

SPORTSLIGPLAN FOR SKIEN ISHOCKEYKLUBB



Vedtatt på årsmøtet 09.03.2022

INNLEDNING:

Den overordnede målsetningen for Skien Ishockeyklubb er å skape et godt sosialt miljø for barn, ungdom og voksne, samt gi en livslang glede av deltagelse i idretten. Hockey er gøy, og klubben legger til rette både for de som vil satse på en hockeykarriere, og for de som vil ha idretten som hobby. SIHK skal være en arena for vennskap, samarbeid, inkludering, utfordringer, mestring og fair-play. Dette er kjernen i vårt verdigrunnlag, og klubben har klare forventninger om at alle våre tillitsvalgte, trenere, aktive, foreldre, publikum og supportere står sammen med oss bak dette. Klubben støtter Norges Ishockeyforbunds verdiarbeid (<https://www.hockey.no/verdiarbeid/>).

SIHK er stolte av å være Grenlands største og eldste ishockeyklubb! Dette medfører et ansvar, og klubben har et viktig oppdrag i et regionalt perspektiv. Vi vil ta ansvar for at ishockeyen i området vårt lever, og utvikler seg i en positiv retning. SIHK skal derfor jobbe for samarbeid og god kontakt med nærliggende klubber, og bidra med positivitet inn i «hockey-familien».

Sportsplanen er et styrende dokument som legger føringer for den sportslige driften av klubben. Den skal fungere som en støtte for alle involverte i klubben, som ønsker å ta del i det sportslige, eller bare få innsikt i klubbens filosofi, målsetninger og rutiner. En sportsplan klarer imidlertid ikke å favne alle problemstillinger vi står ovenfor i hverdagen. Derfor er det avgjørende at alle involverte i klubben hjelper hverandre, deler kunnskap og erfaringer, drøfter utfordringer, og finner løsninger når det behøves.

SIHK er en frivillig organisasjon, som i all hovedsak drives på dugnad. Hvilket betyr at mange investerer sin tid, energi og ressurser, for å skape den arenaen vi vil at klubben skal være. Alle som bidrar til klubben velger å være en del av fellesskapet vårt, også når ting er vanskelig. Det står det respekt av! Vi trenger alle. Vi tar vare på hverandre. Vi ser hverandre. Kommunikasjonen i klubben skal være kjennetegnet av åpenhet, gjensidighet, og respekt for hverandres særegenheter. En beskrivelse av de ulike rollene, og retningslinjer for samhandling finnes i generell del.

Sportsplanen er bygget opp med en generell del, og en spesifikk del. Den generelle delen beskriver blant annet klubbens perspektiv på opplæring og trening, de ulike rollene, overgang fra barne- til ungdomsidrett, og klubbens foretrukne utviklingsverktøy.

Den spesifikke delen gjør rede for hvilke treningsmål, prosessmål og resultat mål som skal gjelde for de ulike aldersnivåer. I tillegg beskrives retningslinjer knyttet til fokusområder, kommunikasjon, og eksempler på relevante øvelser og program for treningsøker.

Jenter og gutter har samme mål i treningen og det skilles derfor ikke mellom jenter og gutter i oppbyggingen.

GENERELL DEL:

NY I KLUBBEN

SIHK er en inkluderende ishockeyklubb som etterstreber å ha et tilbud til alle, uansett ferdighetsnivå og alder. Det er treners og lagleders ansvar å informere foreldre og utøver om hva som forventes av den enkelte. Klubben skal legge til rette for utvikling og mestring gjennom i størst mulig grad å differensiere treningstilbudet etter nivå (se læringsmiljø under). På den måten vil også de som er nye kunne oppnå positive opplevelser på trening og kamp..

Trenere og lagledere skal møte nye medlemmer med engasjement og gjestfrihet. Alle er velkomne i SIHK, uavhengig av alder, kjønnsidentitet, legning, religiøs tilhørighet, eller kulturell bakgrunn!

LÆRINGSMILJØ

SIHK har som målsetning å stimulere til et positivt utviklings og treningsmiljø. Et miljø som skal være tolerant, inkluderende og fordomsfritt. Et læringsmiljø hvor det er tillatt å utfolde seg, og hvor det å feile er en viktig del av veien til mestring. Hos oss vil vi at gleden over en lagkamerats mestring er like stor som ved ens egen mestring!

Klubben skal legge til rette for et læringsmiljø der mestring av spillets elementer (se spesifikk del) skal komme foran resultater. Klubbens trenere skal jobbe for at man skaper reflekterte utøvere, som selv er i stand til å kunne evaluere sin prestasjon uavhengig av resultat. Dette krever at trenerne følger sin langsiktige plan, og ikke lar seg distrahere av utfordringer man møter underveis.

Et mål er å få spilleren selv til å evaluere utfallet av hendelser på isen, og med hjelp fra treneren identifisere de faktorene som påvirket utfallet og reflektere over hva som kunne vært gjort bedre/annerledes.

Ishockey er en sport med ekstrem kompleksitet, og mange forsøker å forenkle ved å lage regler om hva man skal eller ikke skal gjøre under kamp. Slike regler utvikler ikke forståelse og kreativitet hos spilleren og bør unngås.

Det er viktig at treneren tar seg tid til å gi tilbakemeldinger til alle spillerne, ikke bare til de som er best på laget og scorer alle målene. En treners viktigste oppgave er å se hver eneste spiller og finne noe hos hver enkelt som han/hun er flink til. Dette kan være krevende, og det stiller krav til at treneren aktivt må lete etter muligheter for å gi positive tilbakemeldinger fortløpende. Ofte kan enkle situasjoner som blokkering av skudd, fin pasning, jobbet bra hjemover, fikk plukket opp en retur etc, være alt man behøver for å kunne gi en tilbakemelding til spilleren.

