



Anpassade spelformer

# Ramverk för TKH till U12

# Innehåll



<b>Ramverk</b>	<b>3</b>
Bakgrund	3
Introduktion	4
Anpassade spelformer	5
Regler och riktlinjer för matchspel	9
Allmänt	16
Målburar	17
Tävlingsbegreppet	18



<b>Praktiskt genomförande</b>	<b>19</b>
Därför anpassar vi spelformerna	20
Utrustning för matchspel	21
Poolspel	22



<b>Till dig som förälder</b>	<b>26</b>
Äntligen riktig hockey för barn!	27
Hej förälder!	28
Varför anpassade spelformer?	29
Tre Kronors förbundskapten	31
Spelformer	32
Fråga/svar: Spelformer	33

# Bakgrund

**Utgångspunkten är spelaren** och dennes utveckling. När Svenska Ishockeyförbundet utvärderade och gjorde mätningar där olika åldrar ställdes mot olika storlek på planen med olika antal spelare i matchsammanhang så ledde det till de anpassade spelformerna utformning. Förändringen gjordes 2019 för att hjälpa barn och unga i sin hockeyutveckling. Vi ville inte bara skapa en roligare och bättre hockeyutbildning. Vi ville som många av er andra där ute också närma oss ”riktig hockey”. Men ”riktig hockey” ur barnens perspektiv.

**Riktig hockey är** dynamisk mellan åldrar, förutsättningar och utvecklingsnivåer. Vill vi bli ännu bättre på att ge förutsättningar för att utveckla spelare i Sverige måste vi ha ett öppet sinne inför vad som är bäst i olika utvecklingsstadier. Om spelytan blir för stor, blir åkmönstret annorlunda och hockeyaktionerna betydligt färre. Genom att dra ner på ytans storlek och antal deltagare på isen så skjuter puckkontakter och andra hockeyrelaterade aktioner i höjden. Vilket såklart utvecklar, men också skapar en roligare hockey. Detta har varit naturligt även i andra idrotter. Det är viktigt att låta barn växa in i kostymen och ha roligt på vägen. Både för att locka spelare, behålla dem och utveckla spelare som i framtiden har förutsättningar att utöva sporten på seniornivå.

**Den mer kliniska** sammanfattningen av vår målbild är att främja och stimulera individens utveckling. Och samtidigt kunna utveckla taktiskt, tekniskt, fysiskt och mentalt kunnande.

# Introduktion

Ramverket är framtaget med barnens bästa där vi spelar riktig hockey på en mer anpassad yta och där spelarna utmanas oavsett nuvarande kunskapsnivå.

**För att ishockeyn** ska vara stimulerande så behöver miljön uppfylla de grundläggande behoven som beskrivs i självbestämmandeteorin Self Determination Theory; autonomi, kompetens och tillhörighet. De anpassade spelformerna sätts i relation och proportion till ålder, förutsättningar och utvecklingsnivåer vilket ökar sannolikheten för att miljön ska vara så stimulerande som möjligt.

Svensk hockey vill bli ännu bättre och då behöver vi ha ett öppet sinne för vad som är bäst i olika utvecklingsstadier och miljöer för spelarnas utveckling. Spelarna behöver utrymme att utveckla spelarbeteenden som är kopplade till de tekniska grunderna (skridskoåkning, skott, passning/mottagning, klubbteknik och närkampsspel), taktiska (spela spelet/spelets fyra roller), fysiska och psykosociala färdigheter med vikten av ett sammanhang för lagspelet. Detta görs bäst genom träningsmiljön och förstärks i samband med matchmiljön.

**I det här** materialet presenteras riktlinjerna för de anpassade spelformerna. Riktlinjerna berör allt matchspel från Tre Kronors Hockey-skola och upp till U12. Spelformerna som beskrivs i detta dokument gäller för all verksamhet i aktuell ålder, såväl seriespel som cupspel. Dessa riktlinjer ska vara ett stöd för regionförbund, förening, ledare, matchledare\* och domare att kunna genomföra matchspel på bästa sätt. Då flicklag ofta har varierade åldrar bland de aktiva kommer spelytan att anpassas från fall till fall och bestäms av serieadministratörens seriebestämmelser.

**Nu till det roliga – dags att gå igenom de anpassade spelformerna och regelverken kring dem.**

## Ordlista

I texten återkommer flera ord som är viktiga att ha koll på:

### TKH

Tre Kronors Hockeyskola.

### Byteszon

Område där spelarbyte sker.

### Spelyta

Spelplanens storlek.

### Matchklocka

Oftast en digital tidtagning som är monterad bakom något av målen som räknar matchtiden.

### Målvaktsblockering

När målvakten täcker pucken mot isen eller kroppen med någon del av sin kropp eller utrustning.

### Light-puck

En blå lättare puck anpassad för de yngre åldersgrupperna.

### Jaktstraff

En straffvariant som utdelas i vissa ålderskategorier då en spelare begår en förseelse.

### Droppruta

Ett område bakom mål för spelare att starta upp spelet efter olika stopp i spelet.

### Uppstart

Ett moment för att starta spelet i samband med olika stopp i spelet.

\*Matchledare – Frivillig ledare från något utav lagen som ser till att riktlinjerna följs. En domare i light-version kan man säga.

# Anpassade spelformer



# Storlek på planer i proportion till ålder

## TKH (D3) + U9 (D2)

Spelar 3 mot 3 på 1/6 av helplan (15 m x 20 m)

## U10 (D1) + U11 (C2)

Spelar 3 mot 3 på 1/4 av helplan (15 m x 30 m)

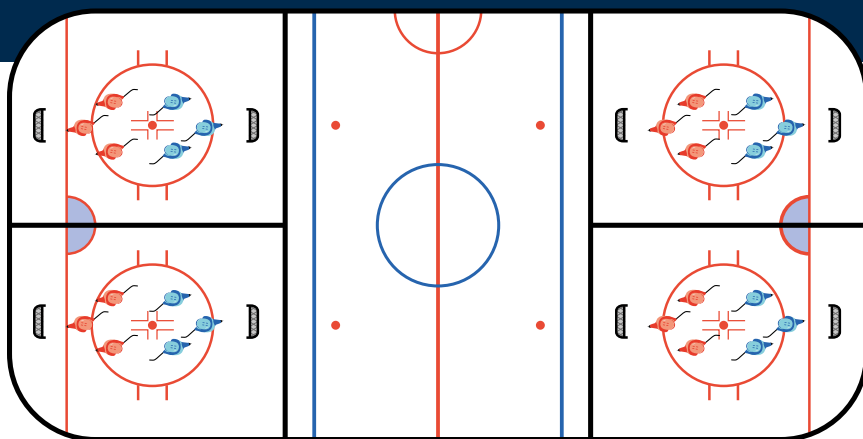
## U12 (C1)

Spelar 3 mot 3 på 1/3 av helplan (20 m x 30 m)

## FLICKHOCKEY

Spelar på en av de tre mindre anpassade ytorna med tillhörande regelverk som bestäms i respektive distrikt utifrån spelarunderlag

# Översikt av spelytornas storlek



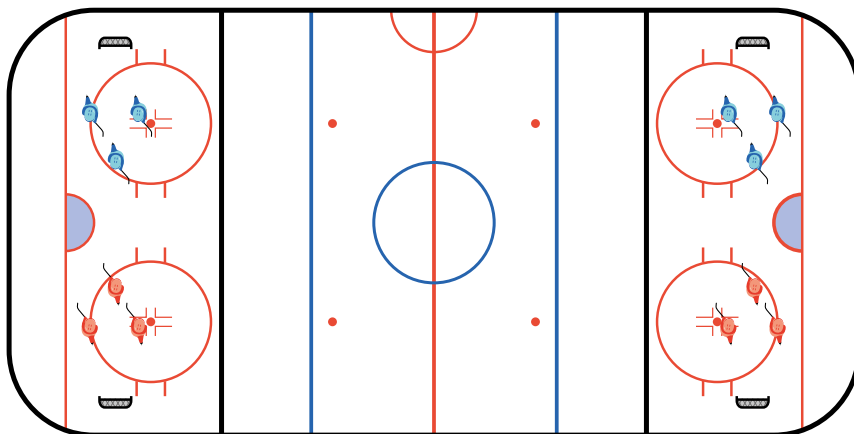
## TKH och U9

1/6 av helplan (15 m x 20 m)

