



Sportslig Handlingsplan Lillehammer Ishockeyklubb



Sportslig Handlingsplan

Er et dokument som sier hva Lillehammer Ishockeyklubb (L.I.K.) står for, hva klubben kan tilby og hva som forventes av alle som er involvert.

Handlingsplanen er utarbeidet av styret med god hjelp fra lagledere, trenere og spillere i klubben, samt ressurspersoner i og utenfor klubben. Det er viktig at alle som er involvert i klubben er kjent med og følger handlingsplanen.

Handlingsplanen er inndelt i to deler. Første del er en generell del, del to er retningslinjer og mål for det enkelte lag, fra U8-U20.

Lillehammer Ishockeyklubb tilbyr aktivitet til spillere fra hockeyskolen og opp til U20.

Det innebærer at mange familier i Lillehammer lever med og for L.I.K., i medgang og i motgang. Målsetningen med L.I.K.'s virksomhet er ikke bare å utvikle dyktige ishockeyspillere på elitenivå. Vi ønsker også å bidra til at barn fra hockeyskolen og oppover får et positivt forhold til ishockey, samtidig som at det skal være stort fokus på sosial utvikling. Vi ønsker at alle som er delaktige i L.I.K. har respekt for hverandre og godtar ulikheter. Lillehammer Ishockeyklubb skal være et trygt sted der alle kan trives og føle seg inkludert. Dette skal gjelde alle involverte, de som er aktive hockeyspillere, de som har ulike verv og foresatte. Dette er grunnleggende for at klubben skal utvikle seg både sportslig og som en sosial arena.

I vår klubb er det plass til alle som følger de regler, retningslinjer og krav som til enhver tid er gjeldende. L.I.K. består av hockeyskolen og 11 aldersbestemte ishockeylag, ca. 250 aktive ishockeyspillere. For å drive dette behøver vi hjelp av ulike slag. Om du ikke selv er aktiv hockeyspiller, finnes mange muligheter for å bidra. Du kan være med å støtte, hjelpe og arbeide for å gi våre spillere de beste mulighetene til utvikling, og til å kunne måle krefter mot de beste lagene i landet.

Velkommen til Lillehammer Ishockeyklubb!



Innledning

Klubbens målsetting

Målsettingen for L.I.K.'s virksomhet som beskrevet i denne handlingsplanen skal være kjent for alle medlemmene i klubben. Dette skaper forutsetninger for den "røde tråden". Den røde tråden skal være kjent for alle spillere, trenere, ledere og foreldre fra hockeyskolen og til U20.

Styring og oppfølging

Ansvar for å følge opp ungdomsarbeidet og implementeringen av målene i den sportslige handlingsplanen ligger hos sportslig ansvarlig/styret i klubben.

Rekruttering

Det er en forutsetning for L.I.K at en sikrer god rekruttering til klubben. Hockeyskolen er i så måte utrolig viktig.

Bredde og elitesatsing

Lillehammer Ishockeyklubb er en klubb for alle. Det er viktig at en alltid arbeider for individenes beste, noe som også er i klubbens interesse. For tidlig elitesatsing og resultatnøying innebærer ofte at en risikerer å miste spillere. Dette er uheldig da det er vanskelig å forutse hvordan spillerne i tidlig alder vil utvikle seg. Et av klubbens mål er å utvikle dyktige ishockeyspillere til elitevirksomheten. Dette innebærer at kravene til spillerne må stige i takt med at junioralderen nærmer seg.

Lillehammer Ishockeyklubb arrangerer hockeyskole høst, vinter og i sommerferien. I tillegg er det et tilbud for barn fra U11 – U16 om å delta på NTG/L.I.K. Junior Academy som arrangeres av Norges Toppidrettsgymnas i samarbeid med Lillehammer Ishockeyklubb.

Klubbens krav til ledere

Mange av klubbens ungdomsledere rekrutteres gjennom foreldregruppen når egne barn begynner å spille ishockey.

Det er viktig at alle ledere i klubben vet hvilke krav som stilles til dem fra klubben, spillere og foreldre. Ledere skal følge opp målene som er satt i handlingsplanen.



L.I.K. vil ha ledere og medlemmer som:

- > følger handlingsplanen
- > er tydelige og ærlige mot omgivelsene
- > kan engasjere seg
- > er målbevisste
- > kan bidra til å skape en "vi-følelse" i klubben
- > gir tillit både på- og utenfor isen
- > kan lede og få med seg hele gruppen
- > er lydhør og tar til seg nye impulser
- > fokuserer sterkt på den ishockeyfaglige og sosiale utviklingen

Målsettingen for ungdomsvirksomheten:

- > å tilføre klubbens elitesatsing teknisk velutviklede spillere, vel rustet for de krav som stilles i både junior- og seniorhockey
- > bidra til å utvikle ungdommer til å bli gode forbilder både på og utenfor banen, samt på skolen.

Sportslige mål

Klubbens mål er å skape forutsetninger for å kunne tilhøre kretsens og landets beste klubber.

De sportslige delmålene for klubben er:

- > hver sesong å få frem spillere til aldersbestemte landslag
- > bred deltakelse i kretslagssamlinger
- > flest mulig lag fra U14-U16 kvalifiseres til den nasjonale A serien (høyeste nivå)
- > utvikle og etablere jentelag
- > tilby målvaktene et ekstra treningstilbud ved egne målvaktstreninger

Sosiale mål

Den sosiale målsettingen er å medvirke til at ungdommen utvikles til gode forbilder og samfunnsborgere. Alle ungdommer som begynner å spille ishockey kan naturligvis ikke bli eliteseriespillere, men samtlige skal kunne se positiv tilbake på tiden som ungdomsspiller i Lillehammer Ishockey klubb.

Hovedmålsettingen er at alle skal synes det gøy å være sammen med laget uansett om det er kamp, trening eller annen aktivitet. Det skal være en trygg og vennlig atmosfære slik at alle føler seg velkommen og delaktige i laget. Det er mulig å kombinere sosial virksomhet med høy sportslig kvalitet. Målene hjelper oss til å skape engasjement, klubbfølelse og delaktighet i Lillehammer Ishockeyklubbs virksomhet.



Økonomiske mål

L.I.K. gjennomfører ulike aktiviteter for å finansiere den omfattende virksomheten i klubben, noe som innebærer en del arbeid for ledere, spillere og foreldre med tanke på skape balanse i økonomien.

Organisasjonen

Medlemmer

Klubbens medlemmer er de formelle "aksje eierne". Alle medlemmer over 15 år har rett til å stemme på årsmøtet. I løpet av året er det styret i klubben som beslutter i de operative spørsmålene. Avhengig av klubbens organisasjon og tilknytning, kan styret delegerer operative beslutninger til tilknyttede utvalg eller klubbens ansatte.

Styret

Styret og deres posisjoner velges av årsmøtet. Styret ansetter folk i administrasjonen.

Arbeidskomiteer

Arbeidskomiteer er en mindre del av styrets nøkkelpersoner samt andre ressurspersoner, valgt av klubbens årsmøte.

Sportslig utvalg

Et sportslig utvalg settes opp av sportslig ansvarlig/styret i samarbeid med NTG. Utvalget har ansvaret for den sportslige satsingen i klubben.



Organisering av lagene

Hovedtrener:

- > er ansvarlig for spillernes sportslige utvikling
- > planlegger og gjennomfører is og barmarks treninger
- > er ansvarlig for laguttak
- > er ansvarlig for coachingen under kampene
- > er ansvarlig for den sportslige planlegging av sesongen
- > er ansvarlig for hospitering og opp- og ned flytting av lagets spillere
- > er ansvarlig for at laget følger klubbens sportslige retningslinjer (sportslig handlingsplan)

Assisterende trener:

- > planlegger og gjennomfører is og barmarks treninger i samarbeid med hovedtrener
- > hjelper til ved laguttak
- > assisterer hovedtrener ved kamper
- > hjelper materialforvalteren ved behov

Materialforvalter:

- > er ansvarlig for lagets utstyr til trening og kamp
- > sørger for orden og system i lagets bod
- > sørger for innkjøp ved behov
- > skal hente og rydde tilbake utstyr i forbindelse med trening og kamp
- > skal slipe spillernes skøyter ved behov etter gjennomført slipekurs
- > skal holde orden på førstehjelpsutstyr og ha dette tilgjengelig for laget til enhver tid

Lagleder:

- > planlegger sesongen for laget i samarbeid med hovedtrener
- > tar hånd om kontakten med andre lag og evt. serieadministrasjon
- > planlegger og gjennomfører hjemmekampene i forhold til sekretariat, bemanning etc.
- > håndterer kontakten mellom lagledelsen og foreldregruppen
- > holder kontroll på lisenser og fører matchprotokoll til kampene
- > er ansvarlig for transport til bortekampene
- > er ansvarlig for å organisere eventuelle cuper
- > løpende ansvar for å melde fra til klubben ved endringer på spillerstallen i sitt lag, slik at klubben til enhver tid kan ha et oppdatert medlemsregister.
- > skrive årsmelding for laget som innleveres snarest etter sesongslutt

I tillegg må hvert lag også ha en foreldrekontakt som koordinerer dugnadsarbeidet!



