

PROGRESJONSMODELLEN
HANDLINGSPLAN



Dette dokument er utarbeidet av Skedsmo Ishockeyklubb og er godkjent av styret. Dokumentet beskriver progresjonsmodellen som skal følges av alle ledere, trenere, spillere og foreldre i Skedsmo Ishockeyklubb.

Dette er en komplementering av Virksomhetsplanen for Skedsmo Ishockeyklubbs barn- og ungdomsvirksomhet og en plan for hvordan vi skal nå målene.

Trenere i Skedsmo Ishockeyklubb skal anvende dette dokument som hjelpemiddel for å kvalitetsikre den utviklingen av hockeyspillere som Skedsmo Ishockeyklubb ønsker.

Ved eventuelle spørsmål eller tolkninger av policy skal hovedtrener i laget kontakte Skedsmo Ishockeyklubbs sportslige leder for informasjon. Ettersom ishockey som andre idretter hele tiden utvikles og er avhengig av både nasjonale og internasjonale trender så er dette et levende dokument under stadig forandring.

Skedsmo Ishockeyklubb,

Mats Wibe-Lund

Sportslig leder

Jörg Tantow

Styreleder



INNHALDFORTEGNELSE

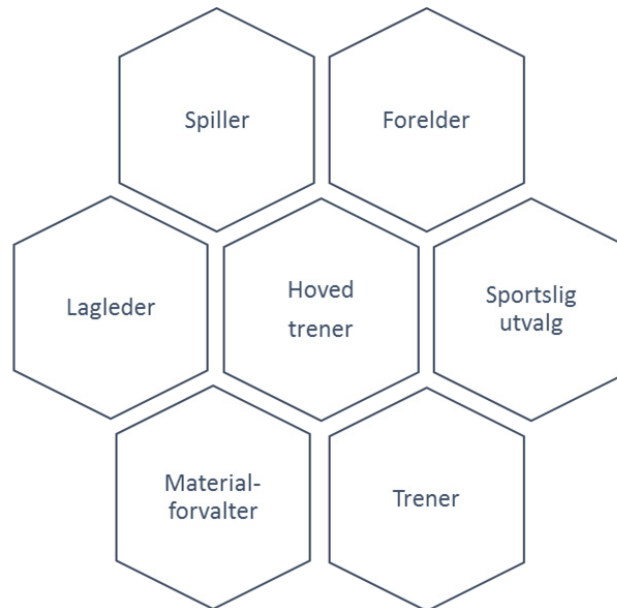
LEDERROLLER	4
LEDERANSVAR	6
FOKUS PÅ TRENING	9
SKEDSMO ISHOCKEY ID	10
NÆRVÆR	12
ANDRE IDRETTER	12
NIVÅTILPASNING	13
SERIESPILL	13
MÅLVAKTER	14
OPPLØFTING AV SPILLERE	14
FYSTESTER	15
SELECTVIRKSOMHET	15
HOCKEYSKOLE — U6 OG U7	16
U8	17
U9	18
U10	19
U11	20
U12	21
U13	22
U14	23
U15	24
U16	25
JENTER	26
FORELDREVETTREGLER	27



LEDERROLLER

Hovedtrener

- ⇒ har det øverste ansvaret for all sportslig virksomhet i laget.
- ⇒ er ansvarlig for treningsopplegg, laguttak, kampløp og annen utvikling av spillerne.
- ⇒ deltar på klubbens trenermøter, internutdanning og annen kompetanseutvikling.
- ⇒ er ansvarlig for å holde kontinuerlig dialog og samarbeide med nærmeste årsklasse opp og ned.
- ⇒ øker kvaliteten på virksomheten ved å være godt forberedt til alle samlinger.
- ⇒ leder laget på trening og i kamp med stort engasjement og godt omdømme.





Sportslig utvalg (SU)

- ⇒ oppnevnes av styret og medlemmene har en funksjonstid på ett år. Leder i SU er sportslig leder i Skedsmo Ishockeyklubb. Utvalgets medlemmer skal settes sammen med basis i kompetanse og representativitet fra lagene.
- ⇒ har som sin primære oppgave å ivareta det sportsfaglige utviklingsansvaret i klubben. Utvalget skal sørge for at klubbens til en hver tid gjeldende handlingsplan og NIHFs reglement og rammer implementeres i lagene.
- ⇒ skal gjennomføre jevnlig trenerforum og ha faglig oppfølging av trenerne på alle nivå. Utvalget skal høres ved ansettelse av trenere.