For et barn så kan forskjellen mellom å ha det dødsgøy på kamp/trening og ok på kamp/trening være opplevelsen av å bli sett av treneren, og gjerne fått en hyggelig kommentar om hva han/hun gjorde på isen.

Kjeft er ikke en del av klubbens pedagogiske verktøykasse. Som salige Nils Arne Eggen sa: «Du kan itj skræm nånn te å bli god!»

Vygotskijs proksimale utviklingssone er en pedagogisk teori, som enkelt forklart sier at læring skjer når et individ har å noe strekke seg etter. Er oppgavene som blir tildelt for lette, vil det ikke skje noen læring, og man vil miste motivasjonen på grunn av kjedsomhet. Er oppgavene som blir tildelt for vanskelige vil det heller ikke skje noen læring, og man vil miste motivasjonen fordi man opplever at avstanden opp dit der man ønsker å komme er for stor, eller læringssituasjonene medfører for mye stress. Har man derimot en passe stor utfordring, som gjør at oppgaven er krevende, men ikke uoppnåelig er opplæringen i det man kaller den proksimale utviklingssone. Med støtte og veiledning fra en «kompetent andre», som f. eks. en trener, vil man i den proksimale sone oppleve stor mestring, og stort læringsutbytte.

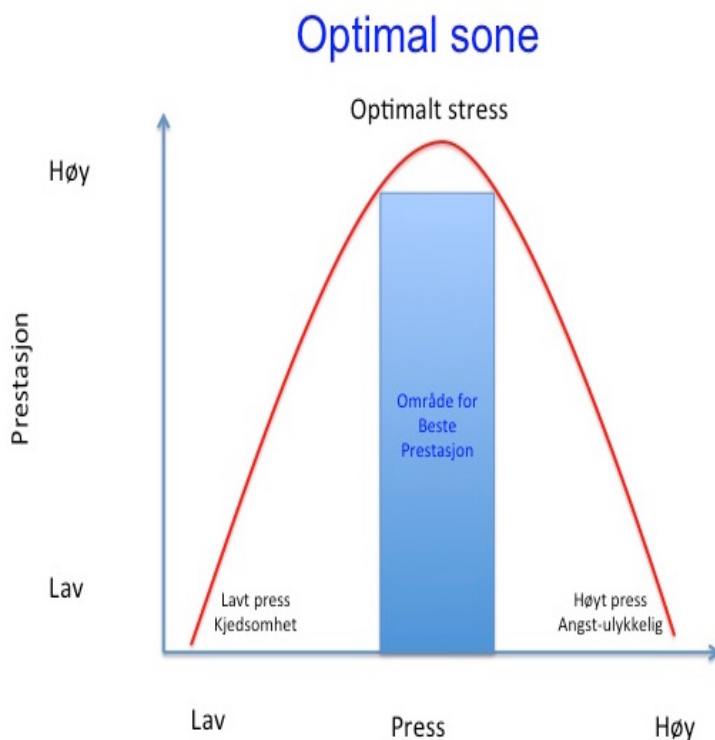


Fig: ZOF: Zone of optimal functioning (Yuri Hanin 1980). Modifisert

TRENER-, LAGLEDER- OG FORELDRERROLLEN

Trener:

Trenere i SIKH skal planlegge treninger og kamper ut ifra de treningsprinsipper som klubben bestemmer (se spesifikk del). *Treneren forplikter seg til å sette seg inn i sportsplanens innhold, og etterleve denne.* Treneren skal administrere og planlegge for de lagene denne er involvert i. Trenerrollen i SIHK krever at du har kunnskap om, og forståelse for utviklingen av spillere i de ulike aldersgruppene. Treneren skal se utøverne fra et helhetssperspektiv, og ikke kun det fysiske. Denne skal også gå foran som et eksempel til etterfølgelse for utøverne sine.

Språket er en viktig del av didaktikken. Trenere i SIHK skal være bevisste på måten de presenterer de ulike læringsmomentene. Presentasjonen skal være tilpasset nivået og alderstrinn, og skal legges frem på en måte som gjør at utøverne forstår instruksjonene.

SIHK skal legge til rette for at alle trenere skal inneha den nødvendige kompetansen nødvendig for å trene på det aktuelle nivå. Trenerne i klubben forplikter seg til å ta relevante kurs og sertifiseringer i henhold til gjeldende retningslinjer fra NIHF. Det er også forventet at trenerne er nysgjerrige på og motiverte for egen utvikling, og er selvgående og proaktive i prosessen med egen utvikling.

Som trener i SIHK, skal du være med på å skape idrettsglede hos barn og ungdom gjennom engasjement og oppmuntring, og skape et miljø der spillerne selv ønsker å utvikle seg videre.

Trenere i SIHK skal være aktive og imøtekommende, være faglig oppdaterte, motiverende, og skape engasjement i og rundt lagene våre. Som trener i SIHK skal du representere klubben på en god måte.