**Spelare:** 3 mot 3.

**Spelyta:** 15 m x 20 m.

**Yta för vila:** Mittzon.



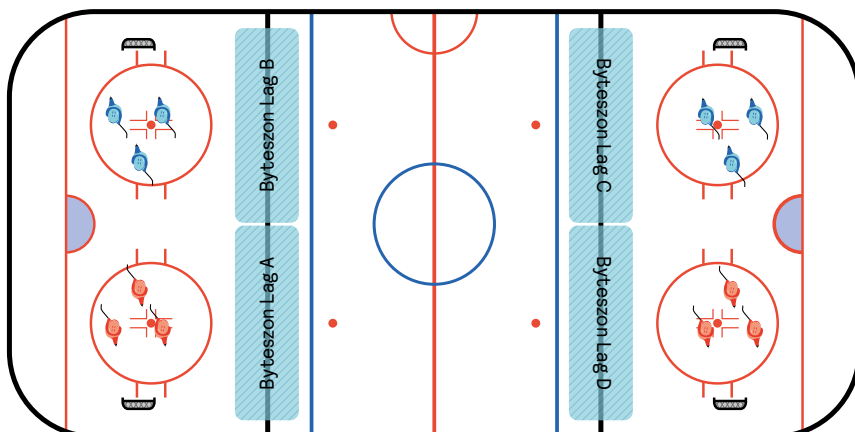
## U10 och U11

1/4 av helplan (15 m x 30 m)

**Spelare:** 3 mot 3.

**Spelyta:** 15 m x 30 m.

**Yta för vila:** Mittzon.



## U12

1/3 av helplan (20 m x 30 m)

**Spelare:** 3 mot 3.

**Spelyta:** 20 m x 30 m.

**Yta för vila:** Mittzon.

# Översikt av utrustning för matchspel

## Planavdelare

- 1/6 av helplan (15 m x 20 m) – Spelytan delas av med hjälp av låg planavdelare.
- 1/4 av helplan (15 m x 30 m) – Spelytan delas av med hjälp av låg planavdelare.
- 1/3 av helplan (20 m x 30 m) – Spelytan delas av med hjälp av låg planavdelare.

## Skyddsnet

Vid alla typer av matcher så rekommenderas det att ett skyddsnet hänger bakom målburarna för att skydda publik och vilande spelare.

## Puck

- U10 (D1) och yngre – Blå light-puck<sup>1</sup> ska användas. Diameter 7,62 cm, vikt 120-135 gram.
- U11 (C2) och äldre – Svart puck<sup>2</sup> ska användas. Diameter 7,62 cm, vikt 156-170 gram.

## Tränarens utrustning i träning och match

Skridskor, handskar, klubba, hjälm och isdress avsedd för ishockey.

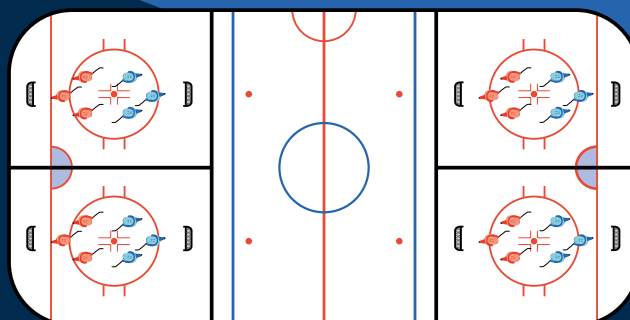




# Regler och riktlinjer för matchspel

# TKH (D3) och U9 (D2)

Spelar 3 mot 3 på 1/6 av helplan



## Regel 1: Lag

**1.1 Spelare.** Lagen spelar med tre utespelare och en målvakt. Spelas matchen utan målvakter så spelar varje lag med tre utespelare. Målvakt kan inte ersättas med extra utespelare. Vid tillfälle där målvakt saknas ska liten målbur användas. I de här åldrarna är det rekommenderat att ha mellan sex och nio utespelare plus en målvakt i varje lag.

**1.2 Ledare.** Varje lag ska ha minst en ledare per spelplan som ansvarar för sina spelare. Ledare ansvarar även för att planavdelaren återplaceras om den hamnar ur läge.

## Regel 2: Matchledare

**2.1 Matchledaren.** Till varje match ska arrangerande förening utse en matchledare samt en licensierad domare för respektive match. Matchledaren ska vara minst en tränare/ledare från hemma eller bortalaget. Utses av arrangerande förening.

**2.2 Matchledarens uppgifter och ansvar.** Matchledaren ansvarar för att regler och riktlinjer för match följs. Plus att ha kontakt med både ledare och eventuell annan matchledare om något inträffar med spelare eller spelplanens utrustning.

## 2.3 Matchledarens utrustning.

Varje matchledare ska vara utrustad med:

- Visselpipa
- Hjälms
- Skridskor
- Halsskydd

(Extra puckar får gärna ligga på målburarna för att snabbt komma igång igen om pucken åker ur spel.)

## Regel 3: Speltid

**3.1 Tidtagning.** Oavsett hur många matcher som genomförs så används samma matchklocka för alla matcher. Det fungerar bra då matcherna spelas med rullande matchtid.

**3.2 Speltid.** En match är minst 15 minuter. Vid varje matchtillfälle ska minst tre matcher för varje lag genomföras.

## 3.3 Signaler vid start och stopp.

En signal ska ljuda när nedsläpp ska ske samt vid matchens slut. En ljudsignal ska också ljuda var 60:e sekund för att indikera spelarbyte, då också speltiden pausas till dess att nedsläpp görs.

**3.4 Övriga händelser.** Speltiden ska normalt få löpa fritt, och stoppas bara under pågående spel om:

- En större skada uppstår

- Ett större anläggningsproblem uppstår

## Regel 4: Start av spel

**Start av spel – Generellt.** När spelet ska startas upp så är målet att komma igång så snabbt och säkert som möjligt. Spelet ska startas antingen genom:

- **Nedsläpp** – Två spelare ställer upp mot varandra för ett nedsläpp vid mittpunkten, resterande spelare ska befinna sig bakom sin lagkamrat tills dess att nedsläpp skett. Ett synkroniserat nedsläpp sker genom att domaren räcker upp handen när spelarna är redo och när ljudsignal ljuder sker nedsläpp.
- **Uppstart.** Matchledaren använder en ny puck som kastas/läggs i någon av planens två dropprutor som ligger bakom de två målburarna. Se bild.

**4.1 Efter Mål.** När det blir mål ska laget som gjort målet omedelbart röra sig mot sitt eget mål. Motståndarna får då en möjlighet att starta med pucken i dropprutan bakom sitt eget mål.

**4.2 Efter målvaktsblockering.** Om målvakten blockerar pucken blåser matchledaren i sin visselpipa och kastar in en ny puck i dropprutan. Anfallande laget ska omedelbart röra sig mot sitt eget mål och ge

motståndarna en möjlighet att starta med pucken genom uppstart från sin droppruta.

**4.3 Efter stopp för förseelse.** När en spelare har fått tillsägelse på grund av en förseelse som genomförts (regelbrott) så ska matchledaren ge ej felande lag pucken genom uppstart i sin droppruta för att starta spelet.

**4.4 Pucken utanför banan.** Om pucken skjuts utanför banan ska matchledaren blåsa av spelet och ge laget som inte sköt ut den puckinnehav genom uppstart från sin droppruta. Om pucken tar i skydds nätet och studsar in på banan igen så fortgår spelet. Om pucken skjuts in på en annan spelplan så sätter matchledaren igång spelet igen med en ny puck. Matchledaren på den andra planen plockar upp den inkomna pucken och spelet stoppas inte på någon av planerna.

**4.5 Efter spelarbyten.** När ett spelarbyte har genomförts så ska matchledaren genomföra ett nedsläpp på mitten av banan. Alla spelare ska befinna sig på sin planhalva när nedsläpp sker. Alla planer startar igång spelet samtidigt.

**4.6 Övriga stopp.** Om spelet skulle stoppas av någon anledning som inte nämns ovan så ska matchledaren genomföra ett nedsläpp på mitten av banan.

## Regel 5: Fysisk kontakt

**5.1 Tillåten fysisk kontakt.** En spelare får använda sin klubba för att spela pucken och erövra puckinnehav. Fysisk kontakt kan uppstå



mellan spelare och är okej så länge inte kontakten är av en karaktär som beskrivs under 5.2.

### 5.2 Otillåten fysisk kontakt.

En otillåten fysisk kontakt är en kontakt som uppstår när en spelare:

- Använder sin kropp för att stoppa motståndaren utan att spela med klubban på pucken.
- Hoppar mot en spelare.
- Knuffar en spelare.
- Slår eller försöka slå en spelare med klubban eller händerna.
- Fäller eller försöka fälla en spelare med klubban eller kroppen.
- Håller fast en spelare.
- Spelar på ett farligt sätt.
- Hindra en motspelares förflyttning när den inte har pucken.
- All fysisk kontakt med målvakt är otillåten.

