



SPORTSPLAN

Skien Ishockeyklubb

Sportslig utviklings- og styringsdokument

Vedtatt på årsmøte 23.03.2026

Revidert på grunnlag av sportsplan 2021 og arbeidet med sportsplan 2026.

Innholdsfortegnelse

Oppdater felt for å vise innholdsfortegnelsen.

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
1. Innledning.....	4
2. Klubbens rolle i regionen	4
3. Verdigrunnlag	4
3.1 Måltrettet.....	4
3.2 Troverdige	4
3.3 Profesjonell	4
4. Klubbkultur	4
5. Foreldrerollen	5
6. Regler ved trening og kamp	5
7. Lagstruktur.....	5
8. Spillerutviklingsmodell.....	5
9. Spillerløp / utviklingstrapp.....	6
10. Treningsfilosofi.....	7
10.1 Is-trening.....	7
11. Barmark og prosjekt Robust	8
11.1 Før sesong.....	8
11.2 I sesong	8
11.3 Etter sesong	8
12. Utviklingsmål per alderstrinn	8
12.1 Utviklingsmål for jentehockey (JU8–JU18)	9
13. Differensiering	9
14. Hospitering	9
15. Gjentakere	9
16. Kampfilosofi	10
17. Roller i klubben.....	10
17.1 Trener	10
17.2 Sportslig utvalg.....	10
17.3 Spillere	10
17.4 Foreldre	10
18. Jentehockey	10

19. Junior U18	10
19.1 Mål.....	11
19.2 Trening og skole.....	11
20. A-lagsstrategi	11
20.1 Sportslig mål.....	11
20.2 Strategi	11
20.3 Krav til spillere	11

1. Innledning

Sportsplanen er Skien Ishockeyklubbs styringsdokument for den sportslige aktiviteten i klubben. Den skal sikre en tydelig rød tråd i utviklingen fra hockeyskole til A-lag og være et felles arbeidsdokument for spillere, trenere, ledere og foreldre.

Skien Ishockeyklubb er først og fremst en breddeklubb. Klubben skal gi et godt aktivitetstilbud til alle som ønsker å spille ishockey, samtidig som vi legger til rette for spillere som ønsker å utvikle seg videre mot junior- og seniornivå.

2. Klubbens rolle i regionen

Skien Ishockeyklubb skal være en tillitsfull, engasjert og inkluderende klubb, og ta et tydelig ansvar for utviklingen av ishockeyen i Grenland. Klubben ønsker å bidra til at regionen har levedyktige tilbud for barn, ungdom og voksne, og skal søke samarbeid med andre klubber når dette styrker det sportslige tilbudet.

- Arbeide for gode og bærekraftige utviklingsmiljøer i regionen.
- Være positiv til samarbeidslag når dette er nødvendig for å gi et godt tilbud.
- Bidra til kompetansedeling mellom lag, trenere og miljøer i regionen.

3. Verdigrunnlag

Klubbens aktivitet bygger på idrettens grunnverdier: idrettsglede, fellesskap, helse og ærlighet.

3.1 Måltrettet

Vi arbeider lojalt og langsiktig mot vedtatte mål, og velger løsninger som styrker spillerutvikling og klubbmiljø over tid.

3.2 Troverdighet

Kommunikasjonen i klubben skal være tydelig, ærlig og respektfull. Vi skal vise forståelse for hverandres roller og bygge tillit gjennom åpenhet og forutsigbarhet.

3.3 Profesjonell

Klubbens arbeid skal preges av kvalitet, kompetanse og ansvarlighet i både sportslig arbeid, organisering og oppfølging av spillere.

4. Klubbkultur

Klubbkulturen i Skien Ishockeyklubb skal preges av respekt, lagfølelse, innsatsvilje og gode holdninger. Vi ønsker å utvikle spillere som representerer klubben godt både på og utenfor isen.

- Vi viser respekt for medspillere, motspillere, dommere, trenere og ledere.
- Vi møter presis, forberedt og med riktig innstilling.
- Vi bidrar til et positivt, trygt og inkluderende lagmiljø.
- Vi prioriterer utvikling og samarbeid foran kortsiktige resultater i barne- og ungdomsidretten.

5. Foreldrerollen

Foreldre er en av klubbens viktigste ressurser. Barn utvikler seg i forskjellig tempo, og det er avgjørende at foreldre støtter opp om klubbens verdier og sportslige filosofi.

- Foreldre skal støtte og oppmuntre alle spillere, ikke bare eget barn.
- Foreldre skal bidra til et positivt miljø rundt trening og kamp.
- Foreldre skal respektere trenernes ansvar for sportslige beslutninger.
- Foreldre skal bidra til at skole, hvile og sosial trivsel ivaretas.