Foreldremedvirkning

Foreldre skal hjelpe til med mange av de ulike funksjonæroppgavene som kreves for å drive klubben vår. Med en positiv forelderinnsats minker belastningen på det valgte styret.

Arbeidsoppgaver til foreldre:

- > fungere som kampfunksjonærer og sitte i sekretariat ved kamper
- > arbeide i kiosker og kafeteriaen
- > være behjelpelige med kjøring til trening og kamper

Som forelder, vi vil at du:

- > i sammenheng med treninger og kamper i vår klubb, opptrer både sportslig og lojalt mot LK
- > henvender deg til klubbens ansvarlige om du har egne meninger om hvordan klubben og laget drives, dvs. til lagets hovedtrener eller sportslig ansvarlig/styret i klubben.
- > unngår å kritisere lagets ledere negativt i direkte tilknytning til trening eller kamp. Vent med kritikken til dagen etter, og henvend deg da til hovedtrener eller sportslig ansvarlig/styret i klubben.
- > unngår å sette negativt press på ditt barn. Oppmuntre og berøm i stedet han/hun for det han/hun har gjort. Ikke kritiser andre unger sine ferdigheter under trening, kamp eller i ditt barns nærvær
- > skaper en trygg og harmonisk stemning gjennom å samarbeide med andre foreldre, med lagets ledere, samt med andre lag i klubben
- > bidrar til at foreldremøter blir et forum der kreative ideer og synspunkter diskuteres
- > ser til at ditt barn har godkjent og funksjonelt utstyr. Snakk med noen av våre ledere som gjerne gir råd
- > ser til at ditt barn kommer i rett tid til trening og kamper, samt følger lagsregler
- > hjelper ditt barn med riktig og sunt kosthold
- > hjelper til som funksjonær ved kamper og turneringer
- > hjelper til med dugnader, lotteri, kakesalg og eventuelt andre inntektsbringende tiltak i laget og klubben



Oppførselen til spillere i L.I.K.

Ved trening og kamp skal Lillehammer Ishockeyklubb og Norges Ishockeyforbund sine regler og bestemmelser følges.

Oppførsel

I Lillehammer Ishockeyklubb ønsker vi et godt kameratskap som innebærer ydmykhet i kontakt med spillere, ledere og andre. Lagets trivsel, utvikling og lagprestasjon skal alltid gå foran.

Mobbing tolereres ikke i Lillehammer Ishockeyklubb!

Alle spillerne i Lillehammer Ishockeyklubb skal respektere voksenpersoner enten det er trenere, lagledere, materialforvaltere, foreldre eller andre voksenpersoner de har med å gjøre i forbindelse med trening og kamp.

Følgende er en spillers innstilling:

- > jeg skal være en god kompis og lagkamerat
- > jeg skal være snill, hyggelig og ydmyk
- > jeg skal være hjelpsom mot andre
- > jeg skal alltid ta hensyn til andre
- > jeg skal gi andre ros
- > jeg gleder meg over lagkamerater og andre spillere i klubben som lykkes

Videre skal vi innen laget:

- > være hjelpsomme og stille opp for hverandre
- > ikke erte eller mobbe hverandre
- > ikke le av de som mislykkes
- > hører på og respektere trenere og ledere
- > unngå ufin språkbruk og banning
- > ha det gøy!

Oppførsel mot andre lag:

- > opptre alltid sportslig mot motstanderne våre
- > vi skryter ikke
- > vi erter ikke
- > vi spiller reint
- > vi takker alltid for kampen på en ordentlig måte



Oppførsel mot dommeren:

- > vi hører alltid på dommeren, og adlyder selv om vi mener det er feil
- > vi kritiserer aldri dommeren
- > vi takker alltid dommeren for kampen

Oppførsel på trening:

- > jeg hører oppmerksomt på treneren og har fokus på treningen
- > jeg gjør alltid mitt beste på trening, selv når det går tungt
- > jeg stopper med en gang treneren blåser i fløyta og lar puckene ligge
- > jeg melder alltid eventuell forfall til treneren i så god tid som mulig

Oppførsel på kamp:

- > jeg er konsentrert på kampen helt fra spillermøtet
- > jeg gir alt
- > jeg pepper andre positivt hele tiden før, under og etter kampen
- > jeg aksepterer det treneren bestemmer

Oppfølging

Oppfølging av disse reglene skjer gjennom spillerne selv, ledere, trenere og lagapparat i de ulike lagene.

Konsekvenser

Hvis spillere, ledere og andre ikke oppfyller kravene til oppførsel har trenere og lagledelse rett til å utvise han/henne fra treninger og/eller kamper.

Ved gjentatte forseelser:

1. Det blir gjennomført samtaler med foreldre og man mottar skriftlig advarsel
2. Ved gjentagelse etter skriftlig advarsel, kan L.I.K. utestenge spilleren fra klubbens aktiviteter



Rusmidler og doping

I Lillehammer Ishockeyklubb ser vi meget alvorlig på bruk av rusmidler, narkotika og doping. Vi tillater ingen form for bruk av snus, tobakk, alkohol eller narkotika i våre lag. Når det gjelder doping, følger vi NIF's dopingsreglement.

Vi anser i dag at bruk av kosttilskudd ikke har noen positiv innvirkning, om ikke en lege foreskriver noe annet. Vi anbefaler et variert og godt norsk kosthold.

Vi vil ikke at våre ledere bruker snus og tobakk i tilknytning til klubbens sportslige aktiviteter.

Konsekvenser

Når det gjelder bruk av dopingpreparater vil klubben umiddelbart rette seg etter Norges Idrettsforbund og Olympiatoppens retningslinjer.



Skolearbeid, fritid og ishockey

Ishockey er i barne- og starten på ungdomsalderen først og fremst en fritidsaktivitet. Dette gjør at vi ser skolearbeidet som det primære i denne alderen. Skolearbeidet skal tas godt hånd om og skolearbeidet skal aldri settes til side på grunn av ishockey. I de eldste lagene i klubben blir det stilt store krav til å planlegge, slik at man kan lykkes med kombinasjonen skole og ishockey. En må være tydelig og stille krav til skolearbeidet allerede fra spillerne er ganske unge. Klare grenser må settes i forhold til tidsbruk i fritiden med tanke på data- og TV-spill kontra skolearbeid og trening.

Klubben skal hjelpe spillerne å utvikle holdning og evne til å planlegge, noe som er nødvendig dersom en skal kombinere skole og ishockey. Dette må skje i et samarbeid med foresatte. Vi er også interessert i hvordan ungdommenes oppførsel er for øvrig på skolen, og ønsker en dialog for å være med på å påvirke og forebygge dårlig oppførsel.

For de som ønsker å satse videre med kombinasjonen skole og utdanning i videregående skole, er orden og adferd samt karakterene avgjørende faktorer ved inntak på Norges Toppidrettsgymnas. Viktigheten av skolearbeidet kan ikke poengteres nok i denne sammenhengen. Alle kan ikke forsørge seg på sin idrett. Klubben forsøker i samarbeid med Norges Toppidrettsgymnas, å bidra til at de spillerne som går videregående opplæring kan fortsette sin satsing på ishockey.

Norges Toppidrettsgymnas Ungdom (NTG U)

NTG-U Lillehammer hadde oppstart i august 2017. Ungdomsskolen er for elever som ønsker å kombinere god basistrening med et godt læringsmiljø. Skolen er en leksefri heldagsskole med fokus på basistrening.

Norges Toppidrettsgymnas (NTG)

På NTG tilbys spillerne en mulighet til ishockeyutdanning i skoletiden med karaktersetting. Skolens mål er å gi en god grunnutdanning for en eventuell senere elitekarriere.

Det er et 3-årig løp innenfor rammene til Kunnskapsdepartementet og gir generell studiekompetanse etter fullført skolegang.

Elevene på NTG kommer fra hele landet, og gir en fin blanding av gode spillere fra ulike hockeymiljø. Trenerne på Norges Toppidrettsgymnas er ansvarlige for inntaket i samarbeid med den skolefaglige delen ved skolen.



Generelt ved trening og spill

Trening

Bedrives på og utenfor isen (off-ice trening). Off-ice treningen bedrives året rundt f.o.m. U11, og er alderstilpasset i forhold til momentene fysikk, teknikk og teori etter trenerens direktiver.

Under is-sesongen bør off-ice treningene legges i tilslutning til istreningene. Spillerne skal være på plass i god tid før trening, slik at oppvarming, påkledning og gjennomgang av treningen kan foregå uten unødvendig stress. Etter treningen skal nedjogging og uttøyning gjennomføres.

Fra U12 og oppover er det obligatorisk med dusj etter trening.

Ved fravær fra trening skal trener meddeles dette i god tid. Dette skal være en rutine fra U12 og oppover.

Fra og med U12 skal ingen foreldre uten et verv befinne seg i garderobe eller spilleboks før eller under trening.

Tilstedeværelse på trening

Med tilstedeværelse menes ikke kun den fysiske tilstedeværelsen, men også det mentale og innstillingen til aktiviteten. Dette er viktig for den individuelle prestasjonen.

