

# Sportsplan Skien ishockeyklubb

---



**Vedtatt på årsmøtet 23. mars 2017, endret på årsmøtet 23. april 2018, årsmøtet 20. mars 2019 og årsmøtet 26. mars 2020.**

## 1. Innledning

Skien Ishockeyklubb skal være en tillitsfull, engasjert og inkluderende klubb, ha høy etisk standard blant alle tillitsvalgte, trenere, aktive, foreldre, publikum og supportere. Målsetningen er å skape et godt sosialt miljø for barn, ungdom og voksne, samt gi en livslang glede av deltagelse i idretten. Klubben skal legge til rette både for de som vil satse på en hockeykarriere, og for de som vil ha idretten som hobby.

All aktivitet skal være klubbstyrt.

Vi har et viktig oppdrag i et regionalt perspektiv der vi vil ta ansvar for ishockeyen i Grenland og se til at den lever og utvikles i en god retning. For å nå dette målet er vi avhengig av å utvikle våre viktigste ressurser, spillerne. Trenerne er vårt fremste verktøy i arbeidet med å nå våre mål. Om vi vil lykkes fullt ut må vi gi våre trenere verktøy for å kunne skape de spillere som vår organisasjon trenger for å fortsette å utvikle seg.

Vi skal gi våre trenere den kompetanse de trenger for å kunne foredle og utvikle våre mål. Vi vil ha trenere som brenner for virksomheten og som hele tiden vil utvikles og som også kan se forbi egne lags kortsiktige fremganger for å utvikle alle individer i vår virksomhet. Vi vil ha samarbeid mellom lag- og aldersgrenser, som på sikt er mer utviklende enn kortsiktige cupfremganger og tabellplasseringer.

Klubben skal gå i bresjen for samarbeid mellom lagene i BTV-kretsen. Dette kan gjøres gjennom

- Å danne samarbeidslag med andre lag i kretsen der dette kan legge til rette for godt sportslig tilbud for spillere på ungdoms- og juniorlagene.
- Å danne samarbeidslag på de alderstrinn der klubben selv ikke har mulighet for å stille eget lag

Vårt mål med barne- og ungdomsvirksomheten, foruten de selvkclare som god oppdragelse, etikk, moral og gruppesamarbeid, er å skape en god tilførsel av spillere til eget A-lag og andre elitelag i Norge.

Dette er en vanskelig og tøff utfordring som stiller store krav til oss alle.

Til deg som forelder vil vi gjerne si at din rolle kanskje er den viktigste av alle. Med kunnskap om våre mål og en forståelse for vårt grunnsyn i virksomheten håper vi på at samarbeidet skal gå lettere. Det er som foreldre viktig å være støttende når det gjelder ditt barns utvikling innen vår sport. Barn utvikles i forskjellig tempo, noe som skal tas hensyn til hos alle parter i klubben fra trenere, ledere og foreldre.

Vi vil at denne barne- og ungdomssportsplanen skal være en støtte for spillere, ledere og foreldre. En selvkklar oppslagsbok som rett og ærlig beskriver vårt formål og krav for at vi skal nå dit. Veien dit kan mange ganger være svingete og iblant med bratte utforbakker, men sammen skal vi nå våre mål.

Vi er

## **MÅLRETTET**

Internt;

- Vi jobber alltid lojalt mot oppsatte mål. Vi skal gjøre det med respekt og sette pris på hverandres roller.
- Vi vil alltid arbeide hardt med stor iver og ønske om å skape balanse mellom de kort- og langsiktige målene.
- Vi har en sterk tro på det vi gjør og vi tar rett vei, ikke alltid den korteste, mot de oppsatte målene for virksomheten

Eksternt;

- Vårt arbeid skal preges av kvalitet og langsiktighet for å nå de oppsatte målene.
- Vi skal raskt kunne stille om på vår virksomhet for å møte sportens krav.

## **TROVERDIGE**

Internt;

- I vår organisasjon skal man på en respektfull måte vise forståelse og sette pris på hverandres roller og arbeidsoppgaver.