Lagleder

- ⇒ representerer klubben i aktiviteter med andre klubber. Samordner lagets aktiviteter gjennom å formidle informasjon fra laget til klubben og fra klubben til spillere og foreldre.
- ⇒ er ansvarlig for informasjon om aktiviteter i laget til spillere og foreldre. Innkaller til foreldremøter minimum to ganger per år (høst og vår).
- ⇒ melder laget på cuper og turneringer i samarbeid med hovedtrener. Oppdaterer spilleroversikt til matchprotokoll. Sørger for at det er funksjonærer til sekretariatet og utvisningsbokser ved hjemmekamper.
- ⇒ Organiserer lagets transport til bortekamper.

Materialforvalter

- ⇒ skal være på plass ved kamper og treninger.
- ⇒ er ansvarlig for sliping av skøyter og at lagets utstyr er i orden og finnes tilgjengelig.
- ⇒ besørger materialtransport til bortekamper.



LEDERANSVAR

Hovedtrener og lagleder har ansvaret for at en rekke oppgaver utføres og/eller etterleves, herunder:

- ⇒ etikk og moral
- ⇒ sesongplanlegging
- ⇒ oppstartsmøte før sesong
- ⇒ utviklingssamtaler

Etikk og moral

Å være kamerat, vise fair play og respekt både på og utenfor isen er grunnleggende for trivsel og glede. Det er fundamentet for lagbygging og for å få en godt fungerende gruppe. Lederne skaper de verdier og regler som laget skal ha og følge. Lederne er ansvarlig for at dette skrives inn i sesongplanleggingen og arbeidet med disse spørsmålene følges opp løpende gjennom sesongen.

Politiattest

Det er ikke tillatt og ha verv eller rolle i Skedsmo Ishockeyklubb uten gyldig politiattest. Styret har kontrollansvaret og holder oversikt over hvem som har slik attest.



Sesongplanlegging

Før hver sesong skal en sesongplan utarbeides for hvert lag. Sesongplanen skal inneholde en grovplan som beskriver hvordan virksomheten skal bedrives gjennom sesongen. Den skal ligge til grunn for detaljplanleggingen av treninger og annen aktivitet. Planen skal leveres til klubbens sportslige leder senest 1. september. Om det er behov for forandringer i planen gjøres dette i samarbeid med sportslig leder.

Planen skal inneholde:

- ⇒ grovplan med treningenes målsetting (som utgår fra NIHF og klubbens policy for trening av aktuell årsklasse).
- ⇒ spillertroppen, antall spillere (for U11—U16, fordeling av utespillere/målvakter).
- ⇒ lederne for laget — Navn, kontaktinformasjon og rollefordeling.
- ⇒ regler for etikk og moral — Hvordan kommer laget til å jobbe med dette under sesongen.
- ⇒ planer for serie, turnering- og cupspill.
- ⇒ øvrige prioriterte områder.





Oppstartsmøte

- ⇒ Hvert lag gjennomfører i september et oppstartsmøte med foreldre og ledere. Sportslig leder og en fra styret deltar på dette møtet. Lagets ledere presenterer planen for den kommende sesongen.
- ⇒ Her får du som forelder også informasjon om regler, seriespill og allmenne nyheter, men også muligheter til å få svar på de spørsmål du har.

Utviklingssamtaler

- ⇒ I U12–U16 skal spilleren ha utviklingssamtaler med hovedtreneren to ganger per sesong, (høst og vår).





FOKUS PÅ TRENING

Ulike prioriteringer i ulike aldre

- ⇒ Vår ambisjon er å gi spillerne de aller beste treningsforhold utfra de ressurser og forutsetninger som klubben har.
- ⇒ I de tidlige årsklassene får spillerne lære de grunnleggende ferdighetene. Vi har fokus på skøyte- og kølleteknikk, lek og glede. Kameratskapet er fundamentet for å bygge et årskull som skal gjøre reisen sammen gjennom barn- og ungdomsårene.
- ⇒ Etter få år kommer barna inn i den «gylne alderen» (10-12 år) for å trene motorikk. Under disse årene før puberteten er det viktig å trene koordinasjon, hurtighet, frekvens og ulike ishockeytekniske ferdigheter. Disse treningsmomentene krever konsentrasjon, treningsdisiplin og mange repetisjoner.
- ⇒ I de avsluttende ungdomsårene fokuserer vi mer på forståelse av spillet, fortsatt trening av individuelle ferdigheter og en mer intensiv fysisk trening. Styrketrening innledes for alvor og kondisjonstrening gjennomføres i form av intervaller, distanseløping og fartslek.
- ⇒ Fra Hockeyskole til U16 bedriver lagene en kontinuerlig trening av teknikk der vi jobber med skøytegåing, skudd, pasninger og driblinger.