Kravene vil bli større jo eldre spillerne blir.

Spillerens innstilling er avgjørende. Som hovedregel kan vi si at den som alltid gjør sitt beste, som virkelig ønsker å bli god og som gjør de riktige valgene i forhold til det, vil bli best i det lange løp!

Innsats- og treningsvilje er også et talent!

Nivåtilpassing på trening

Trening og spill skjer med og mot spillere innenfor samme alder.

Barn og ungdom utvikler seg forskjellig. Det er hensiktsmessig med nivåtilpasset aktivitet på treningene der det lar seg gjøre.

Alle spillere, uansett hvor langt de er kommet i utviklingen skal få like muligheter til individuell utvikling.



Spill

Spill skal foregå i det antall serier som er nødvendig for at alle skal få spille. Alle som trener får i utgangspunktet spille om de følger regler og til enhver tid gjeldende krav, men i hvilket lag avgjøres av spillerens utvikling og treneren.

På lagene U14, U15 og U16 er det tilstedeværelse, ferdighet og innstilling som er avgjørende.

Når det gjelder lagene U8, U9, U10 og U11, er det ikke ferdighetene som er avgjørende, men tilstedeværelsen, dvs. like lag hvis det finnes så mange spillere at det kan lages flere lag.

U8, U9, U10, U11 og U12 spiller seriekamper som turneringer i weekender, uten tabell.

U13 spiller i serie, uten tabell. U14, U15 og U16 spiller i serie med tabell ut i fra det nivået laget til enhver tid innehar. U15 og U16 bør også spille for å kvalifisere seg til forbundscupen.

Alle lagene kan delta i turneringer, men dette skal være godkjent på forhånd av sportslig ansvarlig/styret.

Ved alle kamper skal spillerne møte til avtalt tid og sted før kamp, og det skal ikke være foreldre i garderoben en viss tid før og etter kamp. Hvert lag bestemmer selv hvilke tider som gjelder.

Før, under og rett etter kamp er det kun ledelsen for laget og spillerne som skal befinne seg i spillerboksen, og eller i umiddelbar nærhet. Alle involverte i lagene skal oppføre seg på et sportslig og hederlig sett overfor motstandere, dommere og andre funksjonærer.



Hospitering og opp- og nedflytting av spillere

Hovedregelen er at spillerne tilhører laget til sin egen aldersgruppe.

Hospitering av spillere mellom lagene

Mulighet for hospitering må gjelde alle spillere hvis de har lyst til å hospitere og fyller kriteriene for dette, men det er trenerne på de enkelte lag som har ansvaret for å gjennomføre hospitering. En viktig presisering her er at hospitering skjer i tillegg til, ikke istedenfor aktivitet på eget lag.

En forutsetning for at dette systemet skal fungere er at hovedtrenerne på begge lagenhetene har en god dialog om hvilke spillere dette gjelder. Spillerne skal bli informert i god tid av sin egen trener angående hospitering til ny lagenhet.

Hovedtreneren på lagenheten som spilleren tilhører bestemmer over sin egen spiller. Hvis det oppstår konflikter knyttet til spillers trening og kamper for et annet lag, skal hovedtrener fra den lagenheten som spilleren tilhører ta dette opp med sportslig ansvarlig/styret, som har myndighet til å foreta den endelige beslutningen. Beslutningen skal være i tråd med handlingsplan.

Ved hospitering mer enn 1 års trinn skal dette behandles av den som til enhver tid er sportslig ansvarlig/styret.

Kriterier for hospitering:

- > Ferdighet
- > Holdninger/oppførsel
- > Innsats/fokus

Opp- og nedflyttingen av spillere mellom lagene

Skal skje når det er åpenbart at spillerens utvikling blir hemmet i egen aldersgruppe.

Ved opp- og nedflytting skal den berørte spilleren periodevis trene og spille med sin alders lag. Det er viktig at trenerne samarbeider om planleggingen av dette, slik at spilleren får en lett overgang tilbake til sitt aldersmessig tilhørende lag når det måtte være riktig.

Trenerne i de berørte lagene avgjør, og både foreldrene og den sportslige ansvarlige/styret i klubben må være delaktige i prosessen.



Utviklingstrappen

Følgende figur danner grunnlaget for hvordan ulik trening skal vektles på de ulike alderstrinnene våre og er viktig å ha i «bakhodet» ved all treningsplanlegging på alle lagene våre:

Alder	> 10 år	10-14 år	14-19 år
Tekniske ferdigheter	40-50 %	30-40 %	20-30 %
Spill/smålagsspill	50-60 %	40-50 %	20-30 %
Kamplike øvelser	0 %	10-20 %	40-60 %
Målvakts øvelser	0 %	5-10 %	10-20 %

Nedenfor ser dere hva slags fysiske krav Norges Ishockeyforbund har som "rettesnor" på de ulike alderstrinnene f.o.m. fylte 12 år.

Tester	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år	17 år	18 år	19 år	>20 år
Utholdenhet	U13	U14	U15	U16	U17	U18	U19	U20	Senior
3000m	12,30	12,20	12,10	12,00	11,50	11,40	11,30	11,30	11,30
Kasse - 90 sek	72	80	84	88	92	96	98	99	100
Styrke									
Chins (overtak)	5	8	11	13	15	15	15	15	15
Dips	8	11	15	20	25	30	30	30	30
Push-ups	15	25	-	-	-	-	-	-	-
Mage	10	15	20	25	30	30	30	30	30
Benkpress	Teknikk	Teknikk	60	70	80	90	100	105	110
Liggende ro	Teknikk	Teknikk	55	62,5	70	77,5	85	90	95
Knebøy	Teknikk	Teknikk	Teknikk	Teknikk	Teknikk	115	135	152,5	162,5
Knebøy - submax	-	-	-	1,0 kv x 20	1,1 kv x 20	1,2 kv x 20	1,3 kv x 20	1,4kv x 20	70% av 1RM
Styrkevending		Teknikk	Teknikk	Teknikk	0,8	0,9	1,0	1,1	1,2
Rykk / Kickstøt		Teknikk	Teknikk	Teknikk	0,6	0,7	0,8	0,9	1,0
Spent/Hurtighet									
Lengde uten tilløp	228	232	236	240	244	248	252	256	260
20m				2,93	2,91	2,89	2,87	2,85	2,80
40 m									5,13
Koordinasjon									
Harres test (84 cm)				12,50	12,00	11,50	11,00	10,50	
Harres test m. ball (84 cm)				19,00	18,00	17,00	16,00	15,50	
Harres test (73 cm)			13,00						
Harres test m. ball (73 cm)			21,50						
Istester									
Hastighet forlengs			5,65	5,45	5,25	5,10			
Hastighet baklengs			6,85	6,65	6,45	6,30			
Skøyteteknikk			25,00	24,00	23,50	23,00			
Puckkontroll			20,00	19,25	18,75	18,50			

På de neste sidene vil dere kunne lese om hva slags plan vi har for hvert enkelt aldersnivå i Lillehammer Ishockeyklubb. Dette er krav og retningslinjer for spillere, ledere og foreldre.



Ishockeyskolen opp til 7 år

Ishockeyskolen er for de aller yngste, og den drives etter Norges Ishockeyforbund sitt utdanningsprogram

Alle som vil, skal få mulighet til å spille ishockey.

Ishockeyskolen har to faste treninger per uke i sesong, og innholdet er:

- > prøve skøytegang og spille ishockey
- > prøve, øve og mislykkes, prøve, øve og lykkes
- > spill på tvers i små lag med enkle regler
- > å oppmuntre til skøytegang på frigang/uteis
- > lekbetont trening
- > hovedvekt på skøytegang, puckføring og pasninger
- > utvikling er viktigst, alle er like
- > å danne foreldregruppe for neste sesongs U8 lag

Hockeyskolen skal også være en møteplass for barn på tvers av skolekretser der en kan treffe nye kamerater.



U8

Målsetting:

Målsetningen for U8 er å øke interessen for sporten, både for barna og familiene deres. Vi har som mål at så mange som mulig skal ønske å spille ishockey å være en del av klubbmiljøet.

Vi er opptatt av følgende for U8:

- > treffe kamerater
- > gode opplevelser
- > idretts glede

Trenerens oppgaver:

Å skape et miljø som oppfordrer til læring gjennom lek og at en lærer av hverandre. Unngå for mye kø under treningene. Barn vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vis øvelsene praktisk.

Det jeg hører – glemmer jeg!
Det jeg ser – husker jeg!
Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Barn liker å prøve på forskjellige ting. Derfor er det viktig å skape et miljø der det er lov å prøve seg. Når en prøver nye ting er det naturlig at en ikke alltid lykkes med en gang. Spillerne skal gis positiv feed-back og negative tilbakemeldinger skal unngås. Ved denne arbeidsmåten skapes det et positivt miljø, hvor spillerne oppfordres til å tenke selv og spørre for å løse utfordringene.