6. Regler ved trening og kamp

- Spillere skal være ferdig skiftet og klare 10 minutter før trening.
- Fravær fra trening eller kamp meldes i god tid til trener.
- Trener informerer om oppmøtetid før kamp.
- Garderoben skal holdes ren og ryddig.
- Trøyer og utstyr henges opp etter bruk.
- Alle spillere skal ha egen vannflaske og ansvar for denne.
- Foreldre skal ikke oppholde seg i garderobe, spillergang eller spillerboks under trening og kamp.

Under trening stilles det høye krav til at spillerne lytter til trenerne og opptrer på en måte som er akseptabel for medspillere, ledere og klubben som helhet.

7. Lagstruktur

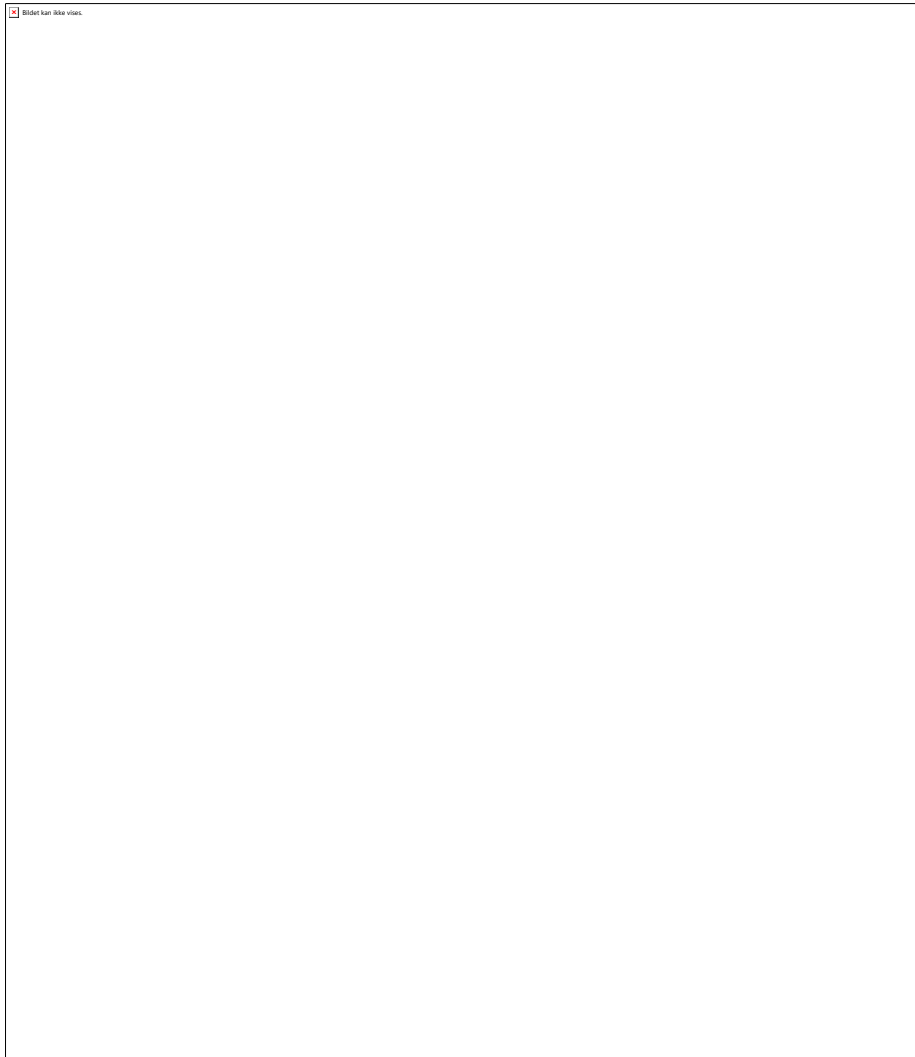
Klubben organiserer aktiviteten i følgende hovednivåer:

- Hockeyskole
- U7–U9
- U10–U12
- U13–U14
- U15–U16
- U18
- A-lag
- Jentehockey fra JU8 til JU18, organisert ut fra rekruttering og tilgjengelige årskull

Lagstrukturen skal være fleksibel nok til å ivareta både bredde, rekruttering og utvikling. Dersom klubben mangler enkelte alderstrinn, skal det vurderes samarbeid og gode overgangsløsninger.