## Regel 6: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

En spelare som använder sig av otillåten fysisk kontakt, spelar på ett farligt eller oaktsamt sätt eller genom uppträdande och språk-

bruk inte efter lever fair play och respekt ska ges en tillsägelse direkt i anslutning till att förseelsen skett. Spelet blåses av och matchledaren tillrättavisar spelaren. Uppstart av spel sker sedan från icke felande lags droppruta. Matchledaren är den som avgör huruvida spelaren inte följer reglerna och ansvarar för att ta bort spelare från matchen som upprepade gånger spelar ovårdat på något sätt.

## Regel 7: Mål

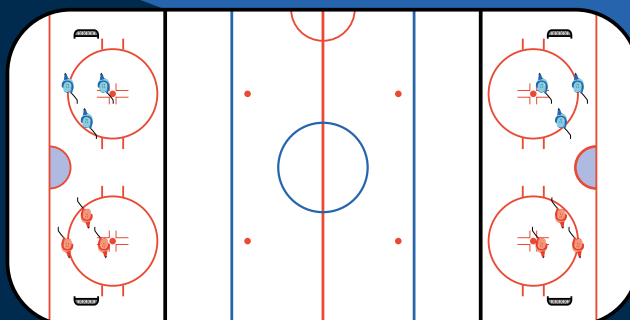
**7.1 Mål.** Matchledaren ska döma mål om en spelare – med sin klubba – spelat pucken över den uppritade mållinjen eller på ett omedvetet sätt styrt pucken i mål.

**7.2 Ej mål.** Ett mål kan inte godkännas om:

- Spelaren använder klubban över axelhöjd.
- Spelaren påverkar eller tar fysisk kontakt med målvakten.
- Spelaren medvetet använder något annat än sin klubba för att göra mål.
- Målburen är flyttad ur läge.

# U10 (D1) och U11 (C2)

Spelar 3 mot 3 på 1/4 av helplan



## Regel 1: Lag

**1.1 Spelare.** Lagen spelar med tre utespelare och en målvakt. Spelas matchen utan målvakter så spelar varje lag med tre utespelare. Målvakt kan inte ersättas med extra utespelare. Vid tillfälle där målvakt saknas ska alternativa målburar användas. I de här åldrarna är det rekommenderat att ha mellan sex och nio utespelare plus en målvakt i varje lag.

**1.2 Ledare.** Varje lag ska ha minst en ledare per spelplan som ansvarar för sina spelare. Ledaren ansvarar även för att sargen/puckstopparen återplaceras om den hamnar ur läge.

## Regel 2: Matchledare

**2.1 Matchledaren.** Till varje match ska arrangerande förening utse en matchledare samt en licensierad domare för respektive match. I U-11 kan matchledare ersättas med ytterligare 1 licensierad domare.

**2.2 Matchledarens uppgifter och ansvar.** Matchledaren ansvarar för att regler och riktlinjer för match följs. Plus att ha kontakt med både ledare och eventuell annan matchledare om något inträffar med spelare eller spelplanens utrustning.

**2.3 Matchledarens utrustning.** Varje matchledare ska vara

utrustad med:

- Visselpipa
- Domartröja (U11)
- Hjälms med visir (U11)
- Skridskor
- Halsskydd

(Extra puckar får gärna ligga på målburarna för att snabbt komma igång igen om en puck åker ur spel.)

## Regel 3: Speltid

**3.1 Tidtagning.** Oavsett hur många matcher som genomförs så används samma matchklocka för alla matcher. Det fungerar bra då matcherna spelas med rullande matchtid.

**3.2 Speltid.** En match är minst 15 minuter. Vid varje matchtillfälle ska minst tre matcher för varje lag genomföras.

### 3.3 Signaler vid start och stopp.

I U-10 ska en ljudsignal ska också ljuda var 60:e sekund för att indikera spelarbyte, då också speltiden pausas till dess att synkroniserat nedsläpp görs. I U-11 spelas det med fria byten och en signal ska ljuda när matchtiden startar och vid matchens slut.

**3.4 Övriga händelser.** Speltiden ska normalt få löpa fritt, och stoppas bara under pågående match om:

- En större skada uppstår

- Ett större anläggningsproblem uppstår

## Regel 4: Start av spel

**Start av spel – Generellt.** När spelet ska startas upp så är målet att komma igång så snabbt och säkert som möjligt. Spelet ska startas antingen genom:

- **Nedsläpp.** Två spelare ställer upp mot varandra för ett nedsläpp vid mittpunkten, resterande spelare ska befinna sig bakom sin lagkamrat tills dess att nedsläpp skett. Ett synkroniserat nedsläpp sker genom att domaren räcker upp handen när spelarna är redo och när ljudsignal ljuder sker nedsläpp.
- **Upstart.** Matchledaren använder en ny puck som kastas/läggs i någon av planens två dropprutor som ligger bakom de två målburarna. Se bild.

**4.1 Efter Mål.** När det blir mål ska laget som gjort målet omedelbart röra sig mot sitt eget mål. Motståndarna får då en möjlighet att starta med pucken i dropprutan bakom sitt eget mål.

**4.2 Efter målvaktsblockering.** Om målvakten blockerar pucken blåser matchledaren i sin visselpipa och kastar in en ny puck i dropprutan. Anfallande laget ska omedelbart röra sig mot sitt eget mål och ge

motståndarna en möjlighet att starta med pucken genom uppstart från sin droppruta.

#### 4.3 Efter stopp för förseelse –

Jaktstraff\* (förklaras under Regel 6) startar igång spelet efter förseelse. Om signal för matchslut ljuder så läggs en vanlig straff innan matchen avslutas.

#### 4.4 Pucken utanför banan –

Om pucken skjuts utanför banan ska matchledaren blåsa av spelet och ge laget som inte sköt ut den puck-innehav genom uppstart från sin droppruta. Om pucken tar i skydds-nätet och studsar in på banan igen så fortgår spelet. Om pucken skjuts in på en annan spelplan så sätter matchledaren igång spelet igen med en ny puck. Matchledaren på den andra planen plockar upp den inkomna pucken och spelet stoppas inte på någon av planerna.

#### 4.5 Efter spelarbyten –

När ett spelarbyte har genomförts så ska matchledaren genomföra ett nedsläpp på mitten av banan. Alla spelare ska befinna sig på sin planhalva när nedsläpp sker. Alla planer startar igång spelet samtidigt.

#### 4.6 Övriga stopp –

Om spelet skulle stoppas av någon anledning som inte nämns ovan så ska matchledaren genomföra ett nedsläpp på mitten av banan.

### Regel 5: Fysisk kontakt

**5.1 Tillåten fysisk kontakt** – En spelare får använda sin klubba för att spela pucken och erövra puck-innehav. Fysisk kontakt kan uppstå mellan spelare och är okej så länge inte kontakten är av en karaktär som beskrivs under 5.2.

**5.2 Otillåten fysisk kontakt** – En otillåten fysisk kontakt är en kontakt som uppstår när en spelare:



- Använder sin kropp för att stoppa motståndaren utan att spela med klubban på pucken.
- Hoppar mot en spelare
- Knuffar en spelare
- Slår eller försöka slå en spelare med klubban eller händerna
- Fäller eller försöka fälla en spelare med klubban eller kroppen
- Håller fast en spelare
- Spelar på ett farligt sätt
- Hindra en motspelares förflyttning när denne inte har pucken
- All fysisk kontakt med målvakt är otillåten (rita gärna upp en målgård med en ispenna).

### Regel 6: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

En spelare som använder sig av otillåten fysisk kontakt, spelar på ett farligt eller oaktsamt sätt eller genom uppträdande och språkbruk inte efter lever fair play och respekt ska ges en tillsägelse direkt i anslutning till att förseelsen skett. Förfördelade laget tilldelas ett straffslag som genomförs genom jaktstraff.\*  
\*Jaktstraff – Straffläggaren står med pucken på mittpunkten och resterande spelare står bredvid målet bakom. Vid signal från matchle-

daren så startar straffläggaren sitt straffslag och spelarna bakom får börja åka. Missas straffen så fortgår spelet. Blir det mål på straffen så spelar försvarande lag igång spelet genom uppstart från sin droppruta. I matcher där målvakt ej används genomförs jaktstraff med ett skott/avslut från mittpunkten. I övriga samma förfarande.

Matchledaren är den som avgör huruvida spelaren inte följer reglerna och ansvarar för att ta bort spelare från matchen som upprepade gånger spelat ovårdat på något sätt.

### Regel 7: Mål

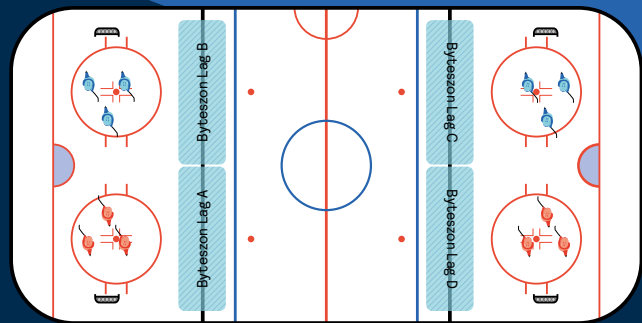
**7.1 Mål** – Matchledaren ska döma mål om en spelare – med sin klubba – spelat pucken över den uppritade mållinjen eller på ett omedvetet sätt styrt pucken i mål.