Treneren er barnas forbilde og opptre alltid som dette, treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treninger.
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene.
- > vise alle øvelsene.
- > fokusere på ferdigheter – ikke på resultater.
- > la barna tenke og løse utfordringer selv, eller ved at de spør treneren.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 1 kurs

Sesong planlegging:

Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen. Disse skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.



En normal uke skal bestå av:
> 2 istreninger

Lengden på istreningen bør være 50-60 minutter. Kamper i henhold til ishockey forbundets kamppoppsett.

Coaching av laget:

- > treningskamper – alle spiller like mye
- > seriekamper – alle spiller like mye
- > turneringer – alle spiller like mye

Det skal ikke forgå noen form for topping av laget på U-8 og laget skal settes opp i god tid før kamp. Kampen er en del av spillernes langsiktige utvikling og fokus ligger på ferdighet framfor resultat. Kamper gjennomføres etter NIHF sitt rulleringssystem som sikrer at alle spiller likt.

Hvis det er behov for at spillere på U8 deltar på U9 kamper skal det lages et rullerende system av treneren på U8. Alle barna skal få muligheten til å prøve seg på U9 hvis de ønsker. Det skal ikke forgå noen form av spissing av spillere på dette alderstrinnet. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

Treningsinnhold:

Fokuset skal ligge på å utvikle ferdigheter. Tekniske ferdigheter som skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. Spill på tvers i små lag med enkle regler for å lære spilleforståelse. Prøve, øve og mislykkes - prøve, øve og lykkes. Det skal være lekbetont trening. Hold alle aktive, så lite kø som mulig og kjøre stasjonstreninger så mye som mulig. Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

Leken og spillet skal dominere på alle treningene og spillet på isen skal være på mindre flater. Dette er med på å gjøre at hver spiller er mer med i spillet og mer i kontakt med pucken under treningene, noe som igjen gjør at det blir mer gøy å spille hockey. Dette er bra for å trene opp spilleforståelsen og sørger for at spilleren lærer seg til å ta raske avgjørelser på isen. La de barna som vil forsøke seg som målvakt få gjøre det.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U9

Målsetting:

Målsetningen for U9 er å øke interessen for sporten, både for barna og familiene deres. Vi har som mål at så mange som mulig skal ønske å spille ishockey å være en del av klubbmiljøet.

Vi er opptatt av følgende for U9:

- > treffe kamerater
- > gode opplevelser
- > idretts glede

Trenerens oppgaver:

Å skape et miljø som oppfordrer til læring gjennom lek og at en lærer av hverandre. Unngå for mye kø under treningene. Barn vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vise øvelsene praktisk.

- Det jeg hører – glemmer jeg!
- Det jeg ser – husker jeg!
- Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Barn liker å prøve på forskjellige ting. Derfor er det viktig å skape et miljø der det er lov å prøve seg. Når en prøver nye ting er det naturlig at en ikke alltid lykkes med en gang. Spillerne skal gis positiv feed-back og negative tilbakemeldinger skal unngås. Ved denne arbeidsmåten skapes det et positivt miljø, hvor spillerne oppfordres til å tenke selv og spørre for å løse utfordringene.

Treneren er barnas forbilde og opptre alltid som dette, treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treningene.
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene.
- > vise alle øvelsene.
- > fokusere på ferdigheter – ikke på resultater.
- > la barna tenke og løse utfordringer selv, eller ved at de spør treneren.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 1 kurs

Sesong planlegging:

Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen. Disse skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.



En normal uke skal bestå av:
> 2-3 istreninger

Det bør forsøkes å ha en basis trening i sammenheng med istreningen. Lengden på istreningen bør være 50-60 minutter. Kamper i henhold til ishockey forbundets kampoppsett.

Coaching av laget:

- > treningskamper – alle spiller like mye
- > seriekamper – alle spiller like mye
- > turneringer – alle spiller like mye

Det skal ikke forgå noen form for topping av laget på U-8 og laget skal settes opp i god tid før kamp. Kampen er en del av spillernes langsiktige utvikling og fokus ligger på ferdighet framfor resultat. Kamper gjennomføres etter NIHF sitt rulleringssystem som sikrer at alle spiller likt.

Hvis det er behov for at spillere på U9 deltar på U10 kamper skal det lages et rullerende system av treneren på U9. Alle barna skal få muligheten til å prøve seg på U9 hvis de ønsker. Det skal ikke forgå noen form av spissing av spillere på dette alderstrinnet. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

Treningsinnhold:

Fokuset skal ligge på å utvikle ferdigheter. Tekniske ferdigheter som skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. Spill på tvers i små lag med enkle regler for å lære spilleforståelse. Prøve, øve og mislykkes - prøve, øve og lykkes. Det skal være lekbetont trening. Hold alle aktive, så lite kø som mulig og kjøre stasjonstreninger så mye som mulig. Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

Leken og spillet skal dominere på alle treningene og spillet på isen skal være på mindre flater. Dette er med på å gjøre at hver spiller er mer med i spillet og mer i kontakt med pucken under treningene, noe som igjen gjør at det blir mer gøy å spille hockey. Dette er bra for å trene opp spilleforståelsen og sørger for at spilleren lærer seg til å ta raske avgjørelser på isen. La de barna som vil forsøke seg som målvakt få gjøre det.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U10

Målsetting:

Målsetningen for U10 er å øke interessen for sporten, både for barna og familiene deres. Vi har som mål at så mange som mulig skal ønske å spille ishockey å være en del av klubbmiljøet.

Vi er opptatt av følgende for U10:

- > treffe kamerater
- > gode opplevelser
- > idretts glede

Trenerens oppgaver:

Å skape et miljø som oppfordrer til læring gjennom lek og at en lærer av hverandre. Unngå for mye kø under treningene. Barn vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vise øvelsene praktisk.

- Det jeg hører – glemmer jeg!
- Det jeg ser – husker jeg!
- Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Barn liker å prøve på forskjellige ting. Derfor er det viktig å skape et miljø der det er lov å prøve seg. Når en prøver nye ting er det naturlig at en ikke alltid lykkes med en gang. Spillerne skal gis positiv feed-back og negative tilbakemeldinger skal unngås. Ved denne arbeidsmåten skapes det et positivt miljø, hvor spillerne oppfordres til å tenke selv og spørre for å løse utfordringene.

Treneren er barnas forbilde og opptre alltid som dette, treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treningene.
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene.
- > vise alle øvelsene.
- > fokusere på ferdigheter – ikke på resultater.
- > la barna tenke og løse utfordringer selv, eller ved at de spør treneren.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 1 kurs

Sesong planlegging:

Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen. Disse skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.

En normal uke skal bestå av:
> 2-3 istreninger



Det bør forsøkes å ha 1-2 basis treninger i sammenheng med istreningene.
Kamper i henhold til ishockey forbundets kampoppsett. Tilsammen ca. 4-5 aktiviteter.
Lengden på is treningene bør være 50-60 minutter.
Basis trening kjøres før eller etter istreningen ca. 20-25 min.

Coaching av laget:

- > treningskamper – alle spiller like mye
- > seriekamper – alle spiller like mye
- > turneringer – alle spiller like mye

Det skal ikke forgå noen form for topping av laget på U-8 og laget skal settes opp i god tid før kamp. Kampen er en del av spillernes langsiktige utvikling og fokus ligger på ferdighet framfor resultat. Kamper gjennomføres etter NIHF sitt rulleringssystem som sikrer at alle spiller likt.

Hvis det er behov for at spillere på U10 deltar på U11 kamper skal det lages et rullerende system av treneren på U10. Alle barna skal få muligheten til å prøve seg på U11 hvis de ønsker. Det skal ikke forgå noen form av spissing av spillere på dette alderstrinnet. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

På U10 skal man treffe kamerater, ha gode opplevelser og føle idrettsglede.

Treningsinnhold:

Fokuset skal ligge på å utvikle ferdigheter. Tekniske ferdigheter som skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. Spill på tvers i små lag med enkle regler for å lære spilleforståelse. Prøve, øve og mislykkes - prøve, øve og lykkes. Det skal være lekbetont trening. Hold alle aktive, så lite kø som mulig og kjøre stasjonstreninger så mye som mulig. Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

Leken og spillet skal dominere på alle treningene og spillet på isen skal være på mindre flater. Dette er med på å gjøre at hver spiller er mer med i spillet og mer i kontakt med pucken under treningene, noe som igjen gjør at det blir mer gøy å spille hockey. Dette er bra for å trene opp spilleforståelsen og sørger for at spilleren lærer seg til å ta raske avgjørelser på isen. Bryt ned øvelsene i delmomenter for siden å bygge på disse. Ettersom ferdighetene utvikles jo større vanskelighetsgrad i øvelsene klarer spilleren å håndtere etterhvert, derfor kan det være viktig og nivådele treningsgruppa. La de barna som vil forsøke seg som målvakt få gjøre det.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U11

Målsetting:

Målsetningen for U11 er å øke interessen for sporten, både for barna og familiene deres. Innholde skal bygge på lek, men spillerne skal få utvikle sin motorikk på en mer avansert måte enn tidligere.

Trenerens oppgaver:

Å skape et miljø som oppfordrer til læring gjennom lek og at en lærer av hverandre. Unngå for mye kø under treningene. Barn vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vise øvelsene praktisk.