8. Spillerutviklingsmodell

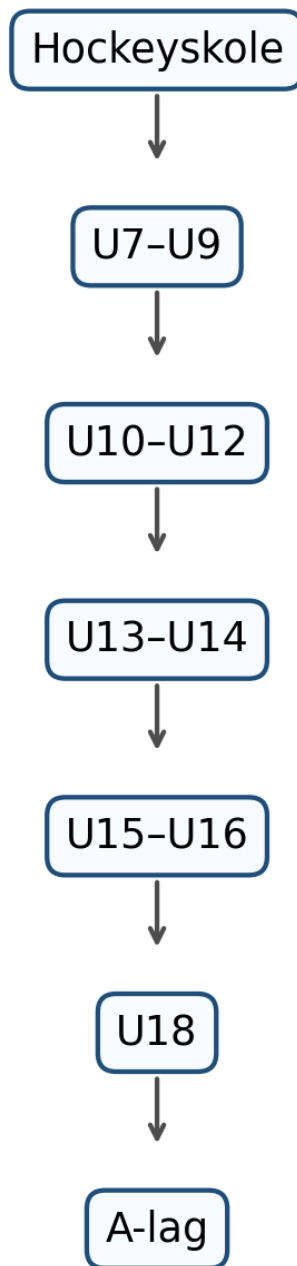
Spillerutvikling i Skien Ishockeyklubb bygger på et helhetlig syn på utøveren. Vi utvikler ikke bare tekniske ferdigheter, men også spilleforståelse, fysikk, mental styrke og holdninger.



Modellen er inspirert av Norges Ishockeyforbunds utviklingsprinsipper. Målet er å utvikle komplette hockeyspillere som mestrer både treningshverdagen, kamp og rollen som lagkamerat.

9. Spillerløp / utviklingstrapp

Spillerutviklingen i klubben følger en tydelig progresjon fra hockeyskole til A-lag. Figuren under viser det langsiktige utviklingsløpet i klubben.



10. Treningsfilosofi

Treningen i Skien Ishockeyklubb skal være utviklingsorientert, aldersrelatert, variert og motiverende. Skøyteferdigheter, puckkontakt og småspill prioriteres i alle aldersgrupper.

10.1 Is-trening

- Skøyteferdigheter skal prioriteres i alle aldersgrupper.
- Treningene skal ha høy aktivitet og mange puckberøringer.

- Småspill brukes aktivt for å utvikle beslutningsevne, samspill og konkurranseforståelse.
- Spillforståelse og kreativitet skal utvikles gradvis gjennom hele utviklingsløpet.

11. Barmark og prosjekt Robust

Barmarkstrening er like viktig som trening på is for å utvikle seg til en komplett hockeyspiller. Klubben følger prinsippene i prosjekt Robust fra Norges Ishockeyforbund, med fokus på skadeforebygging, styrke, stabilitet, koordinasjon og god bevegelseskvalitet.

11.1 Før sesong

- Grunnleggende styrke
- Koordinasjon
- Hurtighet
- Bevegelighet

11.2 I sesong

- Skadeforebyggende styrke
- Stabilitet
- Vedlikehold av fysisk kapasitet

11.3 Etter sesong

- Restitusjon
- Skadeforebyggende arbeid
- Gradvis oppbygging mot ny sesong

12. Utviklingsmål per alderstrinn

Alder	Hovedfokus	Utviklingsmål	Treningsprinsipp
U7–U9	Idrettsglede	Trygghet på is, skøyteglede, enkel puckkontroll og lagfølelse.	Lekbasert aktivitet, mange puckberøringer og småspill.
U10–U12	Ferdigheter	Videreutvikle skating, pasninger, mottak, skudd og grunnleggende spillforståelse.	Høy aktivitet, teknisk kvalitet og enkel barmark.
U13–U14	Tempo og forståelse	Øke tempo, videreutvikle teknikk, lære taktiske prinsipper og bygge fysisk kapasitet.	Mer strukturert trening, barmark og Robust-prinsipper.

U15–U16	Prestasjonsforberedelse	Videreutvikle spillforståelse, fysisk kapasitet, taktisk forståelse og mental robusthet.	Strukturert trening, teori/video og individuell utvikling.
U18	Seniorforberedelse	Forberede spillere på seniornivå med høy treningsdisiplin, prestasjonskultur og helhetlig oppfølging.	4–5 isøker, strukturert barmark, teori og mentaltrening.

12.1 Utviklingsmål for jentehockey (JU8–JU18)

Jentesatsingen følger de samme utviklingsprinsippene som øvrige lag i klubben. Samtidig skal det tas hensyn til at spillergruppen per i dag er ung, og at enkelte alderstrinn må bygges gradvis over tid.

13. Differensiering

Klubben legger til rette for differensiering slik at alle spillere får utfordringer tilpasset sitt nivå. Differensiering handler om å gi riktige utviklingsoppgaver, ikke om å skape varige skiller mellom spillere.