Lagleder:

Oppgaver og ansvar:

- ha kontakt mot forbund i forbindelse med kampavikling (registrere kamptropp og resultat i Turneringsadmin, søke om omberamming ved behov).
- koordinere transport ved bortekamper.
- ha overordnet ansvar og delegering av oppgaver ved hjemmekamper.
- være bindeledd mellom foreldre og klubben.
- avholde foreldremøter 2 ganger per sesong (tidlig og sent i sesongen).
- ha kommunikasjon med trener(e) om forhold som angår spillergruppa og det sportslige.
- rekruttere en forelder til å ha ansvar for å fremme sitt eget lag på sosiale medier.
- Ta initiativ til jevnlig sosiale og utenomsportslige aktiviteter med laget, for å bygge relasjoner og kameratskap.
- sette seg inn i sportsplanens innhold, og etterleve denne.

Lagledere i SIHK skal være aktive og imøtekommende, motiverende, og skape engasjement i og rundt lagene våre. Som lagleder i SIHK skal du representere klubben på en god måte.

Foreldrerollen:

Olympiatoppen har kommet med 9 anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder:

1. Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.
2. Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.
3. Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
4. Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
5. Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i kamp.

6. Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. – Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
7. Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under trening eller kamp. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.
8. Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.
9. Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

FRA BARNEIDRETT TIL UNGDOMSIDRETT

NIHF er underlagt reglene om barneidrett på lik linje med flere andre særforbund som fotball, håndball og svømming.

Barneidretsreglene setter rammene for hvordan man skal organisere og drifte spillerutvikling fra man tar sine første steg på isen, og frem til man går over til ungdomsidretten.

Det viktigste prinsippet i barneidretten er at alle skal få lik mulighet til utvikling. Det vil si at alle skal ha tilgang til like mye istid, samme kvalitet på trenere, spille like mange kamper og ha like mye istid under kampene som alle andre på laget.

Dette er gode prinsipper som SIHK skal følge for alle alderstrinn som omfattes av barneidrettens bestemmelser. Disse reglene gjelder også dersom laget reiser på tur til utlandet.

Det er anledning til individuell nivåtilpasning mellom årskull (se hospitering) innenfor dette regelverket, og alle barna på det yngre kullet få likt tilbud om individuell nivåtilpasning til det eldre kullet, eller yngre om hensiktsmessig.

Overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett er ganske brå. Man går fra å være underlagt klare bestemmelser om hvordan man kan organisere trening og kamper til å ikke ha noen føringer i det hele tatt. NIF har ingen gradvis tilnærming til ungdomsidretten hvor bestemmelsen mykes gradvis opp etter hvert som man blir eldre.

SIHK vurderer i hvert enkelt tilfelle hva som er hensiktsmessig tilpasning for en spiller, med bakgrunn i klubbens hensikt om at alle skal få mulighet til å bli så gode som de er motivert for. Det blir da opp til spillerens trener på rettårig lag, sammen med relevante ressurser i klubben, å forme de tilpasningene som ansees som hensiktsmessige.

UTVIKLINGSVERKTØY

Vårt mål med barne- og ungdomsvirksomheten er to-delt:

- å bidra til at våre unge spillere opplever idrettsglede og mestring, utvikler evne til å handle i tråd med storsamfunnets etiske og moralske standarder, og bygger vennskap og sosiale ferdigheter de har glede og nytte av livet gjennom.
- å skape en god tilførsel av spillere til eget A-lag og andre elitelag i Norge.

SIHK har fokus på følgende utviklingsverktøy:

Trenerutvikling:

Trenerne er vårt fremste verktøy i arbeidet med å utvikle spillerne. SIHK må derfor gi sine trenere verktøy slik at de kan forme og utvikle spillere, som bidrar sportslig og sosialt til klubben på en hensiktsmessig måte.

SIHK skal ha ansvar for, og legge til rette for, at trenerne i klubben får den nødvendige kursing og sertifisering.

Fagansvarlig/sportssjef i klubben har overordnet ansvar for å drifte et trenerforum. Dette er viktig for å etablere relasjoner mellom trenerne, og mellom fagansvarlig/sportssjef og den enkelte trener, som fremmer faglig nysgjerrighet og vilje til egen utvikling hos den enkelte trener. Et trenerforum er også en viktig arena for å drøfte spillernes utvikling, nivåtilpasning, og generelle problemstillinger knyttet til planlegging og gjennomføring av treninger.

Hospitering:

Hospitering defineres som når en spiller fra klubben trener med laget over, eller under sitt rettårige lag, for å fremme sportslig og sosial utvikling. Beslutningen om hospitering tas sammen av trenerne på rettårig lag og vertslaget for hospiteringen. I de tilfeller hvor hospitering er aktuelt blir det gjort en individuell vurdering. Det skal også legges til rette for de som trenger tilpasning «nedover».

Hospitering er en form for tilpasning mellom årskull. For at en spiller skal kunne utvikle seg er det viktig at spilleren men jevne mellomrom blir eksponert for utfordringer som gjør at man kommer ut av komfortsonen sin. Individuell nivåtilpasning mellom årskull vurderes når det er gunstig for en spillers utvikling å trene og spille med eldre spillere som har høyere ferdighetsnivå enn man finner blant spillere på eget kull.

I tilfeller hvor det er aktuelt for spillere å hospitere på lag i elite, er hovedregelen at det velges en fast treningsdag, og at spilleren begynner med å delta på morgentrening. Dette vurderes som mest hensiktsmessig, fordi det da er fokus på individuelle ferdigheter, og spilleren vil de få individuell oppfølging. Ettermiddags- /kveldsøker er lagtreninger, og deltakelse på disse kan bli aktuelt etter hvert som hospiteringen løper. Individuelle vurderinger og tilpasninger gjøres ved behov.

A-laget skal være en trygg utviklingsarena for juniorspillere. Klubben legger til rette for tett samarbeid mellom trenerteam A-lag og trenerteam junior og bredde.

