



RIKTLINJER PÅ LAGNIVÅ INOM KIRUNA IF

FÖRSÄSONGSTRÄNING/BARMARKSTRÄNING

För barnishockey U9-U12 bedrivs barmarksträning under förutsättning att den kan kombineras med andra idrotter. Fokus på koordinationsträning och lekfullt.

För ungdomsishockey U13-U14 bedrivs barmarksträning under förutsättning att den kan kombineras med andra idrotter. Gemensamma standardiserade fystester, rörlighetstester samt kost och mental träning.

För ungdomsishockey U15-U16 bedrivs den organiserade barmarksträningen från mitten av april med uppehåll under juli månad och avslutas i samband när isträning börjar. Den är obligatorisk och är lika viktig som isträningen vintertid, vilket innebär att frånvaro skall meddelas till tränarna, samt att närvaron är viktig för framtida satsning och för uttagning till U16. U15-U16 skall träna minst 3 gånger i veckan under barmarksperioden. Gemensamma standardiserade fystester, rörlighetstester samt kost och mental träning.

SERIESPEL

Föreningen ser att följande lag deltar i seriespel:

- Tjej-hockey samt U9 till och med A-lag

CUPER

Föreningen anordnar följande cuper:

- Coop Forum (u10)
- KISAB/Empes Cup (u12)
- Kiruna Hockey Games (u13 & u14)

Cupspel på annan ort ska ske enligt dokumentet [cupdokument.pdf](#)

TJEJ-HOCKEY

- Vi tränar 2 ispass i veckan
- Seriespel om möjlighet finns
- Matcher arrangeras på eget initiativ i den mån det går

U8 OCH YNGRE

- Vi tränar 2 ispass i veckan
- Inget seriespel
- Matcher arrangeras på eget initiativ inom närområdet (ex. Narvik, Kiruna, Malmberget)



U9

TRÄNING

- Vi tränar 2-3 ispass per vecka.
- Vi tränar 1 pass per vecka i lekform under off-ice säsong.
- ALLA ska ges möjlighet att få prova vara målvakt om så önskas.
- Målvakt ska ges möjlighet att få prova att spela som utespelare vid träning om sådant önskemål finns.

MATCHER

- Spelar seriespel i Norra serien.
- Spelar 1 cup i Norrbotten, se *cupdokument.pdf*.
- Spelar med "egna" spelare i serie och cup.
- Minst 15 + 2 per match, ALLA spelare åker med på seriesammandrag/Cup.
- Jämna lag vid mer än ett lag i Cup och/eller i Serie.
- Nivåanpassning bör ske, men endast inom laget, ej mellan två lag i samma cup eller samma serie.
- Matchspel fördelas lika oavsett träningsnärvaro.
- Målvakt ska ges möjlighet att få prova att spela som utespelare vid match om sådant önskemål finns.
- En förälder per spelare skall beredas plats i buss vid resa till seriespel och cup.



U10

TRÄNING

- Vi tränar 2-3 ispass i veckan.
- Vi tränar 1-2 pass i veckan under off-ice säsong.
- ALLA ska ges möjlighet att få prova vara målvakt om så önskas.
- Målvakt ska ges möjlighet att få prova att spela som utespelare vid träning om sådant önskemål finns.

MATCHER

- Spelar seriespel i Norra serien.
- Spelar 2 cup i Norrbotten varav 1 hemma, se *cupdokument.pdf*.
- Spelar med "egna" spelare i serie och cup.
- Minst 15 + 2 per match, ALLA spelare åker med på seriesammandrag/Cup.
- Jämna lag vid mer än ett lag i Cup och/eller i Serie.
- Nivåanpassning bör ske, men endast inom laget, ej mellan två lag i samma cup eller samma serie.
- Matchspel fördelas lika oavsett träningsnärvaro.
- Målvakt ska ges möjlighet att få prova att spela som utespelare vid match om sådant önskemål finns.
- En förälder per spelare skall beredas plats i buss vid resa till seriespel och cup.



U11

TRÄNING

- Vi tränar 3 ispass i veckan. 1 off-ice pass i veckan under issäsong.
- Vi tränar 2 pass i veckan under off-ice säsong.
- Målvakt ska ges möjlighet att få prova att spela som utespelare vid träning om sådant önskemål finns.
Föreningen tillhandahåller EJ målvaktsutrustning från u11 och uppåt.

MATCHER

- Spelar seriespel i Norra och Södra serien om möjligt.
- Spelar 2-3 cup i Norrbotten/Västerbotten, se *cupdokument.pdf*.
- Spelar med "egna" spelare i serie och cup.
- Minst 15 + 2 per match, ALLA spelare åker med på seriesammandrag/Cup.
- Jämna lag vid mer än ett lag i Cup och/eller i Serie.
- Nivåanpassning bör ske, men endast inom laget, ej mellan två lag i samma cup eller samma serie.
- Matchspel fördelas lika oavsett träningsnärvaro.
- Målvakt ska ges möjlighet att få prova att spela som utespelare vid match om sådant önskemål finns.
Föreningen tillhandahåller EJ målvaktsutrustning från u11 och uppåt.
- En förälder per spelare skall beredas plats i buss vid resa till seriespel och cup.