- Nivåtilpassede øvelser i trening.
- Ekstra treningstilbud for spillere som ønsker mer aktivitet.
- Utviklingsgrupper der det er hensiktsmessig og sportslig forsvarlig.

14. Hospitering

Hospitering brukes for å gi spillere ekstra utviklingsmuligheter. Hospitering skal være utviklingsbasert og til det beste for spilleren, laget og klubbens helhet.

- Sportslig utvalg tar beslutninger om hospitering.
- Hospitering vurderes etter søknad og sportslig dialog.
- Klubben benytter eget søknadsskjema for hospitering.
- Omfanget vurderes individuelt ut fra spillerens behov og totalbelastning.

15. Dispensasjon ned

Kan benyttes dersom en spiller har behov for et ekstra utviklingsår på samme nivå. Dette skal være en bevisst sportslig vurdering og ikke en standardløsning.

- Beslutning tas av sportslig utvalg i dialog med trener, spiller og foresatte.
- Vurderingen skal omfatte sportslig, fysisk, mental og sosial utvikling.
- Målet er å sikre riktig utviklingstempo for den enkelte spiller.

16. Kampfilosofi

Skien Ishockeyklubb ønsker en spillestil med høyt pucktempo, gode skøyteferdigheter og aktiv deltakelse fra alle spillere. I barneidretten skal kamp først og fremst være en arena for læring og utvikling.

17. Roller i klubben

17.1 Trener

- Planlegge og gjennomføre treninger i tråd med sportsplanen.
- Bidra til utvikling for alle spillere.
- Skape et trygt, inkluderende og læringsorientert miljø.

17.2 Sportslig utvalg

- Følge opp klubbens sportslige struktur og utvikling.
- Støtte trenere og lag i sportslige spørsmål.
- Behandle saker knyttet til hospitering og gjentakeri.

17.3 Spillere

- Møte forberedt til trening og kamp.
- Bidra til godt lagmiljø og vise respekt.
- Ta ansvar for egen utvikling og eget utstyr.

17.4 Foreldre

- Støtte spillernes utvikling og klubbens verdier.
- Bidra til et positivt miljø rundt lagene.
- Respektere trenernes og klubbens sportslige ansvar.

18. Jentehockey

Skien Ishockeyklubb ønsker å utvikle en sterk jentehockeysatsing. Rekrutteringen er god, men spillergruppen er fortsatt ung, og klubben mangler foreløpig enkelte alderstrinn i utviklingsløpet.

- Fortsette den gode rekrutteringen av jenter til hockeyskolen.
- Bygge stabile utviklingsmiljøer for jenter i ulike aldre.
- Sikre gode trenerressurser og sportslig oppfølging.
- Samarbeide med andre miljøer ved behov for å gi et best mulig tilbud.

Klubbens langsiktige mål er å etablere seg i toppen av norsk kvinnehockey innen 5–7 år. Dette skal skje gjennom langsiktig utvikling av egne spillere og en ansvarlig oppbygging av miljøet.

19. Junior U18

Juniorvirksomheten drives i et eliteinspirert utviklingsmiljø. Målet er å utvikle spillere til seniornivå, og på sikt levere spillere til eget A-lag og til høyere nivå i norsk ishockey.

19.1 Mål

- Utvikle spillere som kan ta steget til A-laget.
- Leverer spillere videre til høyere nivå når det er riktig for spilleren.
- Skape et miljø preget av glede, fellesskap og prestasjonsutvikling.

19.2 Trening og skole

- 4–5 isøkter per uke når rammer og sesongplan tillater det.
- Strukturert barmarkstrening og teori/mentaltrening gjennom sesongen.
- Samarbeid med Telemark Toppidrett Gymnas (TTG) og andre videregående skoler i Grenland.
- Spillere skal prioritere skole og representere klubben godt også i skolehverdagen.

20. A-lagsstrategi

A-laget representerer klubbens øverste sportslige nivå og skal være et tydelig mål for spillere som utvikles i klubben.

20.1 Sportslig mål

Skien Ishockeyklubb har som mål å etablere A-laget på nivå 1–2 i norsk ishockey.

20.2 Strategi

- Profesjonalisere treningskulturen og hverdagen rundt laget.
- Utvikle flere egne spillere til seniornivå.
- Styrke samarbeidet mellom U18 og A-laget.
- Bygge et strukturert støtteapparat rundt spillergruppen.

20.3 Krav til spillere

- Møte godt forberedt til trening og kamp.
- Følge lagets treningsopplegg og bidra til høy treningskultur.
- Representere klubben på en profesjonell måte.
- Bidra positivt til klubbmiljøet og være forbilder for yngre spillere.