- Vi skal utnytte alles kompetanse på best måte og ha en stor åpenhet for utvikling og videreutdanning.
- Vår interne kommunikasjon skal være ærlig, tydelig og kommuniseres med stor ydmykhet.

Eksternt;

- Vi kommuniserer alltid tydelig, lyttende og åpent.
- Vi er informative rundt våre mål og vurderinger og skaper troverdige og holdbare relasjoner med de rundt oss.

## **PROFOSJONELLE**

Internt;

- Vårt arbeid preges alltid av høyest mulig kvalitet og langsiktighet for å nå virksomhetens mål.
- Vårt arbeid skal preges av høyest mulig kompetanse innen de oppgaver vi utfører innen ulike virksomhetsområder.
- Vi skal alltid ligge i forkant innen kompetanseutvikling og være åpne for å skaffe interne og eksterne ressurser/personer.

Eksternt;

- Skien Ishockey klubb skal være ledende innen vår idrett ishockey, regionalt.
- Vi skal alltid levere gode og positive resultater.

## **INNEN ALLE OMRÅDER SKAL VI**

- Ta vare på alle menneskers likeverd, rettferdighet og likestilling.
- Behandle og respektere alle, uansett kjønn, alder, etnisk bakgrunn, religiøse overbevisning, seksuell legning, politisk standpunkt eller funksjonshemming, vi er alle likeverdige.

**Vi kommuniserer alltid med tydelighet, lydbarhet og ydmykhet.**

**Vi er informative med mål og vurderinger, som speiler høye kvalitetskrav og balanse mellom kort- og langsiktige mål.**

**Vi er troverdige og skaper holdbare relasjoner med andre.**

**Vi er Skien ishockey!**

## **2. Virksomhetsidé og visjon**

### **VIRKSOMHETSIDÈ**

Skien IHK skal tilby ungdommer trening av høy kvalitet innen ishockey og personlig utvikling. Der igjennom skapes en bred base for den fremtidige interne rekrutering til vårt A-lag og andre elitelag i Norge.

### **VISJON**

SIHK er ledende i Norge for utvikling av ishockeyspillere til nasjonal elitehockey.

### **Til alle foreldre**

#### **DU FORELDER, VI VIL AT DU:**

- I tilknytting med treninger og kamper innen vår virksomhet, hjemme så vel som borte, opptrer på en måte som for klubben er positivt, ærefullt og sportslig.
- Støtter, oppmuntrer og roser ditt barn for det han/hun er og han/hun gjør.
- Støtter opp om klubbens verdigrunnlag.

#### **DESSUTEN VIL VI AT DU:**

- Skaper en trygg og harmonisk stemning gjennom å samarbeide med andre foreldre, lagets ledere og andre grupper i Skien IHK.
- Sørger for at foreldremøtene blir et forum der kreative ideer og synspunkter diskuteres.
- Sørger for at ditt barn har godkjent og funksjonsdyktig utstyr. Snakk med noen av lederne som gjerne gir deg råd.
- Hjelper barnet ditt å komme til tiden til treninger og kamper.
- Hjelper ditt barn med å ha så riktig kosthold som mulig
- Hjelper til som funksjonær ved kamper og cuper
- Hjelper til med visse reiser i bil til bortekamper
- Hjelper til med arrangement som gir inntekter til klubben og laget
- Blir medlem av Skien Ishockey klubb og at du aktivt støtter og hjelper til i klubbens arbeid.

### **Til dere som er Trener og lagledere**

#### **Lagleder**

Lagledere i SIHK har ansvar for:

- At klubbens policy følges
- At beslutninger av styret følges.

- At informasjon fra styret føres videre ut i virksomheten
- At ideer og synspunkter diskuteres mellom lagledere, trenere og styret
- At lagledere løser eventuelle konflikter og synspunkter med trener i rett forum.

Videre skal lagledere jobbe for et positivt klima mellom ledelsen, spillerne og foreldrene.

## **SIHK'S VERDIGRUNNLAG**

Vårt verdigrunnlag skal alltid følges og hvert lag har som oppdrag å jobbe aktivt med verdigrunnlagsspørsmål og reflektere over SIHK verdigrunnlag og gjøre den til sin egen.