Try-out:

Defineres som når en spiller fra klubben, eller ekstern spiller, deltar på treninger/samlinger med lag i elite-satsning (aldersbestemt elite og A-lag) hvor målet er å vurdere om spilleren holder nødvendig nivå for en plass i spillergruppa.

Skills trening:

Skills trening er økter hvor man har spesialist trenere som skal fokusere utelukkende på enkelte helt konkrete enkeltmanns ferdigheter. For unge utøvere er utvikling av individuelle ferdigheter helt avgjørende for hvor god man blir. Det er først når man kommer opp på U15/U16 nivå at lagorganisering og spillsystemer får en større plass i treningshverdagen.

Eksempler på skills tema er:

- Powerskating
- Stick handling (Skudd, pasning, mottak, myke hender etc)
- Avslutninger
- Vektoverføring og skjerming av puck

Klubben kan også organisere skills treninger på tvers av kull. Det vil da si at man slår sammen flere kull og organiserer treninger på tvers av alderstrinn. En slik ordning er gunstig i forhold til å kunne sikre optimal utnyttelse av is, trener kapasiteter, samt riktig nivå matching for enda flere spillere.

Fys-trening (Off-ice):

Ishockey spillere må ha en enorm kroppsbeherskelse, i tillegg må de være sterke, raske, utholdende og ha god balanse, rytme samt øye hånd koordinering. Med andre ord stilles det høye krav til hva utøverne skal klare. I løpet av sesongen er det vanlig at fys-trening legges i tilknytning til ordinær trening, enten før eller etter is.

Fys trening er spesielt viktig for skadeforebygging, og de spillerne som legger et godt grunnlag tidlig vil lettere kunne håndtere treningshverdagen som kommer etter hvert som de blir eldre, og eventuelt ønsker å spille på elitenivå. For unge utøvere (yngre enn U14), som driver med flere idretter kan fys-trening nedprioriteres, da man får såpass mye allsidig bevegelse gjennom deltagelse i annen idrett.

Camper:

Klubben arrangerer jevnlig camper med trenerressurser fra egne rekker, evt. eksterne trenere med tilknytning til klubben. Dette skal være et tilbud for alle, og derfor ikke være ekskluderende pga. deltakeravgift (følger retningslinjer fra barneidrettsbestemmelsene).

De respektive trenere for den enkelte camp bestemmer innhold og fokus, men det skal alltid være et sterkt element av å bygge relasjoner, klubb og kultur!

VOKSENIDRETT

Klubben har flere lag innen voksenidretten. Som en del av klubben er de underlagt sportsplanens verdigrunnlag og generelle føringer for adferd og holdninger. For U18 E, U20 E og A-lag, er det sportslige beskrevet og definert i egen sportsplan (spesifikk del). Det er trener og støtteapparatet rundt hvert enkelt av disse lagene, som har ansvar for utarbeidelse, oppdatering og oppfølging av disse planene.

U18-div og old-boys har et eget avsnitt i denne planens spesifikke del.

RESSURSFORDELING

Å drive idrettslag krever ressurser. Desto bedre økonomi klubben har, desto bedre tilbud kan klubben gi til medlemmene. SIHKs viktigste inntektskilder er treningsavgift, dugnadsarbeid, sponsorer, og betalte aktiviteter camper.

Inntektene fordeles på tre områder: administrasjon, aktivitet og kvalitet.

Administrasjonen er styret, inkludert kasserer, og regnskap. En velfungerende administrasjon er avgjørende, for at klubben skal kunne drive i tråd med vedtekter, årsmøtevedtak og sportsplanen.

Aktivitet handler om hvor mange lag vi har som deltar i seriespill, hvor mange turneringer det deltas i, og treninger som blir gjennomført. Det vesentligste av klubbens inntekter går med til aktivitet.

Kvalitet er klubbens satsing på (eksterne) profesjonelle trenere. Målet med profesjonelle trenere er heve kvaliteten på planlegging, gjennomføring og evaluering av det sportslige arbeidet som utføres, og generell heving av den sportslige kompetansen i klubben.

Det vil alltid være en balansegang, med hensyn til hvordan vi skal fordele ressursene mellom disse tre områdene, og det er styret sitt ansvar å til enhver tid påse at klubben drives økonomisk forsvarlig.

SAMARBEID MED EKSTERNE AKTØRER

Klubben skal ha et tett og nært samarbeid med klubber i nærliggende områder. På det sportslige planet skal dette gjøres ved:

- å danne samarbeidslag med andre lag når 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.

Ved try-out er det svært viktig å informere klubben, som ekstern spiller er under kontrakt med, før man inviterer en spiller til SIHK. Det er god "forretningsskikk" å underrette klubben også i tilfeller hvor spilleren ikke er under kontrakt.

SIHK har god erfaring med å samarbeide med videregående skoler i området. Dette er viktig for spillere i denne fasen av sitt utdanningsløp, og som ønsker å spille hockey på elitenivå. Det er spesielt ønskelig med et tett og langsiktig samarbeid med TTG.

SPESIFIKK DEL:

Barneidretten i SIHK drives i henhold til Olympiatoppens beskrivelse i dokumentet "Olympiatoppens synspunkter på trening for barn", publisert av Olympiatoppen seksjon for unge utøvere, desember 2011. Vi følger i tillegg de retningslinjene som Norges Ishockeyforbund anbefaler.