Det jeg hører – glemmer jeg!
Det jeg ser – husker jeg!
Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Barn liker å prøve på forskjellige ting. Derfor er det viktig å skape et miljø der det er lov å prøve seg. Når en prøver nye ting er det naturlig at en ikke alltid lykkes med en gang. Spillerne skal gis positiv feed-back og negative tilbakemeldinger skal unngås. Ved denne arbeidsmåten skapes det et positivt miljø, hvor spillerne oppfordres til å tenke selv og spørre for å løse utfordringene.

Denne perioden av spillernes utvikling kalles den motoriske gullalderen. I denne perioden kan det fokuseres enda mer for å utvikle teknikk treningen på alle plan. Dette betyr at:

- > spillerne er klar for mere avanserte former av motorisk trening
- > grunnstyrke og bevegelighet er veldig viktige momenter
- > motorikken automatiseres

Svakheter i utviklingen kan forekomme hos de spillerne som nærmer seg puberteten. En del av spillerne kan ha problemer med å koordinere sine bevegelser ettersom de er inne i en sterk vekstperiode. På denne tiden kan det fysiske aldersspennet være så stort som 5 år mellom to spillere.

Spillerne utvikles også sosialt og intellektuell i denne perioden. Dette betyr at:

- > det er viktig med regler – for eksempel det å klare å holde tidspunkter
- > rettferdighet er viktig
- > spillerne behøver bekræftelse på ting
- > den logiske tenkemåten utvikles – Bruk taktikk tavlen!
- > samarbeidsegenskapene utvikles
- > lagfølelsen framtrer tydeligere



Treneren er barnas forbilde og opptreer alltid som dette, treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treninger.
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene.
- > vise alle øvelsene.
- > fokusere på ferdigheter – ikke på resultater.
- > la barna tenke og løse utfordringer selv, eller ved at de spør treneren.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 2 kurs

Sesong planlegging:

Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen. Disse skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.

En normal uke skal bestå av:

- > 3-4 istreninger
- > 2 basis treninger

Tilsammen ca. 5-6 aktiviteter.

Lengden på is treningene bør være 60-80 minutter.

Basis trening kjøres før eller etter istreningen ca. 30-50 min.

Kamper gjennomføres etter NIHF sitt kampoppsett

Coaching av laget:

- > treningskamper – alle spiller like mye
- > seriekamper – alle spiller like mye
- > turneringer – alle spiller like mye

Det skal ikke forgå noen form for topping av laget på U11 og laget skal settes opp i god tid før kamp. Kampen er en del av spillernes langsiktige utvikling og fokus ligger på ferdighet framfor resultat. Kamper gjennomføres etter NIHF sitt rulleringssystem som sikrer at alle spiller likt.

Hvis det er behov for at spillere på U11 deltar på U12 kamper skal det lages et rullerende system av treneren på U11. Det skal ikke forgå noen form av spissing av spillere på dette alderstrinnet. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

På U11 skal man treffe kamerater, ha gode opplevelser, føle idrettsglede og jobbe med å utvikle vinnermentalitet/konkurransinstinkt.

Treningsinnhold:

Fokuset skal ligge på å utvikle ferdigheter. Tekniske ferdigheter som skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. Spill på tvers i små lag med enkle regler for å lære spilleforståelse. Prøve, øve og mislykkes - prøve, øve og lykkes. Det skal være lekbetont trening.



Gjennomgang av spillernes arbeidsområder på banen, men la spillerne forsøke seg på forskjellige posisjoner på banen. Spesiell målvaktstrening som kjøres av klubbens målvakts trener. Hold alle aktive, så lite kø som mulig og kjøre stasjonstreninger så mye som mulig. Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

Leken og spillet skal dominere på treningene. Spillet på isen skal være på mindre flater. Dette er med på å gjøre at hver spiller er mere med i spillet og mere i kontakt med pucken under treningene noe som igjen gjør at det blir mer gøy å spille hockey. Dette er bra for å trene opp spilleforståelsen og sørger for at spilleren lærer seg til å ta raske avgjørelser på isen.

Bryt ned øvelsene i delmomenter for siden å bygge på disse videre. Etersom ferdighetene utvikles jo større vanskelighetsgrad i øvelsene klarer spilleren å håndtere etterhvert, derfor kan det være viktig og nivådele treningsgruppa.

Fra U-11 begynner utvelgelsen av hvem som skal være målvakter og det er ønskelig med faste målvakter fra dette alderstrinnet.

Spillet skal dominere på de fleste treningene og spillet på isen skal fortsatt være på liten flate, men enkelte ganger på hele banens størrelse i tillegg. Fra og med denne alderen vil spilleforståelse også bli en mer naturlig del i treningsinnholdet.

Foreldre:

Skal være på tribunen og ikke i spillerboksen under treninger og kamper.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U12

Målsetting:

Målsetningen for U12 er å øke interessen for sporten, både for barna og familiene deres. Innholde skal bygge på lek, men spillerne skal få utvikle sin motorikk på en mer avansert måte enn tidligere. Systematisk trening for å forsterke muskelstyrken, hovedsakelig magen, rygg og bein styrke. Treneren skal skape en god lagfølelse gjennom å prioritere trivsel, glede og trygghet. Spillernes egenskap med å kommunisere på ulike plan skal utvikles.

Trenerens oppgaver:

Å skape et miljø som oppfordrer til læring gjennom lek og at en lærer av hverandre. Unngå for mye kø under treningene. Barn vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vise øvelsene praktisk.

Det jeg hører – glemmer jeg!
Det jeg ser – husker jeg!
Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Barn liker å prøve på forskjellige ting. Derfor er det viktig å skape et miljø der det er lov å prøve seg. Når en prøver nye ting er det naturlig at en ikke alltid lykkes med en gang. Spillerne skal gis positiv feed-back og negative tilbakemeldinger skal unngås. Ved denne arbeidsmåten skapes det et positivt miljø, hvor spillerne oppfordres til å tenke selv og spørre for å løse utfordringene.

Denne perioden av spillernes utvikling kalles den motoriske gullalderen. I denne perioden kan det fokuseres enda mer for å utvikle teknikk treningen på alle plan. Dette betyr at:

- > spillerne er klar for mere avanserte former for motorisk trening
- > grunnstyrke og bevegelse er veldig viktige momenter
- > mage, rygg og bein styrke skal prioriteres

Svakheter i utviklingen kan forekomme hos de spillerne som nærmer seg puberteten. En del av spillerne kan ha problemer med å koordinere sine bevegelser ettersom de er inne i en sterk vekstperiode. På denne tiden kan det fysiske aldersspennet være 5 år mellom to spillere.

Spillerne utvikles også sosialt og intellektuell i denne perioden. Dette betyr at:

- > det er viktig med regler – for eksempel det å klare å holde tidspunkter
- > rettferdighet er viktig
- > spillerne behøver bekreftelse på ting
- > den logiske tenkemåten utvikles – Bruk taktikk tavlen!
- > samarbeidsegenskapene utvikles og lagfølelsen framtrer tydeligere



Treneren er barnas forbilde og opptreer alltid som dette, treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treninger.
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene.
- > vise alle øvelsene.
- > fokusere på ferdigheter – ikke på resultater.
- > la barna tenke og løse utfordringer selv, eller ved at de spør treneren.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 2 kurs

Sesong planlegging:

Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen. Disse skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.

En normal uke skal bestå av:
> 3-4 istreninger
> 2 basis treninger

Tilsammen ca. 6-7 aktiviteter.
Lengden på is treningene bør være 50-80 minutter.
Basis trening kjøres før eller etter istreningen ca. 30-50 min.
Kamper gjennomføres etter NIHF sitt kamppoppsett

Coaching av laget:

- > treningskamper – alle spiller like mye
- > seriekamper – alle spiller like mye
- > turneringer – alle spiller like mye

Det skal ikke forgå noen form for topping av laget på U12 og laget skal settes opp i god tid før kamp. Kampen er en del av spillernes langsiktige utvikling og fokus ligger på ferdighet framfor resultat. Kamper gjennomføres etter NIHF sitt rulleringssystem som sikrer at alle spiller likt. Målsetning for seriespillet er å kvalifisere seg til neste sesongs høyeste serie.

Hvis det er behov for at spillere på U12 deltar på U13 kamper skal det lages et rullende system av treneren på U12. Det skal ikke forgå noen form av spissing av spillere på dette alderstrinnet. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

På U12 skal man treffe kamerater, ha gode opplevelser, føle idrettsglede og jobbe med å utvikle vinnermentalitet/konkurranseninstinkt.



En viss spesialisering av posisjoner på laget og gjennomgang av spillernes arbeidsområder på banen, målvaktstrening ledet av klubbens egen målvakttrener.

Hold alle aktive, så lite kø som mulig og kjøre stasjonstreninger så mye som mulig. Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

Spillet skal dominere på treningene. Spillet på isen skal være på mindre flater. Dette er med på å gjøre at hver spiller er mere med i spillet og mere i kontakt med pucken under treningene noe som igjen gjør at det blir mer gøy å spille hockey. Dette er bra for å trene opp spilleforståelsen og sørger for at spilleren lærer seg til å ta raske avgjørelser på isen.