## **NARKOTIKA OG DOPING**

Innen SIHK ses det veldig alvorlig på bruken av ulike narkotiske stoffer og doping.

Når det gjelder doping følger vi NIFs lister over preparat klassifisert som doping

Vi tillater ingen bruk av snus, tobakk, alkohol eller narkotika i våre barne- og ungdomsgrupper. Vi kan i dag ikke forby våre ledere å bruke enten snus eller tobakk, men ser naturligvis en stor verdi i oppfostringen i og ikke bruke disse i nærheten av våre ungdommer, eller overhodet i samråd med engasjement innen SIHK.

## **KOSTHOLD**

Vi anbefaler et kosthold i henhold til nasjonale kostholdsråd, og i tråd med Olympiatoppens anbefalinger. Trenere, lagledere og andre personer rundt elitelagene skal sette seg inn i Olympiatoppens anbefalinger. Samtaler om dette tema i forhold til enkeltspillere føres alltid enkeltvis, og i samråd med foresatte der spilleren er under 18 år.

## **REISER**

Ved transport i bil gjelder at man skal følge gjeldende hastighet og trafikkregler og som fører være uthvilt og ikke være påvirket av alkohol eller narkotika.

## **BEKLEDNING**

Klubben holder kampdrakter.

Et ønske fra foreningens side er at spillere kler seg likt på cuper og kamper. Som klubb med mange øyne på oss er det viktig å holde kvalitet og stil selv på barne- og ungdomslagene og hvordan de ser ut og oppfører seg. Vi er alle, på en eller annen måte, rollemodeller for det varemerket som vårt klubbmerke er. Her gjelder det at lagene i klesstil og oppførsel fremstår på en bra og positiv måte når man representerer klubben.

### 3. Målsettinger for hvert lag

#### 3.1. A-LAG Elite

A-laget er etablert i prestasjonsdelen i norsk hockey. Målsettingen er å etablere A-laget på nivå 2 innen 2 år, senest til sesongen 2022/2023. Laget skal være en sosialt god arena hvor dagens spillere ønsker å fortsette. A-lagsspillerne skal være forbilder for spillerne i ungdomsavdelingen både på og utenfor isen.

På sikt ønsker klubben å hente opp 2-4 spillere fra egen junioravdeling til A-laget hvert år, og gjennom dette få en bred tropp basert på spillere utviklet i egen klubb fra Telemark og BTV-kretsen.

~~A-laget trener 2-3 ganger pr uke. Antall treningsøkter pr uke økes dersom ambisjonsnivået om plassering på nivå 3 realiseres.~~

A-laget har som mål at seniortroppen skal bestå av 75% spillere utviklet i egen klubb.

#### UTTAK

Trener-teamet gjør laguttaket ut ifra å nå lagets sportslige målsettinger.

#### TRENING A-lag Elite

A-lagets treningsopplegg fastsettes av hovedtrener.

~~4 isøkter hver uke~~

~~4 barmarksøkter per uke~~

~~Fokus på Warm-up og Cool-down~~

#### 3.2. A-lag 6.div/OLD-BOYS

A-lag 6.div/Old Boys er et spille- og treningstilbud med treninger inntil 2 ganger pr uke.

#### TRENING A-lag 6. div

2 isøkter hver uke

Minimum 1 barmarksøkte per uke

Fokus på Warm-up og Cool-down

### **3.3. U18 og U21**

#### **3.3.1 Elite**

##### **JUNIOR Elite**

Juniorvirksomheten drives i et eliteinspirert miljø, og klubben ønsker at denne virksomheten drives i samarbeid med Toppidrettsgymnaset i Telemark (TiT) og andre videregående skoler i Grenland. **Målsetting er å nå sluttspill for både U18 Elite og U21 Elite.**

##### **MÅL**

- Levere 1-2 spillere hvert år til elitelag i Norge
- Vårt juniorlag bør spille på høyeste nasjonale nivå.
- SIHK skal ~~lære~~ å forberede spillerne fysisk og mentalt for spill på høyeste elitenivå.
- Alle skal handle og leve etter SIHKs verdisyn
- Virksomheten skal gjennomføres av glede og fellesskap

##### **TRENING**

4-5 isøkter hver uke i tillegg til morgentrening

5 barmarksøkter per uke i sesongen

Mentaltrening og teoriøkter gjennomføres kontinuerlig i sesongen

Fokus på Warm-up og Cool-down

##### **UTTAK**

Trener bestemmer. Vi ser uttaket som en del av læringen.