"Vi mener at idrett for barn i alderen ca. 6 til ca. 11 år skal preges av variasjon. En variert barneidrett skal i prinsippet ha et likt innhold for alle barn. Eventuelle ulikheter må bestemmes av barnets utviklingsnivå og idrettens egenart.

Det er unaturlig å skille mellom barneidrett for utøvere som kanskje en gang i framtida kan bli toppidrettsutøvere og utøvere som kanskje ikke kan bli det.

Et slikt skille hører hjemme på et senere utviklingsnivå der barnet har blitt ungdom og er klar til å ta egne valg i forhold til å underkaste seg de krav som stilles til toppidrettlig utvikling i de ulike idretter".

SIHK følger i tillegg til dette retningslinjene til Norges Ishockeyforbund. Se link nedenfor:

<https://www.hockey.no/utvikling/get-skoyte--og-hockeyskole/>

Dette betyr at SIHK oppfordrer til en variert barneidrett, samt at vi skal forsøke å ivareta alles utvikling gjennom ulik nivåinndeling. På denne måten vil alle kunne oppleve mestring. Vi skal ha det moro når vi trener!

Skøyte- og hockeyskolen	Utviklingsnivå: Oppstarts og grunnleggende periode
Hovedfokus	Overordnede mål for oppstarts stadiet: • Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede. • Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon. • Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey. • Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner. SIHK skal jobbe med å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter. Ishockey er en vanskelig idrett der det kreves god øye-hånd koordinasjon, samtidig som man skal holde balanse og kunne utføre en god skøyteteknikk. Skøyteteknikk er en vesentlig faktor for å mestre idretten. Derfor skal hovedfokus i denne utviklingsgruppe/alderstrinn ligge på å utvikle gode skøyteferdigheter. Læringsselementer: • Balanse

Prosessmål (P) Resultatmål (R)	• Koordinasjon og retningsendringer • Bremsse begge veier • hoppe over hinder og lande på skøyter • Kunne gå på skøyter både forlengs og baklengs • Implementere rett grep på kølle P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal oppleve mestring og ha det gøy sammen. P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på og utenfor isen. Mestres diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegang. Beherske å få med ringer og liknende med seg ved hjelp av kølle. P3: Stasjonstrening etter nivå. R1: 50-70 spillere R2: 1 hovedtrener og 2-5 assistenttrenere. R3: 20-30 spillere tar steget fra s&h-skole til lag hvert år. R4: rekruttere 1-3 foreldre hvert år til å ta instruktørkurs, og/eller involvere seg i støttefunksjoner rundt kommende lag.
Istrening	1 økt pr. uke. Innhold: • Stasjonstrening etter nivå. • Grunnleggende ferdigheter for å mestre overgang til spill med kølle og puck. • Lek med kølle og puck. • Lek uten puck/kølle (sisten, hank og due, m.m.). • Oppmuntre til all slags spill/samspill, fordi dette stimulerer barns fysiske og mentale utvikling.
Kamper	Ingen kamper, kun interne spillsituasjoner gjennom istreninger.
Overgang til lag	Det er ønskelig at så mange som mulig tar steget fra skøyte- og hockeyskole til å delta på treninger og kampaktivitet med sine respektive lag. Klubben legger ingen føringer for ferdighetsnivå, for en slik overgang. Dersom spilleren selv ønsker, og er motivert for en overgang skal dette imøtesees. Kommunikasjonen rundt overgang skal foregå ved at klubbens ansvarlige for s&h-skolen henviser foresatt(e) til den respektive spilleren til lagleder for det aktuelle laget (bestemt av fødselsår).
Ressurser:	https://www.admkids.com/page/show/903708-coaches https://www.hockey.no/start-med-ishockey/

U8-9

Utviklingsnivå: Grunnleggende periode

Hovedfokus

Overordnede mål for oppstarts stadiet:

- *Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede.*
- *Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon.*
- *Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey.*
- *Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner.*

Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes.

Foreldretrenere, eller spillere fra eldre lag i klubben trener laget.
Foreldre som lagleder(e).

Ishockey er en vanskelig idrett der det kreves god øye-hånd koordinasjon, samtidig som man skal holde balanse og kunne utføre en god skøyteteknikk. Skøyteteknikk er en vesentlig faktor for å mestre idretten. Derfor skal hovedfokus i denne aldergruppen/nivå ligge på å utvikle gode skøyteferdigheter.

Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming på lagbasis. Disse øktene skal bære preg av lek. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.

Videreutvikle gode basis skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon og retningsendringer. Brems begge veier, hoppe over hinder og lande på skøyter. Kunne gå på skøyter både forlengs og baklengs. Øke fart i svinger.

Kommunikasjon og holdninger

Viktig hensyn: Det kan være stor forskjell på hvor lenge 6- og 7-åringer har deltatt på skøyte/ishockeytreninger. Derfor skal alle økter organiseres slik at alle får mulighet til å **oppleve mestring**. Trenere skal så langt det lar seg gjøre dele inn ulike grupper etter ferdighetsnivå.

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jmfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp.

Det er viktig at trener vet hvem som kommer på trening, og Spond skal brukes til å melde fra om deltakelse. Forutsigbarheten er nødvendig for å kunne planlegge og gjennomføre treninger med relevant tilpasning og kvalitet.

De yngste spillerne kan ha foreldre i garderobe før, og etter trening, men dette skal gradvis «fases ut». Fra U10 skal det ikke være foreldre i garderoben før og etter trening. Det er derfor viktig å ha fokus på at spillerne blir selvhjulpne med påkledning av utstyr, og knyting av skøyter.