**7.2 Ej mål.** Ett mål kan inte godkännas om:

- Spelaren använder klubban över axelhöjd.
- Spelaren påverkar eller tar fysisk kontakt med målvakten.
- Spelaren medvetet använder något annat än sin klubba för att göra mål.
- Målburen är flyttad ur läge.

# U12 (C1)

Spelar 3 mot 3 på 1/3 av helplan



## Regel 1: Lag

**1.1 Spelare.** Lagen spelar med tre utespelare och en målvakt. Spelas matchen utan målvakter så spelar varje lag med tre utespelare. Målvakt kan inte ersättas med extra utespelare. Vid tillfälle där målvakt saknas ska alternativa målburar användas. I de här åldrarna är det rekommenderat att ha mellan sex och nio utespelare plus en målvakt i varje lag.

**1.2 Ledare.** Varje lag ska ha minst en ledare per spelplan som ansvarar för sina spelare. Ledaren ansvarar även för att sargen/puckstopparen återplaceras om den hamnar ur läge.

**1.3 Spelarbyte.** Ledare för respektive match ansvarar för att byten genomförs under löpande spel. Spelare får inte hoppa in på banan förrän spelaren från banan har klivit in i bytesområdet. Byte sker med handklapp mellan spelarna som byter.

## Regel 2: Matchledare

**2.1 Matchledaren.** Till varje match ska arrangerande förening utse minst en licensierad domare för respektive match.

**2.2 Matchledarens uppgifter och ansvar.** Domaren ansvarar för

att regler och riktlinjer för match följs. Plus att ha kontakt med både ledare och eventuell annan domare om något inträffar med spelare eller spelplanens utrustning.

### 2.3 Matchledarens utrustning.

Varje domare ska vara utrustad med:

- Visselpipa
- Domartröja
- Hjälmskydd med visir
- Skridskor
- Halsskydd

(Extra puckar får gärna ligga på målburarna för att snabbt komma igång igen om en puck åker ur spel.)

## Regel 3: Speltid

**3.1 Tidtagning.** Oavsett hur många matcher som genomförs så används samma matchklocka för alla matcher. Det fungerar bra då matcherna spelas med rullande matchtid.

**3.2 Speltid.** En match är 2 perioder á 8 minuter. Vid varje matchtillfälle ska minst tre matcher för varje lag genomföras.

### 3.3 Signaler vid start och stopp.

En signal ska ljuda när matchtiden startar och vid respektive periods slut.

**3.4 Övriga händelser.** Speltiden ska normalt få löpa fritt, och stop-

pas bara under pågående spel om:

- En större skada uppstår
- Ett större anläggningsproblem uppstår

## Regel 4: Start av spel

**Start av spel – Generellt** – När spelet ska startas upp så är målet att komma igång så snabbt och säkert som möjligt. Spelet ska startas antingen genom:

- **Nedsläpp.** Två spelare ställer upp mot varandra för ett nedsläpp vid mittpunkten, resterande spelare ska befinna sig bakom sin lagkamrat tills dess att nedsläpp skett. Ett synkroniserat nedsläpp sker genom att domaren räcker upp handen när spelarna är redo och när ljudsignal ljuder sker nedsläpp.
- **Uppstart.** Målvakten använder sig vid mål/blockering av samma puck och sätter igång spelet genom att passa en medspelare. När pucken når första medspelaren så får motståndaren träda in i spelet. Utespelare startar i gång spelet genom uppstart via droppruta om pucken lämnar banan. Vid alla uppstarter ska motståndaren röra sig mot sitt mål.

**4.1 Efter Mål.** När ett mål har gjorts så blåser domaren i sin pipa och anfallande lag ska röra sig mot sitt eget mål. Målvakten tar ut pucken ur målet och spelar igång den

genom att passa en medspelare. När pucken når en av utespelarna får motståndarna träda in i spelet.

**4.2 Efter målvaktsblockering.** Om målvakten blockerar pucken blåser domaren i sin pipa och anfallande lag ska röra sig mot sitt eget mål. Målvakten spelar igång spelet genom att passa en medspelare. När pucken når en av utespelarna får motståndarna träda in i spelet.

**4.3 Efter stopp för förseelse.** Jaktstraff\* (förklaras under Regel 6) startar igång spelet efter förseelse. Om signal för matchslut ljuder så läggs en vanlig straff innan matchen avslutas.

**4.4 Pucken utanför banan.** Om pucken skjuts utanför banan ska matchledaren blåsa av spelet och ge laget som inte sköt ut den puck-innehav genom uppstart från sin droppruta. Om pucken tar i skydds-

nätet och studsar in på banan igen så fortgår spelet.

**4.5 Efter spelarbyten.** Ingen signal för spelarbyten på denna nivå, spelarna byter med så kallade flygande byten och inget spelstopp sker.

**4.6 Övriga stopp.** Om spelet skulle stoppas av någon anledning som inte nämns ovan så ska matchledaren genomföra ett nedsläpp på mitten av banan.

## Regel 5: Fysisk kontakt

Samma formulering som TKH-U11.

## Regel 6: Otillåtet spel och olämpligt uppträdande

Om en spelare använder sig av otillåten fysisk kontakt, spelar på ett farligt eller oaktsamt sätt eller genom uppträdande och språkbruk inte efter lever fair play och respekt

ska matchledaren blåsa av i direkt anslutning till att förseelsen skett och tilldöma en jaktstraff. Spelare från icke felande lag lägger pucken på och ställer upp på mittpunkten. Om signal för matchslut ljuder så läggs en vanlig straff innan matchen avslutas.

*\*Jaktstraff – Straffläggaren står med pucken på mittpunkten och resterande spelare står bredvid målet bakom. Vid signal från matchledaren så startar straffläggaren sitt straffslag och spelarna bakom får börja åka. Missas straffen så fortgår spelet.*

Domaren är den som avgör huruvida spelaren inte följer reglerna.

Domaren ansvarar för att avisa en spelare från matchen vid en grövre förseelse. Är förseelsen av grövre art så ska anmälan till bestraffning göras på avsedd blankett till administrerande förbund.

## Regel 7: Mål

**7.1 Mål.** Domaren ska döma mål om en spelare – med sin klubba – spelat pucken i mål eller på ett omedvetet sätt styr pucken i mål.

**7.2 Ej mål.** Ett mål kan inte godkännas om:

- Spelaren använder klubban över axelhöjd.
- Spelaren påverkar eller tar fysisk kontakt med målvakten.
- Spelaren medvetet använder något annat än sin klubba för att göra mål.
- Målburen är flyttad ur läge.



# Allmänt

## Hur bestäms hur många matchsammandrag som får spelas?

Ramverket ligger till grund för hur respektive Hockeykontor hanterar administrering av matchsammandragen. Med tanke på de olikheter, fördelar och utmaningarna som finns i respektive region så är det extra viktigt att respektive hockeykontor äger formerna för de anpassade spelformerna i just din region. Hockeykontoren har en stor vilja och kunskap av att samarbeta med föreningarna runt om i landet. Kontakta ditt hockeykontor för ytterligare vägledning.

## Varför inte helplan?

Samtliga matchsammandrag under respektive ålder spelas med de anpassade spelformernas storlek Helplan - varför inte tidigare? Utifrån de mätningar som genomfördes när de anpassade spelformerna tog sin form så var det tydligt att flest aktioner skedde i samband med den framtagna ytan. Vi ser att behovet har sin plats i åldrarna TKH-U12 och att spelarna och laget har gott

om tid att träna på helplan under U13-U16 åldrarna.

Vill man som tränare ge spelarna chansen att prova helplan tidigare så gör gärna det i samband med enstaka träningar, internmatcher och match där äldre/yngre spelare blandas.

## Tränarbeteenden i träningsmiljö och matchmiljö?

Tränares beteenden har stor påverkan på spelarna i alla sammanhang. I samband med tränings- och matchmiljön behöver vi bli ännu bättre på att öka och förstärka bra spelarbeteenden genom goda och sunda tränar-/ledarbeteenden samt vara den bästa förebilden för våra barn. Strategin för svensk hockey är att ha en föreningsmiljö av högsta kvalitet, bäst i världen och öka intresset för ishockey. För att uppnå detta så behöver vi ge spelarna förutsättningar att utvecklas till sin bästa version och att skapa en miljö kring ishockey där spelarna skryter om hur bra ishockeyn är i andra miljöer.