##### **SKOLE**

Vi ser samarbeid med skolen som en viktig del av vår virksomhet. Vi skal være behjelpelige på alle områder slik at hver elev klarer skolen. Altså, skolearbeid skal gjøres ordentlig og på best mulig måte. Vi er også interessert i hvordan ungdommene oppfører seg på skolen med formålet å forbygge dårlig oppførsel.

##### **UTSTYR**

Spilleren har ansvar for sitt utstyr i samarbeid med våre materialforvaltere.

Keeper og utespillere får støtte til utstyr i henhold til klubbens regelverk.

## **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

### **3.3.2 Bredde**

Klubben ønsker i tillegg til et lag i U18 elite å stille med et U18 lag i 1 divisjon.

Spillerne der består hovedsakelig av spillere som følger klubbens treninger som er satt opp i henhold til sportsplanen for U18 1 divisjon.

Underårige spillere (U15,16) som treneren ønsker å ha med kan også delta.

Det er også muligheter til å søke ned overårige spillere inkludert keeper i henhold til de enhver tid gjeldende regler fra NIHF, og det kan også brukes et begrenset antall spillere fra U18 elite/akademiet.

~~U18 1. divisjon følger samme treningsopplegg som U16.~~



### **3.4. U16**

Virksomheten eliteinspirert. Formålet er å legge til rette for de som vil satse på ishockey.

#### **MÅL**

- U16 har som ambisjon å være i Norgestoppen hvert år
- SIHK skal lære/ forberede spillerne fysisk og mentalt før videregående- og juniorvirksomhet.
- Gjennomføre utviklingssamtaler/ individuelle samtaler to ganger per sesong.
- Kontinuerlig arbeid med verdigrunnlagsspørsmål på linje med SIHK verdisyn
- Virksomheten skal gjennomsyres av glede og fellesskap
- Alle spillerne skal gå ut av skolen med vitnemål

#### **TRENING**

3-4 is-økter per uke

3-4 barmarks-økter per uke per sesong

Teoriøkter gjennomføres kontinuerlig under sesongen

Fokus på Warm-up og Cool-down

#### **UTTAK**

U16 disponerer laget og tar uttak for å vinne hver kamp i serien

#### **REGLER VED TRENING OG KAMP**

- Melde fravær i god tid
- Treneren informerer om oppmøte før kamp
- Holde rent og pent i garderoben
- Orden og system i tingene, f.eks. skal trøyer være hengt opp
- Ingen foreldre skal være i garderoben, spillergang eller spillerboksen under trening, men være på tribunen eller i klubbhuset
- Under trening stiller vi høye krav til at spillerne lytter på trenerne og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på et for alle godtatt måte

## **SKOLEN**

Vi ser skolearbeid som det viktigste i ungdomsårene. Altså, skolearbeidet skal gjøres beundringsverdig. Vi er også interessert i hvordan barna oppfører seg på skolen med det formål å forebygge dårlig oppførsel. Trening skjer etter skoletid.

## **REKRUTERING**

Rekrutering kan bli aktuelt for U16

## **UTSTYR**

Godkjent utstyr er viktig. Spilleren sørger for at utstyret er helt og godkjent i samarbeid med materialforvalteren. Klubben holder kamptrøye. Keepere får bidrag fra klubben etter klubbens regelverk.

## **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

## **FORPLIKTELSER**

Det er en lang tradisjon Skien IHK, og store deler av den norske idrettsbevegelsen, at de finansierer deler av virksomheten gjennom lotterier, salg og dugnadsarbeid for å skape ekstra inntekter til klubben. Det er derfor obligatorisk for spillere og foreldre å delta i dette arbeidet.