Spillerne spiller med klubbens egne treningsdrakter på trening. Dette for å gjøre treningene enklere å administrere, og bedre struktur og systemer på trening.

Prosessmål (P) Resultatmål (R)

P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal oppleve mestring og ha det gøy sammen.

P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på. Mestre diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegang. Mestre diverse øvelser som stryker øye-hånd koordinasjon og utvikler god kølleteknikk. Lære å spille/ta imot pasninger. Ved smålagsspill kan grunnprinsipper i spilleforståelse introduseres.

P3: Det å stå i mål skal videreføres i spillergruppa, og det er ønskelig at flere prøver seg. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1.

P4: Lære å samarbeide i gruppe. Lære å være en god lagkamerat.

R1: 20-30 spillere.

R2: 1 hovedtrener, 2-3 assistenttrenere.

R3: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelses-hurtighet.

R4: Alle skal tilbys 2 istreninger i uka.

R5: 1-2 foreldre som lagleder(e).

Generell og spesifikk basistrening

I den grunnleggende perioden er det fint om barna er MYE i fysisk aktivitet, (minimum 60 minutter hver dag er anbefalt). Det betyr at det meste av aktiviteten foregår utenom den organiserte idretten. Foreldrene har hovedansvar for at barna driver omfattende uorganisert aktivitet i denne alderen. En del av aktiviteten foregår i forbindelse med skole/SFO. Idrettens ansvar i denne perioden er i hovedsak å bidra til at barna utvikler grunnleggende motoriske forutsetningene under kyndig veiledning. Slike forutsetninger utvikles i stor grad gjennom lek og aktiviteter som stiller krav til koordinasjon og stabilitet.

Istrening	Eksempler på dette kan være: Gå, løpe, hoppe, hinke, henge, slenge, balansere, rulle, rotere, skøyte, flyte, gli, og aktiviteter med rytme. Selv om hovedfokus i denne perioden ligger på utvikling av forutsetninger, kan selvsagt barn i denne alderen også øve på spesifikke idrettslige ferdigheter. Her kan de for eksempel spille innebandy, eller rollerhockey. Men en må ikke prioritere det spesifikke så høyt, at barn ikke får muligheter til å utvikle de grunnleggende forutsetningene med stort nok omfang og god nok kvalitet. 2 økter per uke. Innhold: • Lek med puck og kølle. • Spill på små baner, 3-maksimalt 4 spillere pr lag med enkle regler. • Fokuserer på grunnleggende skøyteferdigheter. • Målvaktstrening?? Eksempel på øktplan med 6 stasjoner: 1. Agility (hurtige retningsendringer), balanse og koordinasjon. 2. Spill. Med eller uten målvakt. 2 stasjoner. 3. Puckkontroll. 4. Pasning og skudd. 5. Spesifikke skøyteferdigheter (innerskjær, ytterskjær)
Kamper	Deltar i NIHF's cup-/seriespill i RVV. Kan arrangere treningskamper.
Tester	Ingen
Ressurser	https://www.admkids.com/page/show/1744402-8u

U10-11	Utviklingsnivå: Ferdighetsperiode
Hovedfokus	Overordnede mål for oppstarts stadiet: • <i>Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede.</i> • <i>Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon.</i> • <i>Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey.</i> • <i>Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner.</i>

Kommunikasjon og holdninger

Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes.

Foreldretrenere, eller spillere fra eldre lag i klubben trener laget.

Videreutvikle og prioritere frekvens- og bevegelseshurtighet, med tiltagende fokus og progresjon på ishockeyspesifikk hurtighet, puckføring, pasninger og skudd.

Viktig hensyn: Det kan være stor forskjell på hvor lenge 9- og 10-åringer har deltatt på skøyte/ishockeytreninger. Derfor skal alle økter organiseres slik at alle får mulighet til å **oppleve mestring**. Trenere skal dele inn ulike grupper etter ferdighetsnivå.

Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for at intensitet skal integreres i istreningene, når spillerne når ferdighetsnivået til spillerne tillater det. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner. Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser.

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jmfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp.

Det er viktig at trener vet hvem som kommer på trening, og Spond skal brukes til å melde fra om deltakelse. Forutsigbarheten er nødvendig for å kunne planlegge og gjennomføre treninger med relevant tilpasning og kvalitet.

Fra U10 skal det ikke være foreldre i garderoben før og etter trening. Spillerne skal være selvhjulpne med påkledning av utstyr. Trenere, lagleder og medspillere hjelper hverandre med å knyte skøyter når det behøves.

Spillerne spiller med klubbens egne treningsdrakter på trening. Dette for å gjøre treningene enklere å administrere, og bedre struktur og systemer på trening. Spillerne hjelper trener og lagleder med å administrere treningsdrakter.

Prosessmål (P) Resultatmål (R)

P1: Klare å gå riktig på skøyter i moderat til høy hastighet.

P2: Mestre puckføring, pasninger, mottak av pasninger, og skudd i moderat til høy hastighet.

R1: 15-20 spillere.

R2: Innfører prinsippene om fysisk trening (se fys-trening over). Innføre tydeligere daglige rutiner i forbindelse med istreninger.

Generell og spesifikk basistrening

P3: Enkle spilleprinsipper innføres. Pucken skal raskt frem. Spillere uten puck lærer seg å gå i posisjon til å kunne motta pasning. Vi skyter ikke vekk pucken. Vi forsøker å drible eller spille pasning. Når vi har pucken angriper alle. Når vi ikke har pucken forsvarer alle.

P4: Det å stå i mål skal videreføres i spillergruppa, og det er ønskelig at flere prøver seg. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1.