Varje ledare och tränare är ansvarig ansvarig för att sprida ledorden i sin

hemmamiljö genom att se och prata med alla spelare vid varje träning eller match, skapa en allsidig träningsplanering och bedriva en utvecklingsorienterad lärmiljö.

## Närkampsspelet

Vi behöver avdramatisera begreppet tacklingar och synliggöra att närkampsspel är en naturlig del av ishockeyn från första dagen. Närkampsspelet handlar inte om tacklingar utan om så mycket mer. Hänvisning till vad närkampsspel innebär finns på [hockeyakademin.se](http://hockeyakademin.se) både i övningsform och PDF-form med spelarbeteenden och begrepp som hjälper tränaren att vägleda spelarna vidare. Dessa spelarbeteenden vill vi att tränaren tar på största allvar och bidrar med en god träningsplanering med övningar som successivt ökar spelarens medvetenhet om sig själv och respekt för andra. Fortsättningsvis behöver du som tränare ta ansvar för de spelare i matchmiljön som inte klarar av att förhålla sig till dessa önskvärda spelarbeteenden och att föräldrar till det barnet ges möjlighet att hjälpa sitt barn att förstå detta.



# Målburar

**För att spelarutvecklingen** ska bli optimal så bör omständigheterna ske på barnens villkor. Att ha en målbur för barn i de yngsta åldrarna blir självklart då det gynnar både utspelare och målvakter. Utespelarna får anstränga sig mer för att göra mål och målvakterna har större chans att rädda pucken vilket i båda fallen bidrar till att skottmomentet upplevs roligare. I takt med att det blir roligare och mer utvecklande så ger det en av många grundförutsättningar för att spelare blir bättre och stannar kvar.

## Viktigt!

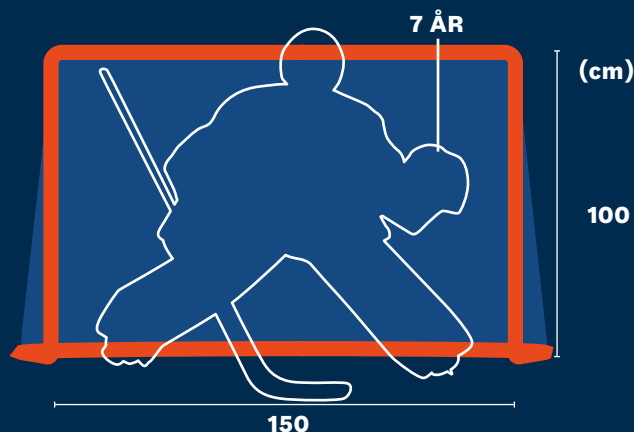
Från och med säsongen 2024/2025 rekommenderar svensk hockey starkt att alla föreningar spelar med de mindre målburarna i avsedd ålder. Från och med säsongen 2025/2026 är det obligatoriskt att spela med målburar för barn i avsedd ålder.

## Målbur

- Fullstor målbur (122 cm x 183 cm) ska användas vid spel med målvakter på 1/3, 1/4 dels plan och helplan.
- Målbur för barn (100 cm x 150 cm) ska användas vid spel på 1/6 dels plan.
- Liten målbur (ca 45 cm x 60 cm) ska användas vid spel utan målvakter.
- Korta ispiggar används på målburarna vid allt spel i de anpassade spelformerna (ej goalpegs).
- Goalpegs får endast användas vid spel på helplan.

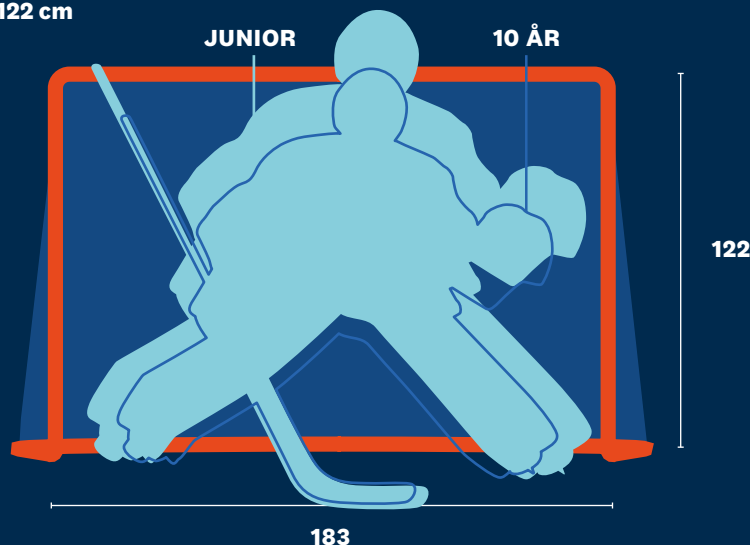
### MÅLBUR FÖR BARN: UPP TILL U9

150x100 cm



### FULLSTOR MÅLBUR: U10 TILL SENIOR

183x122 cm



Tävlingsinslaget finns närvarande i varje situation på isen. Spelarna tävlar både mot sig själva och mot andra, för lagets bästa. Att vinna och förlora är en del av ishockeyns grundidé, och att räkna mål under en match är nödvändigt för att avgöra resultatet.

# Tävlingsbegreppet

**Ishockey går ut** på att tävla – men det är hur vi vuxna hanterar tävlandet som avgör om spelarna utvecklas och behåller glädjen i spelet. Vi vet också att en grundläggande ingrediens i tävlandet är matchen ska vara oförutsägbar för att tävlandet ska upplevas som meningsfullt. Därför förespråkar vi att tränarna uppmuntras att samarbeta med motståndarnas ledare för att skapa jämna och utvecklande matcher.

## Fokus på utveckling och prestation, inte bara resultat

Tränare och föräldrar har ett stort ansvar i att skapa en positiv tävlingsmiljö. Det är viktigt att hjälpa spelarna hantera både framgång och motgång. Genom att tävla lär sig spelarna att utmana sig själva och utveckla förmågan att hantera sina känslor, oavsett om de vinner eller förlorar. Målet är att varje spelare ska känna glädje och motivation att fortsätta utvecklas.

## Varför vi inte publicerar tabeller och individuell statistik

För att stödja denna utveckling och skapa en trygg miljö har vi valt att inte publicera tabeller eller individuell statistik inom barnishockeyn. Detta skiftar fokus från kortsiktiga resultat till långsiktig utveckling och prestation. Vi vill att varje

match ska upplevas för vad den är – utan att tidigare resultat påverkar kommande matcher.

### Vad barn och ungdomar värdesätter mest:

- Att göra sitt bästa
- När laget spelar bra tillsammans
- Att vinna och förlora som ett lag
- Att bli utmanade och utvecklas

### Föreningens roll

Föreningen har en viktig uppgift att stödja tränare och föräldrar i att balansera fokus mellan enskilda matcher och den långsiktiga utvecklingen. Tränarna bör uppmuntras att samarbeta med motståndarnas ledare för att skapa jämna och utvecklande matcher. En tydlig struktur och närvarande ledarskap ger trygghet och stöd till både spelare och tränare.

### Tränarens ansvar

Tränarens huvuduppgift är att

säkerställa spelarnas långsiktiga utveckling, inte bara kortsiktiga resultat. Det innebär att uppmuntra spelarna att testa nya saker, utveckla kreativitet och möta utmaningar. Tränaren ska finnas där för att stödja spelarna genom både med- och motgångar, och hjälpa dem att hantera känslor på ett sätt som stärker deras framtida prestationer. Ett nära samarbete med motståndarnas ledare och en öppen dialog med både spelare och föräldrar är avgörande för att skapa en hälsosam och utvecklande miljö.

### Föräldrarnas roll

Som förälder är ditt viktigaste ansvar att stötta ditt barn och bidra till en positiv atmosfär kring laget. Var en förebild genom att visa respekt för motståndare, tränare och domare. Ditt stöd hjälper spelarna att fokusera på glädjen i spelet och sin egen utveckling.





Anpassade spelformer

# Praktiskt genom- förande

# Därför har vi anpassade spelformer

Vi vill att så många som möjligt ska vara aktiva inom ishockeyn så länge som möjligt och kunna bli så bra som möjligt. För att lyckas med det måste vi ha en hockeymiljö som är inspirerande och utvecklande på alla nivåer. Och det var insikten som fick oss att dra igång de anpassade spelformerna och utmana vad begreppet ”riktig hockey” är för olika människor i olika åldrar och utvecklingsfaser.

Vi behöver byta perspektiv: från vuxenvärldens till barnens och hur vi på bästa sätt kunde utbilda människor som spelar ishockey. Matchspel är en stor del i en spelares utveckling på alla nivåer, så att anpassa spelformerna är en självklarhet. Färre spelare, mindre ytor och mer hockey.