U12

TRÄNING

- Vi tränar 3-4 ispass i veckan. 1 off-ice pass i veckan under issäsong.
- Vi tränar 2 pass i veckan under off-ice säsong.

MATCHER

- Spelar seriespel i Norra och Södra serien om möjligt.
- Spelar 2-3 cup i Norrbotten/Västerbotten varav 1 hemma, se *cupdokument.pdf*.
- Spelar med "egna" spelare i serie och cup.
- Minst 15 + 2 per match, ALLA spelare åker med på seriematch/Cup.
- Jämna lag vid mer än ett lag i Cup och/eller i Serie.
- Nivåanpassning bör ske, men endast inom laget, ej mellan två lag i samma cup eller samma serie.
- Matchspel fördelas lika oavsett träningsnärvaro.
- En förälder per spelare skall beredas plats i buss vid resa till seriespel och cup.



U13

TRÄNING

- Vi tränar 3-4 ispass i veckan. 2 off-ice pass i veckan under issäsong.
- Vi tränar 2-3 pass i veckan under off-ice säsong.

MATCHER

- Spelar seriespel i Norra och Södra serien om möjligt.
- Spelar 2-3 cup i Norrbotten/Västerbotten, se *cupdokument.pdf*.
- Spelar med "egna" spelare i serie och cup.
- Minst 15 + 2 per match, ALLA spelare åker med på seriematch/Cup.
- Jämna lag vid mer än ett lag i Cup och/eller i Serie.
- Nivåanpassning bör ske, men endast inom laget, ej mellan två lag i samma cup eller samma serie.
- Matchspel fördelas lika oavsett träningsnärvaro.
- Vid behov bereds föräldrar plats i buss vid övernattningsresor.



U14

TRÄNING

- Vi tränar 4-5 ispass i veckan. 2-3 off-ice pass i veckan under issäsong.
- Vi tränar 3 pass i veckan under off-ice säsong.

MATCHER

- Spelar seriespel i Norra och Södra serien om möjligt.
- Spelar 2-3 cup i Norrbotten/Västerbotten varav 1 hemma plus DM-spel, se *cupdokument.pdf*.
- Spelar med "egna" spelare i serie och cup.
- Minst 15 + 2 per match, ALLA spelare åker med på seriematch/Cup.
- Jämna lag vid mer än ett lag i Cup och/eller i Serie.
- Nivåanpassning bör ske, men endast inom laget, ej mellan två lag i samma cup eller samma serie.
- Matchspel fördelas lika oavsett träningsnärvaro.
- Vid behov bereds föräldrar plats i buss vid övernattningsresor.



U15

TRÄNING

- Vi tränar 4-5 ispass i veckan. 3 off-ice pass i veckan under issäsong.
- Vi tränar 3-4 pass i veckan under off-ice säsong.

MATCHER

- Spelar seriespel.
- Cupspel bestäms i samråd med sportgruppen.
- Träningsnärvaro styr matchspel i serie och cup, dock minst 50 % matchspel skall ges till samtliga spelare oavsett träningsnärvaro.
- Till DM u15 spelar man med sitt ordinarie u15 lag. Under DM får matchning ske i större utsträckning än i serien såsom – powerplay, boxplay, sista perioden samt eventuell förlängning.
- Minst 15 + 2 per match.
- Nivåanpassning ska ske under träning och match.
- Matchning i seriespel får förekomma, sista 10 min av sista perioden samt förlängning vid chans till vinst.



U16

TRÄNING

- Vi tränar 4-5 ispass i veckan. 3-4 off-ice pass i veckan under issäsong.
- Vi tränar 4 pass i veckan under off-ice säsong.

MATCHER

- Spelar seriespel. Serie bestäms i samråd med sportgruppen.
- Cupspel bestäms i samråd med sportgruppen.
- Träningsnärvaro styr matchspel i serie och cup.
- Till DM u16 spelar man med sitt ordinarie u16 lag. Under DM får matchning ske i större utsträckning än i serien.
- Minst 15 + 2 per match.
- Nivåanpassning ska ske under träning och match.
- Matchning i seriespel får förekomma vid powerplay och boxplay, sista 10 min av sista perioden samt förlängning vid chans till vinst.



J18-20

TRÄNING

- 4-5 ispass.
- Fysträning i samband med isträning 3-4ggr/vecka.
- Försäsong 8-10ggr/vecka (ex. Fys med is efter räknas som 2 pass).

MATCHER

- Spelar seriespel. Serie bestäms i samråd med sportgruppen.

A-LAG

TRÄNING

- 5 ispass.
- Fysträning i samband med isträning 3-4ggr/vecka.
- Försäsong 8-10ggr/vecka (ex. Fys med is efter räknas som 2pass).

MATCHER

- Spelar seriespel.