P5: Lære å samarbeide i gruppe. Lære å være en god lagkamerat.

R3: Minimum 3 trenere per 20 spillere på is.

R4: Før eller etter istrening skal spillerne ha en fystrening i tillegg til istrening, minst 1 gang per uke.

Videreutvikle bevegelsesøvelser, koordinasjonsøvelser, balanseøvelser, hurtighetsøvelser og enkle styrkeøvelser med egen kropp/i par.

Målrettet trening mot kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming på lagbasis. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.

Ferdighetsperioden bygger på den grunnleggende perioden og overgangen vil være gradvis. I ferdighetsperioden er det anbefalt at barn er mye i fysisk aktivitet (minimum 90 minutter hver dag).

Ansvar for aktivitetene må deles mellom foreldre, idrett, skole/SFO og evt. andre organisasjoner/institusjoner. Mesteparten av aktivitetene må foregå utenom det organiserte.

Idrettens hovedansvar i denne perioden er å lære barna grunnleggende idrettslige ferdigheter, grunnleggende fysiske, sosiale og mentale kvaliteter, samt å sørge for at en har metoder for å utvikle disse.

Oppmuntre til deltagelse i andre idretter og varierte fritidsaktiviteter.

Istrening

2-3 pr. uke. SIHK vil legge til rette for en ekstra (ekstra skills) ferdighetstrening per uke.

Innhold:

- Lekbetont trening.

	• Fokus på skøyteferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. • Ishockeyspesifikk hurtighet (akselerasjon, toppfart og retningsendringer). • Spillere prøver forskjellige posisjoner i laget og lærer litt om plassering på banen. • Innlæring av spilleregler og dommertegn. • Målvaktstrening.
Kamper	Deltar i NIHFs cup-/seriespill i RVV. Kan arrangere treningskamper og delta på cuper.
Tester	Ingen
Ressurser	https://www.admkids.com/page/show/1744403-10u

U12-13	Utviklingsnivå: Ferdighetsperiode
Hovedfokus	Overordnede mål for ferdighetsperiode: • <i>Videreutvikle ferdigheter hos utøverne våre og skape et mestringsorientert miljø.</i> • <i>Treninger, kamper og turneringer skal bidra til å videreutvikle den indre motivasjonen hos hver enkelt utøver. Ishockey er gøy!</i> • <i>Skape et miljø der det er gøy å trene, og legge til for at det opprettes gode vennskap innad i gruppa.</i> Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes. kampvirksomhet styres på bakgrunn av dette. Foreldre oppfordres til å bidra som hjelpetrener. Mer fokus på ishockeyspesifikk trening. Man skal på dette nivået fortsette å ha hovedfokus på å utvikle basisferdigheter. Hovedvekt på skøytegang, kølleteknikk og pasningsteknikk. Jobbe videre med bevegelsesmønster, det å gjøre seg spillbar, skape plass og rom. Dette kan gjerne gjøres gjennom spilleøvelser og smålagsspill. Kampspill foregår 3v3 (U12 er siste sesong før fullskala spill). Spillet foregår med hybridbytter. Alle spillere skal spille i alle posisjoner.
Kommunikasjon og holdninger	Intensitet skal videreføres og arbeides med under istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner. Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser

Videreutvikle bevegelighetsøvelser og enkle styrkeøvelser med egen kropp. Fokus på kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming og organisert fysisktrening på lagbasis. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.

Videreutvikle og prioritere ishockeyspesifikk frekvens- og hurtighetstrening hele året. Fortsatt fokus på kjernemuskulatur (stabiliseringsstyrke) og spenst.

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SIHK motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey. Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp.

Det er viktig at trener vet hvem som kommer på trening, og Spond skal brukes til å melde fra om deltakelse. Forutsigbarheten er nødvendig for å kunne planlegge og gjennomføre treninger med relevant tilpasning og kvalitet.

Ingen foreldre i garderoben ifm trening og kamp. Spillerne hjelper hverandre ved behov.

Spillerne spiller med klubbens egne treningsdrakter på trening. Dette for å gjøre treningene enklere å administrere, og bedre struktur og systemer på trening. Spillerne hjelper trener og lagleder med å administrere treningsdrakter.

Prosessmål (P)
Resultatmål (R)

P1: Klare å gå riktig på skøyter i høy hastighet. Mestre raske retningsforandringer både forlengs og baklengs både i angrep og forsvarsspill.

P2: Mestre puckføring, pasninger, mottak av pasninger, og skudd i moderat til høy hastighet.

P3: Innlæring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønster for både forsvar og angrepsspill.

P4: Målvaktspillet skal til en viss grad spesialiseres og målvakter skal få egen oppfølging av MV trener og hovedtrener. Det skal

R1: 15-20 spillere.

R2: Har introdusert spensttrening. Viderefører prinsippene om bevegelighet. Viderefører prinsippene rundt styrketrening med egen kroppsvekt.

R3: Laget skal ha en felles oppvarmingsrutine der hockeyspesifikke basisøvelser er inkludert i programmet.

R4: Minimum 3 trenere per 20 spillere på is.

R5: Før eller etter istrening skal spillerne ha en fystrening i tillegg til istrening, 1-2 ganger per uke.

Generell og spesifikk basistrening

varierte hvilke spillere som står i mål, og det kan variere. Man skal fortsatt oppfordre flere spillere til å forsøke å stå i mål, samt la ordinære målvakter få istreninger som utespillere.

P5: Lære å samarbeide i gruppe. lære å være en god lagkamerat.