## **CUPER**

U16 oppfordres til å spille to cuper per sesong

## **ANDRE IDRETTER**

Oppmuntrer til andre idretter, men om det kolliderer med ishockeyen i sesongen skal den være tydelig første valg

### **3.5. U15**

Virksomheten er eliteinspirert. Formålet er at de som vil satse på ishockey skal få gjøre det, men også gi rom for de som trenger og modnes.

#### **MÅL**

- SIHK skal lære/ forberede spillerne fysisk og mentalt før U16.
- Gjennomføre utviklingssamtaler/ individuelle samtaler to ganger per sesong.
- Kontinuerlig arbeid med verdigrunnlagsspørsmål på linje med SIHK verdisyn
- Virksomheten skal gjennomsyres av glede og fellesskap

#### **TRENING**

3-4 isøkter per uke

3-4 barmarks økter per uke under førsesong

Teoriøkter gjennomføres kontinuerlig under sesongen

Fokus på Warm-up og Cool-down

#### **UTTAK**

U15 disponerer laget og tar uttak for å vinne hver kamp i serien.

#### **REGLER VED TRENING OG KAMP**

- Melde fravær i god tid
- Treneren informerer om oppmøte før kamp
- Holde rent og pent i garderoben
- Orden og system i tingene, f.eks. skal trøyer være hengt opp
- Ingen foreldre skal være i garderoben, spillergang eller spillerboksen under trening, men være på tribunen eller i klubbhuset
- Under trening stiller vi høye krav til at spillerne lytter på trenerne og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på en for alle godtatt måte

#### **SKOLEN**

Vi ser skolearbeid som det viktigste i ungdomsårene. Altså, skolearbeidet skal gjøres beundringsverdig. Vi er også interessert i hvordan barna oppfører seg på skolen med det formål å forebygge dårlig oppførsel. Treningen er etter skoletid.

## **UTSTYR**

Godkjent utstyr er viktig. Spilleren sørger for at utstyret er helt og godkjent i samarbeid med materialforvalteren

Klubben holder kamptrøye

Keepere får bidrag fra klubben etter klubbens regelverk.

## **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

## **FORPLIKTELSER**

Det er en lang tradisjon Skien IHK, og store deler av den norske idrettsbevegelsen, at de finansierer deler av virksomheten gjennom lotterier, salg og dugnadsarbeid for å skape ekstra inntekter til klubben. Det er derfor obligatorisk for spillere og foreldre å delta i dette arbeidet.

## **CUPER**

U15 spiller inntil 2 cuper per sesong, valg av cup gjøres i samarbeid med trenere og lagledere.

## **ANDRE IDRETTER**

Oppmuntrer til andre idretter, men om det kolliderer med ishockeyen i sesongen skal den være tydelig første valg

### **3.6. U14**

Her spiller vi ungdomsishockey, der trening og kamper skal basere seg på bredde, lek, utdanning og glede samt forberedelser til spill og trening på høyere nivå. Samtidig er U14 første alderstrinn der reglene i barneidretten ikke gjelder.

#### **MÅL**

SIHK skal lære og forberede spillerne fysisk og mentalt før U15. Kontinuerlig arbeid med verdigrunnlagsspørsmål på linje med SIHK verdisyn

Alle spillerne skal gjennomføre et dommerkurs.

#### **TRENING**

3-4 is økter per uke

3-4 barmarksøkter per uke per sesong

Teoriøkter gjennomføres kontinuerlig under sesongen

Fokus på Warm-up og Cool-down

#### **UTTAK**

Det skal bestrebes at alle spiller like mye i serien, men det er ikke lenger en forutsetning at alle spillere skal ha like spilletid.