SKEDSMO ISHOCKEYKLUBBS ID

Treningens vanskelighetsgrad øker med alder.

Eie pucken

- ⇒ Spillet ishockey går raskere og raskere. Vi tror at utviklingen kommer til å fortsette i den retningen. Det innebærer at våre spillere må beherske å håndtere puck og tekniske momenter i fart, samt kunne ta hurtige beslutninger for å være vel forberedte når de tar steget opp i junior- og seniorhockeyen. Vi trener for at spillerne skal kjenne seg trygge til å våge og gjøre gode valg på isen — Ville ha pucken og gjøre noe med den.
- ⇒ Vi gir spillerne forutsetningene for dette ved at vi gjennomgående under barn- og ungdomsårene sørger for at spillerne trener på å bli trygge med puck, herunder kølleteknikk, lærer seg å vende med puck og raskt gjenvinne puckkontroll, samt at de lærer seg kommunikasjon både i tale og i kroppsspråk. I lengden former dette trygge spillere som ikke er redde for å gjøre feil og som kan løse situasjoner i kamp.





Vinn kampen foran mål

Kampene avgjøres foran mål. Derfor anser Skedsmo Ishockeyklubb at det er i dette området vi skal legge mye fokus og der vi skal være mest nøye. Våre spillere skal trene på dette under hele ungdomstiden. Våre trenere skal fra barn til junioralder stadig jobbe med å få spillerne til å forstå viktigheten av, og trene på, å beherske situasjoner foran motstanders og eget mål.

Når vårt eget lag har pucken fokuserer vi på våre oppspill, kreativt angrepsspill med all vår kraft på å få pucken til dette området. Vi trener på:

- ⇒ skudd
- ⇒ returer
- ⇒ dekking
- ⇒ styring
- ⇒ målvaktens opptreden

Når vi ikke har pucken fokuserer vi vårt forsvarsspill, og med all vår kraft holde motstanderne og pucken borte fra dette området. Vi trener på:

- ⇒ målvaktarbeid
- ⇒ samarbeid med målvakt
- ⇒ avklaringer
- ⇒ posisjonering
- ⇒ køllebruk
- ⇒ atletiske spillere (off-ice)



NÆRVÆR

Handler om å være til stede både fysisk og mentalt. Nærvær er viktig for spillerens utvikling og for den sosiale tilhørigheten. Fra U12 begynner vi å stille høyere krav til engasjement der treningsnærvær er viktig.

I U13 er nærvær et krav for å spille kamper.

I U14-U16 bestemmer hovedtreneren hvem som spiller kamper og nærvær er et sentralt kriterium ved laguttak.

ANDRE IDRETTER

Skedsmo Ishockeyklubb vil oppmuntre sine spillere til å holde på med flere ulike idretter. Variert og kompleks trening innebærer at spilleren blir mer allsidig trent, hvilket er en fordel for hockeykarrieren over tid.

Når spilleren kommer opp i tenårene (les U13) stiller klubben høyere krav til nærvær ved trening og lagaktiviteter. Det er et kriterium da det kommer til laguttak til seriekamper og cuper. Spillere som er aktive i andre idretter parallelt bør holde god dialog med hovedtreneren for å finne en holdbar løsning. En talentfull og ambisiøs spiller som også er aktiv i annen idrett skal gis en mulighet til å spille på høyt nivå hele vegen opp til junioralder ved at trenerne i de ulike idrettene har kontakt og utarbeider et opplegg sammen med spilleren.

Ta gjerne kontakt med sportslig leder for å finne en god balanse.