Daglige rutiner i fys-treningen skal introduseres på en stimulerende måte og være en naturlig del av en istrening. Fys-treningene skal ved flere tilfeller være mer spesifikke og ha et tydeligere tema/fokus hver trening.

Ferdighetsperioden bygger på den grunnleggende perioden og overgangen vil være gradvis. I ferdighetsperioden er det anbefalt at barn er mye i fysisk aktivitet (minimum 90 minutter hver dag).

Ansvar for aktivitetene må deles mellom foreldre, idrett, skole/SFO og evt. andre organisasjoner/institusjoner. Mesteparten av aktivitetene må foregå utenom det organiserte.

Idrettens hovedansvar i denne perioden er å lære barna grunnleggende idrettslige ferdigheter, grunnleggende fysiske, sosiale og mentale kvaliteter, samt å sørge for at en har metoder for å utvikle disse.

Oppmuntre til deltagelse i andre idretter og varierte fritidsaktiviteter.

Innhold:

- *Viderutvikle rutiner i treningen på en leken og stimulerende måte.*
- *Utholdenhetstrening (hurtighet, frekvens) gjennomføres gjennom korte, intensive intervaller ofte også gjennom ballsporter.*
- *Mye aktivitet lagt inn i treningene med mye koordinasjon og med fokus på kroppskontroll.*
- *Motoriske "Gullalder"*

Istrening

3-4 økter pr. uke.

Innhold:

- Lekbetont trening.
- Fokus på skøyteferdigheter, puckføring, pasninger og skudd.

Kamper	- Ishockeyspesifikk hurtighet (akselerasjon, toppfart og retningsendringer). - Spillere prøver forskjellige posisjoner i laget og lærer om plassering på banen og forventninger til de ulike rollene. - Innlæring av spilleregler og dommertegn. - Målvaktstrening.
Tester	Deltar i NIHFs cup-/seriespill i RVV. Kan arrangere treningskamper og delta på cuper.
Ressurser	Ingen
	https://www.admkids.com/page/show/1744404-12u

U14-15	Utviklingsnivå: Lære å trene, og konkurrere
Hovedfokus	Overordnede mål for lære å trene- og konkurrere stadiet: - Videreutvikle ferdigheter hos utøverne våre og forsterke prinsippene rundt det mestringsorienterte miljøet. - Treninger, kamper og turneringer skal bidra til å videreutvikle den indre motivasjonen hos hver enkelt utøver. Ishockey er gøy! - Skape et miljø der det er utøvere kommer for å trene og konkurrere. - Gode vennskap videreutvikles gjennom dette. Trenere skal jobbe med at spillerne er godt forberedt til trening, og viser tilstedeværelse og innlevelse. Vi skal trene for å trene! Det er treners ansvar å skape et lystbetont miljø, hvor det å jobbe hardt på trening er et naturlig element i hverdagen. Vi skal ville være best på trening og i kamp.
Kommunikasjon og holdninger	Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey. Intensitet skal prege istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner. Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser. Treningshverdagen skal tilnærme seg SIHK spillestil. Vi skal være et spillende lag, og vi skal være et skøytesterkt lag. Treningene skal bære preg av høy intensitet med helbane og kamplike øvelser.

	• Vi skal alltid forsøke å spille • Vi skal alltid gå mest på skøyter • Når vi har pucken er <u>alle</u> angripere • Når vi taper pucken er <u>alle</u> forsvarspillere • Vi er alltid raske i omstillingsfaser Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med spillerne. Kommunikasjon med spillerne skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Spillerne skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp.
Prosessmål (P) Resultatmål (R)	P1: Videreføring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønster for både forsvar og angrepsspill. P3: Videreføreutvikling av individuelle ferdigheter. P4: Videreføre utviklingen av hva det innebærer å være en idrettsutøver (gode vaner). R1: 15-20 spillere R2: Utvikle 2-5 spillere som er klare til å prestere på neste nivå. R3:
Generell og spesifikk Basistrening	Innhold: Trener planlegger årshjul og premisser for den daglige treningen.
Istrening	3-4 pr. uke. Innhold: Trener planlegger årshjul og premisser for den daglige treningen.
Kamper	Deltar i NIHF's seriespill. Kan arrangere treningskamper og delta på cuper.
Tester	Fysiske tester gjennomføres etter utviklingstrappa til NIHF og skal gjennomføres 3 ganger i løpet av sesongen.
Ressurser	https://www.admkids.com/page/show/1744405-14u

U16-17	Utviklingsnivå: Ferdighetsperiode	
Hovedfokus Kommunikasjon og holdninger Prosessmål (P) Resultatmål (R) Generell og spesifikk basistrening Istrening Kamper Tester		
U18 div + old-boys	Utviklingsnivå: vedlikeholds- og rekreasjonsperiode	
Hovedfokus Kommunikasjon og holdninger Prosessmål (P) Resultatmål (R) Generell og spesifikk basistrening Istrening Kamper Tester	Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med ungdom. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp. Trenere som ikke følger klubbens retningslinjer for kommunikasjon anses som uegnet for jobben. P1: Det skal gis et godt tilbud i treningshverdagen hvor trivsel skal være sentralt. P2: Spillere skal kunne kvalifisere seg til elitetroppen hvis det er en ønsket målsetning. Se sportsplan for fysisktrening. 2-3 pr. uke. Treningskamper: Holdes internt Seriekamper: 20 Cuper: Ingen	R1: Det skal være et inkluderende miljø i spillertroppen. R2: Laget skal være konkurransedyktig i seriespill.