#### **REGLER VED TRENING OG KAMP**

- Melde fravær i god tid
- Treneren informerer om oppmøte før kamp
- Holde rent og pent i garderoben
- Orden og system i tingene, f.eks. skal trøyer være hengt opp
- Alle skal ha vannflaske og ansvaret for den
- Ingen foreldre skal være i garderoben, spillergang eller spillerboksen under trening, men være på tribunen eller i klubbhuset
- Under trening stiller vi høye krav til at spillerne lytter på trenerne og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på en for alle godtatt måte

## **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

## **FORPLIKTELSER**

Det er en lang tradisjon Skien IHK, og store deler av den norske idrettsbevegelsen, at de finansierer deler av virksomheten gjennom lotterier, salg og dugnadsarbeid for å skape ekstra inntekter til klubben. Det er derfor obligatorisk for spillere og foreldre å delta i dette arbeidet.

## **CUPER**

U14 spiller inntil 2 cuper pr. år, valg av cup gjøres i samarbeid med trenere og lagleder.

## **SKOLEN**

Vi ser skolearbeid som det viktigste i ungdomsårene. Altså, skolearbeidet skal gjøres beundringsverdig. Vi er også interessert i hvordan barna oppfører seg på skolen med det formål å forebygge dårlig oppførsel. Treningen er etter skoletid.

## **UTSTYR**

Godkjent utstyr er viktig. Spilleren sørger for at utstyret er helt og godkjent i samarbeid med lagleder

Klubben holder kamptrøye

Keepere får bidrag fra klubben etter klubbens regelverk.

## **ANDRE IDRETTER**

Oppmuntrer til andre idretter, men om det kolliderer med ishockeyen i sesongen skal den være tydelig første valg. Viktig med kommunikasjon i overgangen mellom annen idrett og ishockey.

### **3.7. U13**

Her spiller vi ishockey etter NIF barneregler, der trening og kamper skal basere seg på bredde, lek, utdanning og glede.

#### **MÅL**

Oppmuntre spillerne å holde på med andre idretter. Ishockey skal prioriteres under ishockeysesongen. Kontinuerlig arbeid med verdigrunnlagsspørsmål på linje med SIHK verdisyn

#### **TRENING**

3-4 isøkter per uke

1-3 barmarksøkter per uke i førsesongen.

Teoriøkter gjennomføres kontinuerlig under sesongen

Fokus på Warm-up og Cool-down

#### **UTTAK**

Ingen uttak skal skje i seriespill og cupspill. Alle spillere skal ha lik spilletid.

#### **REGLER VED TRENING OG KAMP**

- Ferdig kledd og klar 10 min før trening
- Melde fravær i god tid
- Treneren informerer om oppmøte før kamp
- Holde rent og pent i garderoben
- Orden og system i tingene, f.eks. skal trøyer være hengt opp
- Alle skal ha vannflaske og ansvaret for den
- Ingen foreldre skal være i garderoben, spillergang eller spillerboksen under trening, men være på tribunen eller i klubbhuset
- Under trening stiller vi høye krav til at spillerne lytter på trenerne og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på en for alle godtatt måte

#### **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

## **FORPLIKTELSER**

Det er en lang tradisjon i Skien IHK, og store deler av den norske idrettsbevegelsen, at de finansierer deler av virksomheten gjennom lotterier, salg og dugnadsarbeid for å skape ekstra inntekter til klubben. Det er derfor obligatorisk for spillere og foreldre å delta i dette arbeidet.

## **CUPER**

U13 spiller inntil 2 cuper per sesong. Valg av cup gjøres i samarbeid med trenere og lagledere.

## **SKOLEN**

Vi ser skolearbeid som det viktigste i ungdomsårene. Altså, skolearbeidet skal gjøres beundringsverdig. Vi er også interessert i hvordan barna oppfører seg på skolen med det formål å forebygge dårlig oppførsel. Treningen er etter skoletid.

## **UTSTYR**

Godkjent utstyr er viktig. Spilleren sørger for at utstyret er helt og godkjent i samarbeid med materialforvalteren

Klubben holder reserve trenings- og kamptrøye samt kalosjer

Keepere får bidrag fra klubben etter klubbens regelverk.

## **ANDRE IDRETTER**

Oppmuntrer til andre idretter, men om det kolliderer med ishockeyen i sesongen skal den være tydelig første valg. Viktig med kommunikasjon i overgangen mellom annen idrett og ishockey.