# Allmänt - Utrustning för matchspel

## Sarg och plandelare

Specialanpassade sarger kan köpas via Svenska Ishockeyförbundet. Om ni ansöker via Projektstöd IF kan ni få upp till 75 procent av sargen betald vid en beviljad ansökan.

## Skyddsnät

Vid alla typer av matcher så rekommenderas det att ett skyddsnät hänger bakom målburarna för att skydda publik och vilande spelare.

## Puck

En blå light-puck följer med i startkittet alla föreningar som deltar i Tre Kronors Hockeyskola. Annars går de också att köpa i de flesta sportbutiker.

- Blå light-puck<sup>1</sup> - diameter: 7,62 cm, vikt: 120-135 gram:  
Används från TKH upp till U10.
- Svart puck<sup>2</sup> - diameter: 7,62 cm, vikt: 156-170 gram:  
Används från U11 och uppåt.

## Tränarens utrustning i träning och match

Skridskor, handskar, klubba, hjälm och isdress avsedd för ishockey.





# Allmänt - Poolspel

Matcherna spelas i poolspel. Alltså att flera matcher spelas i anslutning till varandra under samma dag. I varje poolspel deltar fyra lag som spelar tre matcher var à 15 minuter.

Tidsåtgången för varje match ligger mellan 20–25 minuter.

## Så här kan ett spelschema se ut:

### Match 1

- Lag A – Lag B
- Lag C – Lag D

### Match 2

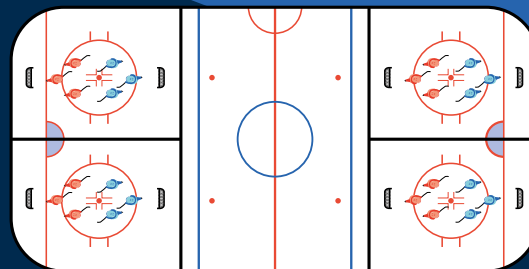
- Lag B – Lag C
- Lag D – Lag A

### Match 3

- Lag A – Lag C
- Lag B – Lag D

# TKH (D3) och U9 (D2)

3 mot 3 på 1/6 spelyta. De här åldersgrupperna spelar på 1/6 spelplan, vilket innebär att det kan spelas fyra matcher samtidigt.



Matcherna spelas på 1/6 spelplan som är 15 meter x 20 meter och delas av med en provisorisk sarglösning. För att kunna dela upp i fyra planer likt bilden ovan behövs 100 meter sarg. Ett tips är att börja bygga från kortsargen.

Vi rekommenderar att spelarna står i mittzonen mellan bytena men undviker att stå för nära bakom målen då det kan komma puckar flygandes där.

## Målbur

När laget har en målvakt används målbur för barn. Om ett eller båda lagen saknar målvakt ersätts det lagets målbur med en liten målbur (45 x 60 cm). Målburen centreras mitt i planen och ställs två meter från sargen räknat från målets bakre kant.

## Målning av linjer

Innan matchen kan starta ska matchledaren rita planens mittpunkt genom att göra ett kryss i

mitten av banan. Sedan ritas mållinje och målgård. Målgården görs genom att lägga ner buren och rita längs stolpar och ribba som bilden på sidan 3 visar.

## Spelare

I de här åldrarna är det rekommenderat att ha mellan sex och nio utespelare plus en målvakt i varje lag. Det är väldigt viktigt att alla får vara med vid matcherna då de ska ses som vilket träningstillfälle som helst.

Vid varje matchtillfälle ska minst tre matcher som är 15 minuter långa spelas.

## Matchledare

Matchledaren ska helst vara en utbildad tränare från något laget som dessutom genomgått matchledarutbildningen. Den viktigaste rollen som matchledare är att vägleda spelarna genom matcherna. Arrangerande förening utser matchledare till varje match.

## Matchsekretariat

Ni utser en tidtagare till sekretariatet som sköter matchklockan. Alla matcher spelas med samma matchklocka.

## Puck

Här används den blå light-pucken som är anpassad efter barnens ålder och styrka. Se till att ha extrapuckar på målburarna för att matchledaren snabbt ska kunna sätta igång spelet efter spelstopp.

## Nedsläpp

Alla planer startar spelet samtidigt. Matchledarna ställer upp vid mittpunkten och när spelarna är redo sträcker matchledaren upp handen. När matchledarna på samtliga planer har armen i luften kommer en signal från tidtagaren och nedsläppet sker.

**Ismarkeringar:** Mållinje, målgård och mittpunkt

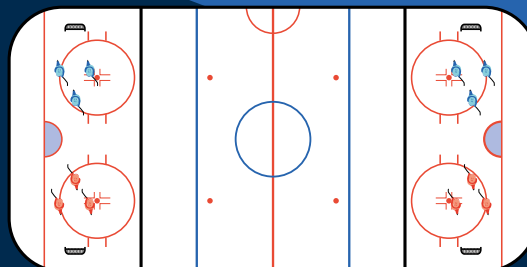
**Spelyta:** 15 m x 20 m

**Yta för vila:** Mitten

Med fördel kan man ställa upp ett extra mål eller teknikkana i mitten där barnen kan leka när de inte spelar.

# U-10 (D1) och U-11 (C2)

3 mot 3 på 1/4 spelyta



## Sarg och plandelare

Matcherna spelas på 1/4 spelplan som är 15 meter x 30 meter och delas av med en provisorisk sarglösning. För att kunna dela upp i två planer likt bilden ovan behövs 60 meter sarg.

Vi rekommenderar att spelarna står i mittzonen mellan bytena. Alternativt att ni ställer upp stolar eller bänkar på isens mitt.

## Målbur

När laget har en målvakt används fullstor målbur. Tänk på att goal-pegs bara används på fullstor plan. Om ett eller båda lagen saknar målvakt ersätts det lagets målbur med en liten målbur (45 x 60 cm). Målburen centreras mitt i planen och ställs två meter från sargen räknat från målets bakre kant.

## Målning av linjer

Innan matchen kan starta ska matchledaren rita planens mittpunkt genom att göra ett kryss i mitten av banan. Sedan ritas mål-

linje och målgård. Målgården görs genom att lägga ner buren och rita längs stolpar och ribba som bilden på sidan 3 visar.

## Spelare

I de här åldrarna är det rekommenderat att ha mellan sex och nio utespelare plus en målvakt i varje lag. Det är väldigt viktigt att alla får vara med vid matcherna då de ska ses som vilket träningstillfälle som helst.

Vid varje matchtillfälle ska minst tre matcher som är 15 minuter långa spelas.

## Matchledare/Domare

På U10-nivå används matchledare. Matchledaren ska helst vara en utbildad tränare från något lagen som dessutom genomgått matchledarutbildningen. Den viktigaste rollen som matchledare är att vägleda spelarna genom matcherna. Arrangerande förening utser matchledare till varje match.

I U11 används licensierade domare. Domaren ska vara utrustad med

matchtröja. Arrangerande förening utser domare till varje match.

## Matchsekretariat

Ni utser en tidtagare till sekretariatet som sköter matchklockan. Alla matcher spelas med samma matchklocka.

## Puck

**U10** använder den blå light-pucken som är anpassad efter barnens ålder och styrka. **U11** använder svart puck.

Se gärna till så att extrapuckar finns till hands på respektive målbur så att domaren eller matchledaren på ett smidigt sätt kan sätta igång spelet igen vid spelstopp.

## Nedsläpp

Alla planer startar spelet samtidigt. Matchledarna ställer upp vid mittpunkten och när spelarna är redo sträcker matchledaren upp handen. När matchledarna på samtliga planer har armen i luften kommer en signal från tidtagaren och nedsläppet sker.

**Ismarkeringar:** Mållinje, målgård och mittpunkt

**Spelyta:** 15 m x 30 m

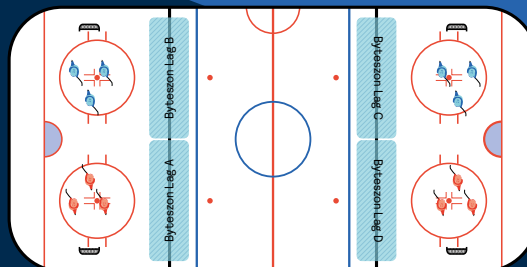
**Yta för vila:** Mitten

Med fördel kan man ställa upp ett extra mål eller teknikkana i mitten där barnen kan leka när de inte spelar.



# U-12 (C1)

3 mot 3 på 1/3 spelyta



## Sarg och plandelare

Matcherna spelas på 1/3 spelplan som är 20 meter x 30 meter och delas av med en provisorisk sarglösning. För att kunna dela upp i två planer likt bilden ovan behövs 60 meter sarg.