Bryt ned øvelsene i delmomenter for siden å bygge på disse videre. Ettersom ferdighetene utvikles jo større vanskelighetsgrad i øvelsene klarer spilleren å håndtere etterhvert, derfor kan det være viktig og nivådele treningsgruppa.

Start med å introdusere individuell taktikk under istreningen i små doser. Fortsett å ha spilleforståelse som et naturlig innslag under istreningene.

Foreldre:

Skal være på tribunen og ikke i spillerboksen under treninger og kamper.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U13

Målsetting:

Målsetningen for U13 er å øke interessen for sporten, både for barna og familiene deres. Inneholde skal bygge på lek, men spillerne skal få utvikle sin motorikk på en mer avansert måte enn tidligere. Systematisk trening for å forsterke muskelstyrken, hovedsakelig magen, rygg og bein styrke. Treneren skal skape en god lagfølelse gjennom å prioritere trivsel, glede og trygghet. Spillernes egenskap med å kommunisere på ulike plan skal utvikles.

Trenerens oppgaver:

Unngå for mye kø under treningene. Barn vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vise øvelsene praktisk.

Det jeg hører – glemmer jeg!
Det jeg ser – husker jeg!
Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Spillere liker å prøve på forskjellige ting. Derfor er det viktig å skape et miljø der det er lov å prøve seg. Når en prøver nye ting er det naturlig at en ikke alltid lykkes med en gang. Spillerne skal gis positiv feed-back og negative tilbakemeldinger skal unngås. Ved denne arbeidsmåten skapes det et positivt miljø, hvor spillerne oppfordres til å tenke selv og spørre for å løse utfordringene.

Denne perioden av spillernes utvikling kalles den motoriske gullalderen. I denne perioden kan det fokuseres enda mer for å utvikle teknikk treningen på alle plan. Dette betyr at:

- > spillerne er klar for mere avanserte former av motorisk trening
- > grunnstyrke og bevegelse er veldig viktige momenter
- > mage, rygg og bein styrke skal prioriteres
- > bein styrke og stabilitet skal prioriteres

Svakheter i utviklingen kan forekomme hos de spillerne som nærmer seg puberteten. En del av spillerne kan ha problemer med å koordinere sine bevegelser ettersom de er inne i en sterk vekstperiode. På denne tiden kan det fysiske aldersspennet være 5 år mellom to spillere.

Spillerne utvikles også sosialt og intellektuell i denne perioden.

Dette betyr at:

- > det er viktig med regler – for eksempel det å klare å holde tidspunkter
- > rettferdighet er viktig
- > spillerne behøver bekreftelse på ting
- > den logiske tenkemåten utvikles – Bruk taktikk tavlen!
- > samarbeidsegenskapene utvikles
- > lagfølelsen framtrer tydeligere



Spillerne utvikles også sosialt og intellektuell under denne perioden.

Dette betyr at:

- > det er viktig med regler – for eksempel det å klare å holde tidspunkter
- > rettferdighet er veldig viktig
- > spilleren behøver bekreftelse på ting
- > den logiske tenkemåten utvikles – Bruk taktikk tavlen!
- > samarbeidsegenskapene utvikles hurtig
- > lagfølelsen framtrer tydeligere

Treneren er barnas forbilde og opptreer alltid som dette, treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treninger.
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene.
- > vise alle øvelsene.
- > fokusere mest på ferdigheter – ikke så mye på resultater
- > la spillerne tenke og løse utfordringer selv, eller ved at de spør treneren
- > gjennomføre minst en individuell samtale med hver spiller i løpet av sesongen
- > behandle spillerne ut ifra hvordan de er og ikke for hva de presterer.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 2 kurs

Sesong planlegging:

Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen. Disse skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.

En normal uke skal bestå av:

- > 4-5 istreninger
- > 2-3 basis treninger

Tilsammen ca. 7-8 aktiviteter.

Lengden på is treningene bør være 50-80 minutter.

Basis trening kjøres før eller etter istreningen ca. 30-50 min.

Kamper gjennomføres etter NIHF sitt kampoppsett

Coaching av laget:

- > treningskamper – alle spiller like mye
- > seriekamper – alle spiller like mye
- > turneringer – alle spiller like mye

Det skal ikke forgå noen form for topping av laget på U-13 og laget skal settes opp i god tid før kamp. Kampen er en del av spillernes langsiktige utvikling og fokuset ligger mere på ferdighet enn resultat. Kamper gjennomføres etter NIHF sitt rulleringssystem som sikrer at alle spiller likt. Målsetning for seriespillet er å kvalifisere seg til neste sesongs høyeste serie. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.



Hvis det er behov for at spillere på U13 deltar på U14 kamper skal det lages et rullerende system av treneren på U13. Det skal ikke forgå noen form av spissing av spillere på dette alderstrinnet. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

På U13 skal man treffe kamerater, ha gode opplevelser, føle idretts glede og jobbe med å utvikle vinnermentalitet/konkurransesinn. I tillegg er vi opptatt av individuell- og lags utvikling.

Treningsinnhold:

Fokuset skal ligge på å utvikle ferdigheter. Tekniske ferdigheter som skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. Spill på tvers i små lag med enkle regler for å lære spilleforståelse. Prøve, øve og mislykkes - prøve, øve og lykkes. Grunnleggende forsvars og angrep spill innføres og en viss spesialisering av posisjoner på laget. Spesiell målvakts trening gjennomføres av målvakts trener i klubben.

Hold alle aktive, så lite kø som mulig og kjøre stasjonstreninger så mye som mulig. Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

Spillet skal dominere på alle treningene og spillet på isen bør være på mindre flater. Dette er med på å gjøre at hver spiller er delaktige i spillet og mer i kontakt med pucken under treningene. Dette er viktig for å trene opp spilleforståelsen og sørger for at spilleren lærer seg til å ta raske avgjørelser på isen.

La taktikken begynne å ta sin plass under istreningene og fortsett med å ha spilleforståelse som et naturlig innslag under treningene. Bryt ned øvelsene i delmomenter, men varier det med å trene på mer avanserte spillesituasjoner.

Start med å introdusere individuell taktikk under istreningen i små doser. Fortsett å ha spilleforståelse som et naturlig innslag under istreningene.

Foreldre:

Skal være på tribunen og ikke i spillerboksen under treninger og kamper.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U14

Målsetting:

Målsetningen for dette laget er å innføre mer systematisk trening for å forsterke muskelstyrken hovedsakelig magen, ryggen og bein styrken. Trening med vekter innføres nå og NIHF utviklingstrapp benyttes. Treneren skal skape lagfølelse igjennom å prioritere trivsel, glede og trygghet. Spillerne skal nå tilbys en plattform som de kan bygge seg opp til eliteserie spillere på.

Trenerens oppgaver:

Sørge for at det ikke blir for mye kø under treningene. Spillerne vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vis øvelsene praktisk.

Det jeg hører – glemmer jeg!
Det jeg ser – husker jeg!
Det jeg gjør – lærer jeg meg!

I denne perioden kan det fokuseres enda mer for å utvikle:

- > grunnstyrke og bevegelse
- > mage og ryggmuskulaturen skal prioriteres
- > bein styrke og stabilitet skal prioriteres

Svakheter i utviklingen kan forekomme hos de spillerne som nærmer seg puberteten. En del spillere kan ha problemer med å samordne sine bevegelser ettersom de er inne i en sterk vekstperiode. På denne tiden kan det fysiske aldersspennet være så stort som 5 år mellom to spillere på det samme alderstrinnet.

Denne perioden av spillernes utvikling kalles den motoriske gullalderen. I denne perioden kan det fokuseres enda mer for å utvikle teknikk treningen på alle plan. Dette betyr at:

- > spillerne er klar for mere avanserte former av motorisk trening
- > grunnstyrke og bevegelse er veldig viktige momenter
- > mage, rygg og bein styrke skal prioriteres
- > bein styrke og stabilitet skal prioriteres

Spillerne utvikles også sosialt og intellektuell i denne perioden. Dette betyr at:

- > det er viktig med regler – for eksempel det å klare å holde tidspunkter
- > rettferdighet er viktig
- > spillerne behøver bekreftelse på ting
- > den logiske tenkemåten utvikles – Bruk taktikk tavlen!
- > samarbeidsegenskapene utvikles
- > lagfølelsen framtrer tydeligere



Treneren er barnas forbilde og opptrer alltid som dette, treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treninger.
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene.
- > vise alle øvelsene.
- > fokusere mest på ferdigheter – ikke så mye på resultater
- > la spillerne tenke og løse utfordringer selv, eller ved at de spør treneren
- > gjennomføre minst en individuell samtale med hver spiller i løpet av sesongen
- > behandle spillerne ut ifra hvordan de er og ikke for hva de presterer.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet bør minst ha fullført Trener 2 kurs

Sesong planlegging:

NIF Utviklingstrapp følges og tester gjennomføres 3 ganger pr år. Sommertrening skal tilbys spillere minst 2 ganger i uka for perioden mai-august. Det bør arrangeres 2-3 treningskamper i tillegg til Birkebeiner Cup før seriestart. Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen, men dette skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.