NIVÅTILPASNING

Med nivåtilpasning mener Skedsmo Ishockeyklubb at nivået på trening og i kamp tilpasses til det nivået som spilleren befinner seg på. I praksis betyr det at spillere som befinner seg på samme nivå spiller sammen på trening og at uttak til kamp tilpasses motstanderen.

Nivåtilpasningen skal være dynamisk og våre spillere skal også trene på å spille sammen på ulike utviklingsnivå. Vår spillere skal være gode forbilder for hverandre.

Nivåtilpasning skal skje innenfor barneidrettsbestemmelsene og NIHFs regelverk.

SERIESPILL

Sportslig leder tar sammen med lagets hovedtrener beslutning om hvilke serie laget skal spille i.

Når påmelding til seriespill gjøres er målsettingen at alle spillerne i årsklassen skal få tilbud om å spille tilnærmet like mange kamper. Hvor mange lag som meldes på er avhengig av mange forhold, som f.eks. antall tilgjengelige spillere i hvert lag, muligheten/behovet for samarbeide mellom lagene og forskjell i nivå innad i laget. Vi holder på med utvikling av spillere og da er det viktig at spillerne får spille og utvikle seg på et nivå som er tilpasset for han/henne.

Selv om målsettingen er like mange kamper for alle gjennom sesongen så er det ikke sikkert det blir slik på grunn av flere ulike omstendigheter som f.eks. skader og sykdom. I noe grad vil også spillere få tilbud om å spille med inntilliggende årsklasser som kommer til å påvirke antallet kamper de spiller. Fra U13 øker kravet til nærvær, innstilling og utvikling. Barneidrettsbestemmelsene og NIHFs regelverk skal være førende for klubbens praksis.



MÅLVAKTER

Målvakttrening har høy prioritet i klubben og vi skal hver sesong fra U11 og oppover gi våre målvakter et ekstra treningstilbud.

For de yngre årsklassene skal målvaktstrening tilbys av lagets trenere. Det er viktig at alle spillerne i laget skal få prøve seg på trening i målvaktutstyr. Det er også en ambisjon at alle lag har en målvaktansvarlig med relevant trenerkompetanse.

OPPLØFTING AV SPILLERE

Spilleren skal alltid være innskrevet i den årsklassen han/hun er født. Om en spiller anses å ligge på et utviklingsnivå og er moden nok til å spille med eldre årskull, så tas denne beslutning av hovedtrenerne på i de berørte lagene. Det er klubben ved sportslig leder som har det endelige beslutningsansvar.

Oppløft av spiller kan bare skje i årsklassene U11-U16 (les; også mot U18). I de yngste årsklassene trener og spiller man i sin aldersgruppe uansett nivå på spilleren. U10 spillere kan likevel få tilbud om å trene opp i tillegg til deltakelse i eget lag.

Å trene og spille kamper, med eldre og yngre lag i klubben forekommer i alle årsklasser for å gi spillere mer stimulering, mer istid og mulighet til utvikling. Det oppmuntres til samarbeid og samtreninger på tvers av årsklassene.



FYSTESTER

Fra U14 vil fysiske tester bli utført to ganger per sesong.

SELECTVIRKSOMHET

Det hender at spillere allerede fra 10-års alder blir kontaktet for å spille for et såkalt «select lag» eller delta på «prospect camp». I Skedsmo Ishockeyklubb er det bestemt at informasjon, oppfatninger og rangering av spillere i lagene U11-U14 forblir i klubben.

Her gjelder regelverket til Norges Ishockeyforbund. Det skal ikke forekomme i sesongen når laget har egen virksomhet. Å reise på camper som kun har istrening for spilleren er ok om det ikke kolliderer med lagets aktiviteter. Ved deltakelse i selectvirksomhet skal lagets hovedtrener alltid informeres.





SKØYTE- OG HOCKEYSKOLE U6—U7

Skedsmo Ishockeyklubb har siden klubben ble stiftet i 1990 arrangert skøyte og hockeyskoler. Skolene har utviklet seg gjennom årene og blitt svært populære med mange deltagende barn hver sesong. Det er mange utfordringer og mye som må til for å lære å gå på skøyter og senere spille ishockey. Klubbens mål for jenter og gutter som kommer til våre skøyte- og hockeyskoler er læring på barns premisser i et trygt og morsomt miljø. Drivkraften for læring skal være mestring og glede. Skøyteskolen arrangeres en gang per uke for barn 4-12 år. Fra barnet er 5 år og klarer å bremse og svinge kan hun/han begynne på hockeyskolen. Når kølle og puck blir en del av leken på isen blir det mye å passe på og lære for barna.