Vi rekommenderar att spelarna står i mittzonen mellan bytena. Alternativt att ni ställer upp stolar eller bänkar på isen i mitten av respektive byteszon.

## Målbur

När laget har en målvakt används fullstor målbur. Tänk på att goalpegs bara används på fullstor plan. Om ett eller båda lagen saknar målvakt ersätts det lagets målbur med en liten målbur (45 x 60 cm). Målburen centreras mitt i planen och ställs två meter från sargen räknat från målets bakre kant.

## Målning av linjer

Innan matchen kan starta ska matchledaren rita planens mitt-

punkt genom att göra ett kryss i mitten av banan. Sedan ritas mållinje och målgård. Målgården görs genom att lägga ner buren och rita längs stolpar och ribba som bilden på sidan 3 visar.

## Spelare

I de här åldrarna är det rekommenderat att ha mellan sex och nio utespelare plus en målvakt i varje lag. Det är väldigt viktigt att alla får vara med vid matcherna då de ska ses som vilket träningstillfälle som helst.

Vid varje matchtillfälle ska minst tre matcher som är 15 minuter långa spelas.

## Domare

I de här åldersgrupperna används licensierade domare. Domaren ska vara utrustad med matchtröja och hjälm med visir. Arrangerande förening utser domare till varje match.

## Matchsekretariat

Ni utser en tidtagare till sekretariatet som sköter matchklockan. Alla matcher spelas med samma matchklocka.

## Puck

I de här åldrarna används svart puck.

Se gärna till så att extrapuckar finns till hands på respektive målbur så att domaren eller matchledaren på ett smidigt sätt kan sätta igång spelet igen vid spelstopp.

## Nedsläpp

Alla planer startar spelet samtidigt. Matchledarna ställer upp vid mittpunkten och när spelarna är redo sträcker matchledaren upp handen. När matchledarna på samtliga planer har armen i luften kommer en signal från tidtagaren och nedsläppet sker.

**Ismarkeringar:** Mållinje, målgård och mittpunkt

**Spelyta:** 20 m x 30 m

**Yta för vila:** Mitten

Med fördel kan man ställa upp ett extra mål eller teknikkana i mitten där barnen kan leka när de inte spelar.



Anpassade spelformer

# Till dig som förälder



## Äntligen riktig hockey för barn!

Vad är egentligen ”riktig hockey”? Troligtvis kommer inte en 60-åring svara samma sak som en 6-åring. På följande sidor reder vi ut begreppen, tittar närmare effekten av spelformerna och djupdyker i varför den här förändringen gjordes från första början.

# Hej förälder! Du är vår största tillgång.

**Tränare, ledare och** lagkamrater i all ära. Den viktigaste personen i ditt barns liv, och därför också i hans idrottsutövande, är du – föräldern.

Som förälder har du det yttersta ansvaret för ditt barns välbefinnande, och där ingår en sund inställning till idrott. Vad är då det? För oss handlar det om att låta glädjen att utvecklas och växa få ta plats, lika mycket som att lära sig att både vinna och förlora. Idrott i de här åldrarna ska vara kul – och kraven ska inte komma från dig som förälder.

Som ishockeyförälder har du först och främst rollen att stötta och finnas för ditt barn som spelar ishockey så att hen mår bra, trivs och har kul med sin idrott. Du som förälder har en viktig roll i att berömma och bekräfta ditt och andras barn utifrån deras ansträngningar och prestationer och inte lägga så stor vikt vid hur matcherna slutar resultatmässigt. Lyckas vi tillsammans skapa trygga och sunda miljöer i våra föreningar så kommer det med all säkerhet bidra till att våra barns intresse och vilja att stanna

”Med de anpassade spelformerna gör vi ishockeyn för våra barn ännu roligare och mer utvecklande. Och då behöver vi din hjälp.”

kvar inom ishockeyn länge ökar. Det tycker vi såklart vore väldigt roligt!

**Med de anpassade** spelformerna gör vi ishockeyn för våra barn ännu roligare och mer utvecklande. Och då behöver vi din hjälp. Tillsammans gör vi ishockeyn ännu roligare och mer utvecklande för våra barn

**Lycka till!**



Foto: Simon Hestegård/fotobyrå

# Varför anpassade spelformer?

**De anpassade spelformerna** infördes för att skapa en bättre, roligare och mer utvecklande hockeyutbildning. Vi ville att barnishockeyn skulle närma sig ”riktig hockey” – men ”riktig hockey” ur barnens perspektiv. ”Riktig hockey” är nämligen dynamisk beroende på deltagarnas åldrar, förutsättningar och utvecklingsnivåer. Och för att fortsätta förbättra spelarutvecklingen inom svensk hockey är det en självklarhet att ha ett öppet sinne inför vad som är bäst i olika skeden av en hockeykarriär.

Om isytan blir för stor för barnen så blir åkmönstret annorlunda och hockeyaktionerna betydligt färre. Genom att dra ner på yta och deltagare lyckas vi motverka det och får betydligt fler puckkontakter och andra hockeyrelaterade aktioner. Och det är receptet på en roligare sport för barnen med brantare utvecklingskurvor.

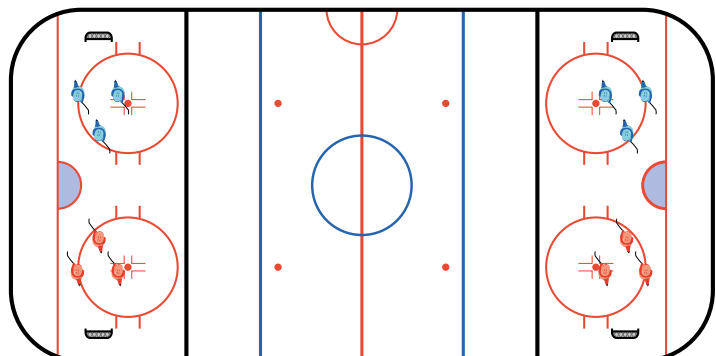
**Ser vi på** fotbollen har det länge varit en självklarhet att spela på 5-, 7-, 9- och 11-mannaplaner beroende på ålder. Allt med syftet att låta barn växa in i kostymen stegvis och på det sättet och

ha roligt på vägen. Något som gör hockeyn mer attraktiv och gör det enklare att locka spelare, behålla dem och utveckla ishockey-spelare som utvecklar en kärlek till sporten.

**Nu är de** anpassade spelformerna inom hockeyn också en självklarhet, som bidrar till målbilden att främja och stimulera individens utveckling. Det ger barnen en roligare ishockey som utvecklar dem taktiskt, tekniskt, fysiskt och mentalt kunnande med fokus på hockeyutövande.

## Fördelar för åkmönster

För barn blir åkmönstret på mindre ytor mer likt det som vuxna spelare upplever på en fullstor plan.



# Statistik

**U8 3 MOT 3 PÅ EN  
SJÄTTEDELS PLAN**

# 3,5

gånger så många **skott**

# 2,5

gånger så många  
**närkamper**

# Dubbelt

så många **hockeyaktioner**  
per spelare på 3 vs 3 1/6  
som 5 vs 5 helplan

**U10 3 MOT 3 PÅ EN  
FJÄRDEDELS PLAN**

# 3

gånger så många **skott**

# 5

gånger så många  
**närkamper**

# Dubbelt

så många **hockeyaktioner**  
per spelare på 3 vs 3 1/4  
som 5 vs 5 helplan

**U12 3 MOT 3 PÅ EN  
TREDJEDELS PLAN**

# 2,5

gånger så många **skott**

# 5

gånger så många  
**närkamper/tacklingar**

# > 2x

så många **hockeyaktioner**  
per spelare på 3 vs 3 1/3 som  
5 vs 5 helplan

**Pilotstudien svart på vitt.** Det här är resultaten vi sett när vi testat de anpassade spelformerna och jämfört med spel 5 mot 5 på fullstor plan.

De anpassade spelformerna handlar inte om att förändra ishockeyn, de handlar om att anpassa den. Tre Kronors förbundskapten Sam Hallams inställning till de nationella spelformerna är enbart positiv. ”Det är enbart positivt att vi anpassar ishockeyn efter utövarna”, säger han.

## ”Det är en självklarhet”

**Tänk dig att** spela hockey på en bandyplan. Det är de ungefärliga proportionerna för hur det känns för ett barn att spela ishockey på fullstor rink. Barn är inte små vuxna och behöver anpassade spelformer för att succesivt lära sig att spela ”riktig hockey”. Sam Hallam är förbundskapten för Tre Kronor och välkomnar förändringen som han gärna hade sett hända för längesedan.