### **3.8. U12**

Her spiller vi ishockey etter NIF barneregler, der trening og kamper skal basere seg på bredde, lek, utdanning og glede.

#### **MÅL**

Oppmuntre spillerne å holde på med andre idretter.

Kontinuerlig arbeid med verdigrunnlagsspørsmål på linje med SIHK verdisyn

#### **TRENING**

2-3 isøkter per uke

2-3 barmarksøkter per uke i førsesongen.

Fokus på Warm-up og Cool-down

#### **UTTAK**

Ingen uttak skal skje i seriespill. Alle spiller like mye i seriespill. Ingen uttak til utvalgte cuper.

#### **REGLER VED TRENING OG KAMP**

- Ferdig kledd og klar 10 min før trening
- Melde fravær i god tid
- Treneren informerer om oppmøte før kamp
- Holde rent og pent i garderoben
- Orden og system i tingene, f.eks. skal trøyer være hengt opp
- Alle skal ha vannflaske og ansvaret for den
- Ingen foreldre skal være i garderoben, spillergang eller spillerboksen under trening, men være på tribunen eller i klubbhuset
- Under trening stiller vi høye krav til at spillerne lytter på trenerne og at de oppfører seg mot hverandre og mot lederne på en for alle godtatt måte

#### **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

#### **FORPLIKTELSER**

Det er en lang tradisjon Skien IHK, og store deler av den norske idrettsbevegelsen, at de finansierer deler av virksomheten gjennom lotterier, salg og dugnadsarbeid for å skape

ekstra inntekter til klubben. Det er derfor obligatorisk for spillere og foreldre å delta i dette arbeidet.

### **CUPER**

U12 spiller inntil 2 cuper per sesong. Valg av cup gjøres i samarbeid med trenere og lagledere.

### **SKOLEN**

Vi ser skolearbeid som det viktigste i ungdomsårene. Altså, skolearbeidet skal gjøres beundringsverdig. Vi er også interessert i hvordan barna oppfører seg på skolen med det formål å forebygge dårlig oppførsel.

### **UTSTYR**

Godkjent utstyr er viktig. Spilleren sørger for at utstyret er helt og godkjent i samarbeid med lagleder

Klubben holder kamptrøye

Keepere får bidrag fra klubben etter klubbens regelverk.

### **ANDRE IDRETTER**

Vi oppmuntrer til å drive med andre idretter. Viktig med kommunikasjon i overgangen mellom annen idrett og ishockey.

### **3.9. U11**

Her spiller vi ishockey etter NIF barneregler, der trening og kamper skal basere seg på bredde, lek, utdanning og glede.

#### **MÅL**

All trening skal fokusere på å utvikle skøyteteknikk og kølleteknikk. Oppmuntre spillerne å holde på med andre idretter.

Lære seg grunnleggende ishockeyregler.

#### **TRENING**

2-3 isøkter per uke

2-3 barmarksøkter

Fokus på Warm-up og Cool-down

#### **KAMPER**

Seriespill i U11 og cuper

#### **UTTAK**

Ingen uttak skal skje. Alle spillere skal ha lik spilletid.

#### **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

#### **FORPLIKTELSER**

Det er en lang tradisjon Skien IHK, og store deler av den norske idrettsbevegelsen, at de finansierer deler av virksomheten gjennom lotterier, salg og dugnadsarbeid for å skape ekstra inntekter til klubben. Det er derfor obligatorisk for spillere og foreldre å delta i dette arbeidet.

#### **CUPER**

Alle skal gis muligheten til å spille cuper. Valg av cup gjøres i samarbeid med trenere og ungdomsansvarlig.

## **UTSTYR**

Fullt utstyr som er godkjent.

Keepere får bidrag fra klubben etter klubbens regelverk.

Klubben holder kamptrøye

## **ANDRE IDRETTER**

Vi oppmuntrer alle til å drive med andre idretter.

### **3.10. Hockeyskolen (U8 og U10)**

Passer for alle som er fra 4 til 9 år i Grenland og her spiller vi barnehockey med fokus på lek og glede.

