarbyte med ljudsignal och pausas. Blå puck ska användas.
  
  - Fokusområde: Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder. **Prioritera skridskoteknik**  
Närkampsspel (skydda puck, blad mot puck mm) samt passning- och mottagningsteknik  
Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller (berömma/belysa)
  - Fysisk aktivitet: Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t.ex. balans och frekvens.  
Fokus på inläring av rörelsemönster. Aktiviteterna baseras på lek och glädje.
  
  - Dispenser: Inga dispenser krävs.
  - Sommaraktivitet: **Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.**  
Erbjuda 1 - 2 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.  
Prioritera andra sommaraktiviteter tills de är avslutad?
  
  - Fokusområde utanför is: Att vara en bra kompis på och utanför isen
-

# U11

- Matcher Enligt SIFs ramverk för anpassade spelformer.
  - Antal sammandrag: Enligt ramverk, spelas på 1/4 plan (15x30 meter)
  - Ledarutbildning: BU1, nivå 2.
  
  - Aktiviteter: 3–4 ggr/ vecka  
3 st isträningar  
1st allsidig fysträning i samband med träning eller match  
1–2 sommaraktivitet
  
  - Cuper: 2st/säsong
  - Övrigt: Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras.  
Matchtid 2x10 minuter, fria spelarbyte.
  
  - Fokusområde: Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder. **Prioritera skridskoteknik**  
Passning- och mottagningsteknik samt skotteknik  
Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller (berömma/belysa)
  - Fysisk aktivitet: Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t.ex. balans och frekvens.  
Fokus på inläring av rörelsemönster. Aktiviteterna baseras på lek och glädje.
  - Dispenser: Inga dispenser krävs.
  - Sommaraktivitet: **Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.**  
Erbjuda 1 - 2 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.  
Prioritera andra sommaraktiviteter tills de är avslutad.
  
  - Fokusområde utanför is: Att vara en bra kompis på och utanför isen
-

# U12

- Matcher: Enligt SIF s ramverk för anpassade spelformer.
  - Antal sammandrag: Enligt ramverk, spelas på 1/3 plan (20x30 meter)
  - Ledarutbildning: BU2, nivå 3.
  
  - Aktiviteter: 3–4 ggr/ vecka  
3 – 4 st isträningar  
1st allsidig fysträning i samband med isträningen  
2–3 sommaraktivitet
  
  - Cuper: 2st/säsong
  - Övrigt: Träning prioriteras före match. Inga resultat eller individuell statistik får föras.  
Matchtid 2x10 minuter, fria spelarbyte.
  
  - Fokusområde: Träna omväxlande ishockeyns fem tekniska grunder. **Prioritera skridskoteknik**  
Skotteknik samt klubbteknik  
Spelets fyra roller – uppmärksamma alla roller (få en förståelse för rollerna).
  
  - Fysisk aktivitet: Före eller efter ispraktik – motoriska övningar – t.ex. balans och frekvens.  
Fokus på inläring av rörelsemönster.  
Aktiviteterna baseras på lek och glädje.
  - Dispenser: Inga dispenser krävs.  
**Stort ledaransvar, anmäl i rätt ålderskategori.**
  
  - Sommaraktivitet: Erbjud 2–3 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.  
Prioritera andra sommaraktiviteter tills de är avslutat.
-

# Matchspel U13-U16

Fram till U13 sker matchspelet i s.k. Anpassade Spelformer – ”Riktig hockey för barn”. Det är med andra ord viktigt att skilja på barn vs. vuxnas tävlande Matchspelet i åldrarna U9-U12 samt U13-U16 ska primärt ha syfte att utbilda och utveckla spelarna.

## **Toppning ska inte förekomma på U13-U15-nivå.**

Som tränare ska du ha spelarnas långsiktiga utveckling för ögonen och se potentialen i samtliga.

Tränaren har ansvar att skapa ett klimat i gruppen där alla spelare gör allt de kan för att tävla och vinna varje enskild kamp och match.

## **Selektering och toppning**

Selektering innebär att välja ut de för tillfället bästa, eller de som i framtiden bedöms bli de bästa, till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Följande fördelar i matchsammanhang är en form av selektering: en given plats i laget, mer speltid, spel i kritiska lägen eller mer speltid i ex. speciella spelformer.

## **Nivågruppering**

Då lag eller träningsgrupper delas utifrån färdighets- och kunskapsnivå och permanentas över en längre tid.

## **Nivåanpassning**

Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå samt biologisk mognad. Kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Rotation mellan åldrar

Spelare tillhör sin åldergrupp (d.v.s det år spelaren är född). Spelare kan träna extra med äldre och yngre. Detta sker i samråd mellan spelaren och ledarna samt sportsligt ansvarig (främst vid äldre åldrar). Spelare kan vid behov lånas mellan lag till matcher. Se seriebestämmelser för vad som gäller för antalet.

## **Elitverksamhet**

En ishockeyspelare på elitnivå tävlar mot andra vuxna på elitnivå. Elitidrott är i detta sammanhang en slutprodukt och existerar inte i barn- och ungdomsishockey.