En normal uke skal bestå av:

- > 4-5 istreninger
- > 2-3 basis treninger
- > 1 kamp

Tilsammen ca. 7-8 aktiviteter.

Lengden på is treningene bør være 50-80 minutter.

Basis trening kjøres før eller etter istreningen ca. 30-50 min.

Kamper gjennomføres etter NIHF sitt kampoppsett.

Coaching av laget:

I seriespillet coaches laget mer etter motstanderne nivå. Spillerne spiller mot lag som tilsvarer deres eget nivå. Det er viktig at så mange som mulig får sjansen å spille kamper på høyeste nivå i serien, men spilletid i hver enkelte kamp kan differensieres etter treningsoppmøte, innsats og holdning. Målsettingen for seriespillet er å kvalifisere seg til neste sesongs høyeste serie, og laget kan derfor coaches deretter. Laget tas ut i god tid før kamp og kampene er en del av spillernes langsiktige utvikling og fokus ligger fortsatt mest på ferdighet før resultat.

Dersom laget består av flere spillere enn hva som er lov og melde på til kamp skal et rullerende system skapes, som garanterer at alle får like mange kamper.

Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag. I både serie- og cupspill kan spillere fra års trinnet under flyttes opp og prioriteres foran lagets egne spillere!

På U14 skal man treffe kamerater, ha gode opplevelser, føle idretts glede og jobbe med å utvikle vinnermentalitet/konkurransesinn. I tillegg er vi opptatt av individuell- og lags utvikling.



Treningsinnhold:

Fokuset skal ligge på å utvikle ferdigheter. Tekniske ferdigheter som skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. Spill på tvers i små lag med enkle regler for å lære spilleforståelse. Prøve, øve og mislykkes - prøve, øve og lykkes. Grunnleggende forsvars og angrep spill innføres og en viss spesialisering av posisjoner på laget. Spesiell målvakts trening gjennomføres av målvakts trener i klubben. Trening med vekter kjøres og testes etter NIHF utviklingstrapp.

Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

Spillet skal dominere på alle treningene og spillet på isen bør være på mindre flater. Dette er med på å gjøre at hver spiller er delaktige i spillet og mer i kontakt med pucken under treningene. Dette er viktig for å trene opp spilleforståelsen og sørger for at spilleren lærer seg til å ta raske avgjørelser på isen.

La taktikken begynne å ta sin plass under istreningene og fortsett med å ha spilleforståelse som et naturlig innslag under treningene. Bryt ned øvelsene i delmomenter, men varier det med å trene på mer avanserte spillesituasjoner.

Foreldre:

Skal være på tribunen og ikke i spillerboksen under treninger og kamper.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U15

Målsetting:

Målsetningen for dette laget er å fortsette med systematisk trening for å forsterke muskelstyrken hovedsakelig magen, ryggen og bein styrken. Trening med vekter kjøres nå og NIHF utviklingstrapp benyttes. Treneren skal skape lagfølelse igjennom å prioritere trivsel, glede og trygghet. Spillerne skal nå tilbys en plattform som de kan bygge seg opp til eliteserie spillere på.

Det er nå mer fokus på de som har de beste ishockey forutsetningene som skal prioriteres av trenerne i kamper. Dette gjøres for at ungdomsavdelingens målsetning om å utvikle spillere til klubbens Junior- og Seniorlag skal kunne oppnås.

I denne perioden gjelder det for spillerne å lære seg til å trene mye, ha riktig innstilling for laget sitt. Den enkelte spiller må oppmuntre og støtte de andre på laget selv om en har varierende med spilletid under kampene. Det handler også om å lære seg å kunne ta ansvar for lagets resultater og sine egne prestasjoner under hele kampen, men også under kritiske og avgjørende perioder under kampen.

Trenerens oppgaver:

Sørge for at det ikke blir for mye kø under treningene. Spillerne vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte muntlige instruksjoner og vis øvelsene praktisk.

Det jeg hører – glemmer jeg!

Det jeg ser – husker jeg!

Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treninger
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene
- > gjennomføre minst en individuell samtale med hver spiller i løpet av sesongen.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 2 kurs

Sesong planlegging:

NIF Utviklingstrapp følges og tester gjennomføres 3 ganger pr år. Sommertrening skal tilbys spillere minst 2 ganger i uka for perioden mai-august. Det bør arrangeres 2-3 treningskamper i tillegg til Birkebeiner Cup før seriestart. Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen, men dette skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.



En normal uke skal bestå av:

- > 4-5 istreninger
- > 2-3 basis treninger
- > 1 kamp

Tilsammen ca. 7-8 aktiviteter.

Lengden på is treningene bør være 50-80 minutter.

Basis trening kjøres før eller etter istreningen ca. 30-50 min.

Kamper gjennomføres etter NIHF sitt kampoppsett

Coaching av laget:

For U15 gjelder følgende når det kommer til coaching av laget:

I seriespillet coaches laget mer etter motstanderne nivå og spillerne spiller mot lag som tilsvarer deres eget nivå. Det er viktig at så mange som mulig får sjansen å spille kamper på høyeste nivå i serien, men spilletid i hver enkelte kamp kan differensieres etter trening oppmøte, innsats og holdning. Målsetning for seriespillet er å kvalifisere seg til neste sesongs høyeste serie, og laget kan derfor coaches deretter. Laget tas ut i god tid før kamp og sammen settingen av femmerne gjøres nå på en slik måte at spillerne finner de rollene som de kan beherske på dette nivået.

I forbundscupen kan laget coaches for å prestere så godt som mulig, men vi følger Norges ishockey forbunds regler på dette området.

Selv om vi ønsker å komme så langt som mulig i forbundscupen og kommer til å coache laget deretter så vil vi forsøke å benytte laget på en slik måte at så mange som mulig for spille i de kampene det egner seg. Denne avgjørelsen skal trenerne selv kunne ta under kamp. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

I både serie- og cupspill kan spillere fra års trinnet under flyttes opp og prioriteres foran lagets egne spillere!

På U15 er vi opptatt av at man treffe kamerater, har gode opplevelser, føler idrettsglede og jobber med å utvikle vinnermentalitet/konkurransesinnstinkt. I tillegg er vi opptatt av individuell- og lags utvikling.

Treningsinnhold:

Tekniske ferdigheter: skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd.

Lagtaktisk trening innføres med samme spillesystem som klubbens elite lag benytter.

Grunnleggende forsvars spill: Defensiv organisering i egen sone – Backchecking.

Grunnleggende angrep spill: Oppspill – Spillevendinger – Checking – Trafikk på mål

Øvelsen på trening skal forsøkes å utføres med samme tempo og intensitet som i kamper for å gjøre det så komplisert som mulig.



Spesiell målvakts trening gjennomføres av målvakts trener i klubben
Trening med vekter kjøres og testes etter NIHF utviklingstrapp.

Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

La taktikken få plass på istreningene og hver enkelt trening skal ha et spesielt tema som hovedfokus. Bryt ned øvelsene i delmomenter, men varier det med å trene på mer avanserte spille-situasjoner.

Foreldre:

Skal være på tribunen og ikke i spillerboksen under treninger og kamper.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U16

Målsetting:

Målsetningen for dette laget er å fortsette med systematisk trening for å forsterke muskelstyrken hovedsakelig magen, ryggen og bein styrken. Trening med vekter kjøres nå og NIHF utviklingstrapp benyttes. Treneren skal skape lagfølelse igjennom å prioritere trivsel, glede og trygghet. Spillerne skal nå tilbys en plattform som de kan bygge seg opp til eliteserie spillere på. Det er nå mer fokus på de som har de beste ishockey forutsetningene som skal prioriteres av trenerne i kamper. Dette gjøres for at ungdomsavdelingens målsetning om å utvikle spillere til klubbens Junior- og Seniorlag skal kunne oppnås.

Nå vil det også være en periode hvor det gjelder for spillerne å lære seg til å orke å trene mye, ha riktig innstilling for laget sitt, oppmuntre og støtte de andre på laget selv om det skulle innebære at man har noe varierende med spilletid under kampene. Det handler også om å lære seg å ta ansvar for lagets resultater og sine egne prestasjoner under hele kampen, men også som under kritiske og avgjørende perioder under kampen.

Trenerens oppgaver:

Sørge for at det ikke blir for mye kø under treningene. Spillerne vil være aktive og mister fort interessen hvis de blir for stillestående. Gi korte instruksjoner og vis øvelsene praktisk, om mulig.

Det jeg hører – glemmer jeg!
Det jeg ser – husker jeg!
Det jeg gjør – lærer jeg meg!

Treneren skal:

- > være ferdig skiftet til alle treningene
- > planlegge, skrive ned og arkivere alle treningene
- > gjennomføre minst en individuell samtale med hver spiller i løpet av sesongen.
- > treneren som har lag på dette alderstrinnet skal minst ha fullført Trener 2 kurs

Sesong planlegging:

NIF Utviklingstrapp følges og tester gjennomføres 3 ganger pr år. Sommertrening skal tilbys spillere minst 3-4 ganger i uka for perioden mai-august. Det bør arrangeres 2-3 treningskamper i tillegg til Birkebeiner Cup før serie start. Laget skal forsøke å delta på 1-2 turneringer i løpet av sesongen, men dette skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.