#### **MÅL**

Alle er velkomne.

Alle skal kunne gå på skøyter.

Lære seg å håndtere kølle og puck.

#### **TRENING**

Vi trener for å utvikles med vekt på lek

Vi tilbyr 2-3 is-økter per uke, og noe av dette kan også gjennomføres på uteisen

#### **FORELDRE**

Som forelder må du sørge for å hjelpe ditt barn på og av med utstyr før og etter trening. Når barnet ditt klarer seg selv i garderoben ser vi med fordel at du som foreldre finns tilgjengelig på tribunen.

#### **CUPER**

Ishockeyskolen deltar på cuper arrangert av klubbene i kretsen

#### **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

#### **UTSTYR**

Sikkerhetsutstyr lånes av klubben (hjelm, hals, albue og leggbeskyttelse).

Klubben holder keeperutstyr i form av leggskin, brynje, blokk og støt

Klubben holder kamptrøye

### **3.11. Skøyteskolen**

Passer for alle som er fra 2 år i Grenland og her lærer barna å gå på skøyter uten kølle og puck med fokus på lek og glede.

#### **MÅL**

Alle er velkomne.

Lære barn å gå på skøyter på en morsom måte.

Mange ledere på isen

#### **TRENING**

Vi trener for å utvikles med vekt på spill og lek

Vi tilbyr 2 is økter per uke

#### **FORELDRE**

Som forelder må du sørge for å hjelpe ditt barn på og av med utstyr før og etter trening. Når barnet ditt klarer seg selv i garderoben ser vi med fordel at du som foreldre finns tilgjengelig på tribunen.

#### **ØKONOMI**

Spilleren betaler medlemsavgift, treningsavgift og andre kostnader i henhold til vedtak på klubbens årsmøte, eller i henhold til styrevedtak.

#### **UTSTYR**

Sikkerhetsutstyr lånes av klubben (hjelm, hals, albue og leggbeskyttelse).

### 3.12. Generelt om treningstider

Vi har bare en innendørs isflate i Skien, og klubben må fordele istider på en måte som totalt sett er best for klubben. Vi har tre ulike treningsalternativer:

1. Istrening inne
2. Barmarkstrening
3. Istrening på uteisen

Skien Fritidspark (SFP) opererer med en kjernetid fra kl. 16.00 til 21.00 i sine idrettsanlegg, og klubben må regne med å benytte treningstid både på fredag, lørdag og søndag.

Alle lag må regne med å få noen treningstider som oppleves som kurante, og noen som oppleves som ukurante. **Alle oppsatte treningsmengder i sportsplanen er veiledende, og endelige treningstider kan avvike noe fra oppsettet i sportsplanen.**

#### 4. Oppsummering

Vi driver en klubb som omfatter mange områder:

- Ca 100 barn og ungdommer i alderen 3-15 år trener hos oss
- Det spilles nærmere 50 kamper på en sesong med alle lagene tilsammen
- Vi har ca. 20 treningsøkter per uke
- Nærmere 20 ledere/trenere er på en måte engasjert i klubben
- Alle våre 100 barns foreldre er interessert i sine barns aktiviteter i klubben vår.

Dette gjør at det fins mange forskjellige meninger om hvordan vår klubb skal drives. Vi tar gjerne imot tips og ideer som leder til bedring av virksomheten og vi vil gjerne ha en åpen og levende dialog. Men for at vi skal leve opp til vår seriøse innstilling understrekes det at:

- Skien ishockey er en klubbstyrt organisasjon
- Det er klubben som setter opp vilkårene for ~~klubben~~ aktivitetene
- Det er klubben som stiller krav til ~~på~~ deltakerne i henhold til sportsplanen
- Det er klubben som har ansvaret for virksomhetens gjennomføring.
- Det er klubben som engasjerer trenere og lagledere
- Det er klubben som avgjør hvilke lag som meldes på i seriespill og hvilke spillere som spiller på de ulike lagene

Vår ambisjon er at klubben på en positiv og profesjonell måte skaper forutsetninger for at hvert individ skal bli et best mulig menneske og ishockeyspiller.