## **Elitförberedande verksamhet**

En bra driven barn- och ungdomsverksamhet från TKH – U15 är i sig förberedande för en framtida karriär inom elitishockeyn. Inom svensk ishockey har vi dessutom i vissa föreningsmiljöer en tillspetsad elitförberedande verksamhet från U16 till J20-nivå.

---

# U13

- Matcher: Enligt Region norrs tävlingsbestämmelser.
  - Ledarutbildning: BU2, nivå 3. Domarutbildning
  
  - Aktiviteter (riktlinjer):
    - 3–5 ggr/ vecka
    - 3–4 st isträningar
    - 1st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen
    - 1st teoripass i samband med isträningen
    - 2–3 sommaraktivitet
  
  - Spelarutbildning: Obligatorisk domarutbildning, teori
  - Cuper: 2st/säsong
  - Övrigt: Träning prioriteras före match.
  - Dispenser: 3 utbildningsplatser för spelare från U12.
  
  - Fokusområde: Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder.  
Rekommendation stationsträning.  
Rekommendation växla spelarpositioner – (MV), back, FW.  
Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande.  
**Prioritera Spelets fyra roller.**
  
  - Sommaraktivitet: Erbjud 2-3 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet
  
  - Fokusområde utanför isen: Äta, sova, träna och skola
-

# U14

- Matcher: Enligt Region norrs tävlingsbestämmelser.
  - Ledarutbildning: BU2, nivå 3. Domarutbildning
  
  - Aktiviteter (riktlinjer):
    - 4–5 ggr/ vecka
    - 3-4st isträningar
    - 1st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen
    - 1st teori i samband med isträning
    - 2–4 sommaraktivitet
  
  - Cuper: 2st/säsong
  - Spelarutbildning: Obligatorisk domarutbildning, teori
  - Övrigt: Träning prioriteras före match.
  - Dispenser: TK jobbar på nytt förslag
  
  - Fokusområde: Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder.  
Rekommendation stationsträning.  
Rekommendation växla spelarpositioner – (MV), back, FW.  
Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande.  
**Prioritera Spelets fyra roller**
  
  - Sommaraktivitet: Erbjud 2–4 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.
  
  - Fokusområde utanför is: Att göra varandra bättre
-

# U15

- Matcher: Enligt Region norrs tävlingsbestämmelser.
  - Ledarutbildning: BU2, nivå 3. Domarutbildning
  - Aktiviteter (riktlinjer):
    - 5–6 ggr/ vecka
    - 4-5st isträningar
    - 2st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen
    - 1st teori i samband med isträning
    - 2–4 sommaraktivitet
  - Cuper: 2st/säsong
  - Spelarutbildning: Obligatorisk uppdatering regelverket
  - Övrigt: Träning prioriteras före match.
  - Dispenser: TK jobbar på nytt förslag
  - Fokusområde: Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder.  
Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande.  
Spelövningar helplansspel för att utveckla spelförståelse kopplat till taktik och spelidéer.  
**Prioritera Spelets fyra roller**
  - Sommaraktivitet: Erbjud 3–4 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.
  - Fokusområde utanför is: ANTD (Alkohol, Narkotika, Tobak, Doping)
-

# U16

- Matcher: Enligt Region norrs tävlingsbestämmelser.
  - Ledarutbildning: BU2, nivå 3. Domarutbildning
  - Aktiviteter (riktlinjer):
    - 5–6 ggr/ vecka
    - 4-5 st isträningar
    - 2st allsidig fysisk aktivitet i samband med isträningen
    - 1st teori i samband med isträning
  - Cuper: 2st/säsong
  - Spelarutbildning: Obligatorisk uppdatering regelverket
  - Övrigt: Träning prioriteras före match.
  - Fokusområde: Varierande träning av ishockeyns tekniska grunder.  
Spel och träning på mindre ytor – hög träningsintensitet, utveckla speluppfattning och främja snabbt beslutsfattande.  
Spelövningar helplansspel för att utveckla spelförståelse kopplat till taktik och spelidéer.  
**Prioritera Spelets fyra roller**
  - Dispenser: SB
  - Sommaraktivitet: Erbjud 3–5 ggr/veckan allsidig fysisk sommaraktivitet.
  - Fokusområde utanför is: Att fortsätta spela ishockey
-

# Tack för idag!

## Niklas Dahl

070-370 20 03

Hockeyutvecklare

[niklas.dahl@hockeykontornorr.se](mailto:niklas.dahl@hockeykontornorr.se)

## Nils Averfeldt

090-202 61 10

Hockeyutvecklare & Administratör

[nils.averfeldt@hockeykontornorr.se](mailto:nils.averfeldt@hockeykontornorr.se)

## Pär Styf

072-601 20 79

Hockeyutvecklare

[par.styf@hockeykontornorr.se](mailto:par.styf@hockeykontornorr.se)



**REGION NORR**

ISHOCKEYFÖRBUND