– Hockey på seniornivå är intensivt med många aktioner i varje byte. För att ge barn och unga chansen att förbereda sig för den intensiteten så tycker jag det är en självklarhet att så gott det går försöka spegla den intensiteten genom anpassningar med antal spelare och storleken på spelytan. Du blir en bättre hockeyspelare och du har roligare om du får mer puckkontakt och närkampssituationer. De anpassade spelformerna ger oss precis vad vi behöver – mer hockey, säger han.

**Hockey på elitnivå** innehåller många spelare på små ytor i högt tempo. Det ställer stora krav på spelarna att kunna fatta snabba och korrekta beslut i varje spel- och kampmoment. Där blir anpassade spelformer ett viktigt verktyg för att stegvis förbereda unga hockeyspelare för att ta nästa steg i sin utveckling.

– Det roliga med alla lagsporter är delaktighet. När spelytan dras ner blir det fler skott, passningar, räddningar, närkamper och riktningförändringar. Det kommer att utveckla våra unga hockeyspelare samtidigt som de har roligare och förhoppningsvis hittar en livslång

kärlek till sporten, som aktiv eller ej, säger Sam Hallam.

**De anpassade spelformerna** var något utav en vattendelare när projektet lanserades. Med invändningen om att det skulle gå ifrån vad ”riktig hockey” är. Något som Sam Hallam inte köper, och är glad över att hockeysverige tagit till sig de nya riktlinjerna.

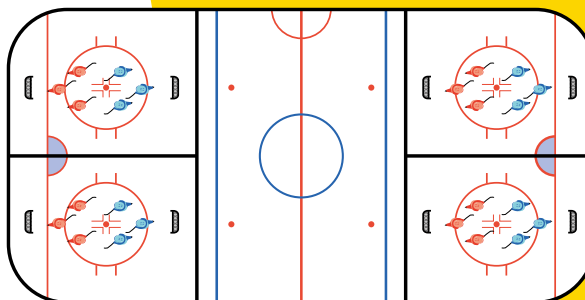
– För barn är det här mer riktig hockey än att behöva ta evighetslånga åkningar utan riktningförändringar på enorma spelytor. Jag tror stenhårt på att spelformerna och Hemmaplansmodellen är en bra grund att stå på i vår jakt på att utbilda både bättre spelare och bättre människor. Och jag är glad och tacksam att så många ledare, föräldrar och tränare bidrar till en bättre och roligare ishockey.



# Spelformer

## TKH-U9

De yngsta spelar tre mot tre på en sjättedel av fullstor plan. Som mest kan fyra matcher spelas samtidigt i ett poolspel. Matchen döms av en matchledare som utses av hemmalaget. Matcherna spelas med en blå lightpuck. Om lagen har målvakter spelar vi med fullstor målbur, om ett lag inte har målvakt får de istället ha en mindre målbur.



### Fördelar

#### Puckkontakter

Barnen blir mer delaktiga i spelet och får mer puckkontakt när ytor krymper. Roligt och utvecklande.

#### Speluppfattning

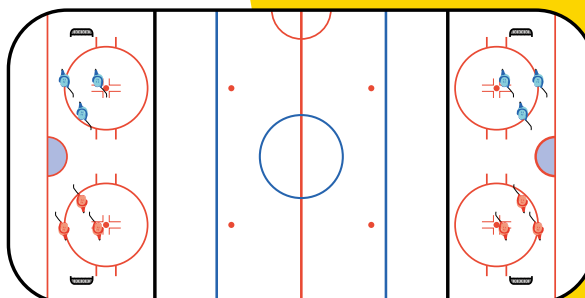
På mindre ytor ställs barnen oftare inför situationer som kräver kreativa lösningar som utvecklar deras speluppfattning.

#### Skott

På mindre ytor skapas fler målchanser. Det gör dels att utespelarna får träna mer på sina avslut, dels att målvakterna får mer att göra och slipper stå sysslösa långa stunder, vilket är vanligt när spelytan är för stor.

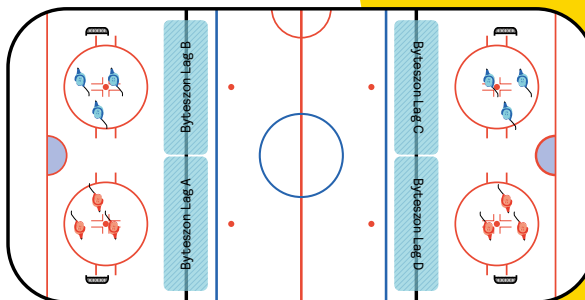
## U10-U11

De här åldersgrupperna spelar tre mot tre på en fjärdedel av fullstor plan. Som mest kan två matcher spelas samtidigt i ett poolspel. Matchen döms av en matchledare som utses av hemmalaget. Matcherna spelas med en blå lightpuck. Om lagen har målvakter spelar vi med fullstor målbur, om ett lag inte har målvakt får de istället ha en mindre målbur.



## U12

De äldsta spelar tre mot tre på en tredjedel av fullstor plan. Som mest kan två matcher spelas samtidigt i ett poolspel. Matchen döms av en domare. Matcherna spelas med svart puck. Lagen spelar alltid med fullstor målbur och målvakt.





Med förändring kommer frågor. Här svarar vi på de allra vanligaste funderingarna vi får kring de anpassade spelformerna. För fler frågor och svar kan du besöka [swehockey.se/spelformer](http://swehockey.se/spelformer)

### Vad tycker du?

Dina synpunkter är viktiga för utvecklingen av anpassade spelformer. Hör gärna av dig med frågor, åsikter och inspel på [spelformer@swehockey.se](mailto:spelformer@swehockey.se)

# Fråga/svar: Spelformer

## Varför nationella spelformer? Kan vi inte få bestämma själva?

Med samma spelformer över hela landet tror vi att vi kan optimera utvecklingen och utbildningen av unga spelare. Med spel på mindre ytor kommer vi att kunna skapa problemlösande och tekniskt skickliga ishockeyspelare. Förutom att vi blir bättre på spelet kommer det att innebära att fler fortsätter att spela hockey längre upp i åldrarna än vad som är fallet idag.

## Varför spelar vi inte bara riktig hockey?

Från ett barns perspektiv är det här riktig hockey. Om vi anpassar ytor och spelregler efter barnens mognad skapar vi en situation som är mer lik ”riktig hockey” än när vi låter dem spela på fullstor plan. Egentligen kan vi säga att vi äntligen låter barnen spela hockey med deras bästa för ögonen, sett till både glädje och utveckling.

## Varför ska vi spela 3 vs 3?

Det roliga i match eller matchövningar är att ha puckkontakt och att kämpa. När vi drar ner antalet deltagare ökar delaktigheten och aktiviteten på isen. När vi spelar 3 vs 3 blir spelarna som mest aktiva och fastnar

inte i olika positioner de bara ska ”hålla”. Det bidrar också till att alla – oavsett färdighetsnivåer – blir mer involverade i spelet.

## Blir inte skridskoåkningen lidande om vi minskar spelplanen?

Nej, egentligen tvärtom. Det blir en mer dynamisk skridskoåkning med fler start/stopp, riktningförändringar och snabba accelerationer på mindre isytor. Det skapar alltså ett åkmönster som stämmer mer överens med hockeyanpassad skridskoåkning än när barnen spelar på stor is.

## Varför har vi inga utvisningar?

Målet med de Anpassade spelformerna är att skapa så hög aktivitet som möjligt. Då vill vi att så många som möjligt ska ges chansen att delta i spelet så ofta som möjligt.

## Vad händer om en spelare bryter mot reglerna då?

Istället för utvisning vid ett regelbrott tilldöms en jaktstraff. Om slutsignalen går i samband med regelöverträdelsen så läggs en vanlig straff.

## Ska vi fortsätta dela upp i backar och forwards?

Nej, det tycker vi inte. I de här åldrarna är det viktigt att lära sig tvåvägsspelet med både defensiva och offensiva uppgifter. Att få prova båda delar och få bägge perspektiven skapar god spelförståelse. Så rekommendationen är att rotera alla positioner – backar, forwards och målvakter.

## Borde vi inte försöka skapa fler tekningssituationer?

Så här resonerar vi: tekningar innebär spelavbrott, och i de här åldrarna vill barnen spela. Tekningar innebär att vi tappar speltid och därmed aktioner och är en specialkunskap som vi anser kan komma senare i utvecklingen.

## Ska vi spela utan sarg?

Om ni inte har någon provisorisk lösning – ja. Koner eller annan avspärning fungerar bra. Ni kan också köpa vår provisoriska och mjuka sarger via Projektstöd IF (tidigare Idrottslyftet). Det gör er förening genom att logga in på Idrott Online.

### Läs mer på

[swehockey.se/spelformer](http://swehockey.se/spelformer)

## De anpassade spelformerna

Målsättningen är att skapa en roligare och mer utvecklande barnishockey.

[swehockey.se/spelformer](https://swehockey.se/spelformer)