En normal uke skal bestå av:

- > 4-5 istreninger
- > 2-3 basis treningene
- > 1 kamp

Tilsammen ca. 7-8 aktiviteter.

Lengden på is treningene bør være 50-80 minutter.

Basis trening kjøres før eller etter istreningen ca. 30-50 min.

Kamper gjennomføres etter NIHF sitt kampoppsett

Coaching av laget:

For U16 gjelder følgende når det kommer til coaching av laget:

I seriespillet coaches laget mer etter motstanderens nivå og spillerne spiller mot lag som tilsvarer deres eget nivå. Det er viktig at så mange som mulig får sjansen å spille kamper på høyeste nivå i serien, men spilletid i hver enkelte kamp kan differensieres etter trening oppmøte, innsats og holdning. Målsetning for seriespillet er å kvalifisere seg til neste sesongs høyeste serie, og laget kan derfor coaches deretter. Laget tas ut i god tid før kamp og sammen settingen av femmerne gjøres nå på en slik måte at spillerne finner de rollene som de kan beherske på dette nivået.

I forbundscupen kan laget coaches for å prestere så godt som mulig, men vi følger Norges ishockey forbunds regler på dette området.

Selv om vi ønsker å komme så langt som mulig i forbundscupen og kommer til å coache laget deretter så vil vi forsøke å benytte laget på en slik måte at så mange som mulig for spille i de kampene det egner seg. Denne avgjørelsen skal trenerne selv kunne ta under kamp. Alle spillere deltar først og fremst på sitt alderstrinn og spill opp kommer i tillegg til spill på eget lag.

I både serie- og cupspill kan spillere fra års trinnet under flyttes opp og prioriteres foran lagets egne spillere!

På U16 er vi opptatt av at man treffe kamerater, har gode opplevelser, føler idretts glede og jobber med å utvikle vinnermentalitet/konkurransesinnstinkt. I tillegg er vi opptatt av individuell- og lags utvikling.

Treningsinnhold:

Tekniske ferdigheter: skøyte ferdigheter, puckføring, pasninger og skudd.

Lagtaktisk trening innføres med samme spillesystem som klubbens elite lag benytter.

Grunnleggende forsvars spill: Defensiv organisering i egen sone – Backchecking.

Grunnleggende angrep spill: Oppspill – Spillevendinger – Checking – Trafikk på mål
Øvelsen på trening skal forsøkes å utføres med samme tempo og intensitet som i kamper for å gjøre det så komplisert som mulig.



Spesiell målvakts trening gjennomføres av målvakts trener i klubben
Trening med vekter kjøres og testes etter NIHF utviklingstrapp.

Treningen skal være allsidig og treningsmomentene skal inneholde:

- > krav til oppmerksomhet
- > krav til konsentrasjon
- > krav til trenings disiplin
- > krav til nøyaktighet
- > mange repetisjoner

La taktikken få plass på istreningene og hver enkelt trening skal ha et spesielt tema som hovedfokus. Bryt ned øvelsene i delmomenter, men varier det med å trene på mer avanserte spillesituasjoner.

Foreldre:

Skal være på tribunen og ikke i spillerboksen under treninger og kamper.

Lagapparatet skal avholde et avslutningsmøte for sesongen med fokus på neste sesong, evt. endringer, turneringer, hvem spillere er med videre etc., slik at alle vet hva som skjer.



U18 og U20 Elite (NTG)

Første års yngre juniorspillere kan, ved spesielle omstendigheter, søkes spill ned for U16. Juniorlagene spiller kamper i eliteserie med hjemme- og bortekamper.

L.I.K stiller U18 og U20 lag i samarbeid med NTG. Det stilles krav til sportslige ferdigheter og satsning. Lagene er åpne for både NTG sine elever og andre som holder sportslig godt nivå som ønsker å satse.

- > satsingen på ishockey er 100 %
- > regulær, ishockeyspesifikk, sommertrening gjennomføres 5-7 ganger i uken
- > høye krav til forberedelse, disiplin og gjennomføring av treninger og kamper
- > obligatorisk innstilling for samtlige til å gi alt for laget i alle situasjoner
- > øvelser utføres i høyeste mulige fart – kamplikt!
- > fysisk veldig krevende treninger gjennomføres under sesongen
- > fortsatt kraftig utvikling av kamp- og vinnervilje
- > forståelse for å være sin egen trener for å utvikle seg maksimalt trenes
- > stor interesse og engasjement hos alle spillere
- > teknikktrening og spill i ulike former videreutvikles
- > oppspill og forsvarsspill som et seniorlag trenes regelmessig
- > power- og Box play trenes kontinuerlig både teoretisk og praktisk
- > roller tydeliggjøres og videreutvikles ytterligere i femmerne
- > spesialiserte arbeidsoppgaver for hver spiller
- > spilleforståelsestreningen fortsetter
- > stor bevisstgjøring når det gjelder kosthold og personlig trening
- > teorimøter før kamper
- > spesiell målvaktstrening
- > ishockey er nå definitivt en veldig stor del av spillernes liv

Foreldre:

Skal være på tribunen og ikke i spillerboksen under treninger og kamper.



Dommere

For å drive en så stor konkurransevirkosomhet innen ishockey kreves et stort antall dommere. Lillehammer Ishockeyklubb har som målsetting å bli den ledende klubben i Norge innen dommerutvikling. Som ett ledd i dette ønsker vi at alle våre spillere på U14, U15 og U16 gjennomføre dommerkurs og aktivt dømme kamper i aldersgruppen 8-11 år.

Videre skal klubben:

- > rekruttere minst 10 stk. nye dommere pr. sesong
- > beholde alle dommerne som begynner å dømme, samt ha en god oppfølging av disse
- > ta tak i alle spillere/trenere/ledere som ønsker å prøve noe nytt
- > ta vare på spillere som faller igjennom og få de fortsatt til å være i miljøet/klubben
- > utvikle minst 5 stk. elitedommere innen 10 år
- > sørge for at det henger 3 komplette sett med utstyr i dommerskapene, samt fremskaffe personlig utstyr til de som er mest "aktive".

Klubbens skal alltid ha nok aktive dommere for å kunne gjennomføre alle hjemmekampene på alle aldersnivåer.



Suksessfaktorer

Samarbeid mellom aldersgrupper

Med målsetning å opparbeide en god stemning og et godt samarbeidsklima i klubben, så er det viktig med et bra samarbeid mellom både lagene og trenerne. Samarbeidet innebærer f. eks. at trenere og noen av spillerne kan delta på et eldre- eller yngre lags trening eller kamp. Her er det viktig å forstå at et samarbeid mellom aldersgrupper ikke er for å oppnå kortsiktige framganger, men for å la spillerne delta på det nivået de har best forutsetninger for å utvikles. En positiv dialog skal alltid føres mellom trenere på respektive aldersnivå for å utvikle samarbeidet.

Trivsel og klubbfølelse

For å utvikle en god klubbfølelse og en interesse for klubben så kreves det en veldrevet klubb med sunn økonomi, sportslig framgang og mange spillere. Alle må trives og føle tilhørighet til klubben.

En skal stadig søke nye veier for å stimulere spillere til å konsentrere seg enda hardere og oppmuntre dem til enda mer trening og lek. Det er viktig at alle spillere, foreldre og ledere forstår og aksepterer trenernes lagledelse og treningsopplegg. Trenerne er ansatt for at de med sin kompetanse og objektivitet gjør den jobben. Som forelder er det særskilt viktig å forstå at en aldri med helt objektivt syn kan se sin egen sønns/datters status sammenliknet med andre spillere.

Sluttkommentar

Vi er en stor klubb som er omfattende på mange plan:

- > ca. 250 ungdommer i alderen 5-19 år er under utdanning i vår klubb
- > det spilles nærmere 260 kamper på en sesong totalt for våre ungdomslag
- > vi gjennomfører ca. 30 treninger pr. uke
- > nærmere 50 ledere er på et vis engasjert i klubben vår
- > alle våre 250 ungdommers foreldre er interesserte i sine barns aktivitet i vår klubb

Dette gjør at det finnes mange meninger om hvordan vår klubb skal drives, og vi vil gjerne ha en åpen og levende dialog. Klubben tar også imot kritikk, både negativ og positiv, som er saklig og objektiv begrunnet, men for å kunne leve opp til vår seriøse innstilling understreker vi at:

- > det er styret som bestemmer vilkårene for klubben
- > det er styret som stiller kravene til deltagerne
- > det er styret som har ansvaret for klubbens gjennomføring

Vår ambisjon er på en positiv og profesjonell måte å skape forutsetninger for at hvert enkelt individ skal bli et så bra menneske og ishockeyspiller som mulig.

Velkommen til Lillehammer Ishockeyklubb!



FAIR PLAY

Det handler om **respekt**, ikke sant?