Skedsmo Ishockeyklubb arrangerer derfor hockeyskole to ganger per uke for at barnet skal oppleve «jeg klarer følelsen» på treningene. Grunnprinsippene for aktivitetene på skøyte- og hockeyskolen er: Mye aktivitet på barnets premisser, individuelt og sammen med andre. Små grupper med mange repetisjoner og opplevelse av å bli sett og ha det gøy og glede seg til neste gang. Klubben har egne nybegynnerlag for jenter og gutter. Spillerne er fortsatt en del av hockeyskolen og skal være påmeldt denne. I løpet av vinteren vil dette laget også kunne delta i turneringer og spille kamper mot andre U8 lag (=under 8 år). I det vi kaller Skedsmomodellen har vi utarbeidet en plan for innholdet i skøyte og hockeyskolen.

Skøyteskolen har som basis at barna skal lære å gå på egenhånd for så å utvikle ferdighetene gjennom lekbaserte "øvelser". Hockeyskolen er organisert som stasjonstrening på små flater hvor små grupper får øve på forskjellige ferdigheter i mange repetisjoner etter en velprøvd progresjon i nybegynnerprogrammets langsiktig utvikling. Skøyte/hockeyskolene arrangeres to ganger i løpet av sesongen/vinteren, et semester før og et etter jul.



U8

IS: 2 ganger per uke.

FYS: Integrert med oppvarmingen.

KAMPER: Ca. 20 kamper i løpet av sesongen — Jevne lag.

Mål

- ⇒ Utvikle spillernes grunnferdigheter. Fokus på skøyteteknikk og kølleteknikk.
- ⇒ Skape trygghet, harmoni og glede.
- ⇒ Alle er velkomne!

Trening

- ⇒ God trening for denne årsklassen skal være planlagt, individtilpasset, allsidig, variert og kontinuerlig. Stasjonstrening er en effektiv måte og organisere treningene. Treneren med egne gode ferdigheter viser øvelsen og spillerne prøver selv deretter. Tilpass øvelsene, fra det lette til det vanskeligere. Barn trenger å lykkes! Nivåtilpasning til en viss grad for gjvendende treninger, stimulans og glede. Konkurrere! Hovedtrener skal ha god dialog med inntilliggende årsklasser for samtrening. Spiller kan trene med eldre og yngre årskull for å få mer istid, stimulering og utvikling. Alle som vil (les: interesse) med grunnforutsetning at man også trener med egen årsklasse. Hovedtrenerne i berørte lag tar beslutning om hvem, hvordan og når. «Gode vaner» foran mål.
- ⇒ Treningstiden fordeler vi til 40-50 % tekniske ferdigheter, 50-60 % smålagsspill, 0 % kamplike øvelser og 0 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene <10 år).

Kamper/cuper

- ⇒ Alle skal få tilbud om å spille like mange kamper gjennom sesongen. Alle spiller like mye i kamp. Topping er ikke tillatt. Normalt 1 målvakter + 10 utespillere. Kun vennskapskamper, eller i regi av Akershus Ishockeykrets (AIHK)



U9

IS: 2-3 ganger per uke.

FYS: Integrert med oppvarmingen.

KAMPER: I gjennomsnitt 1 gang per uke — Jevne lag.

Mål

- ⇒ Utvikle spillernes grunnferdigheter med fokus på skøyteteknikk og kølleteknikk.
- ⇒ Skape trygghet, harmoni og glede.
- ⇒ Alle er velkomne!

Trening

- ⇒ God trening for denne årsklassen skal være planlagt, individtilpasset, allsidig, variert og kontinuerlig. Nivåtilpasning til en viss grad for givende treninger, stimulans og glede. Konkurrere! Hovedtrener skal ha god dialog med inntilliggende årsklasser for samtrening. Spillere kan trene med eldre og yngre årskull for å få mer istid, stimulering og utvikling. Alle som vil (les: interesse) med grunnforutsetning at man også trener med egen årsklasse. Hovedtrenerne i berørte lag tar beslutning om hvem, hvordan og når. «Gode vaner» foran mål.
- ⇒ Treningstiden fordeler vi til 40-50 % tekniske ferdigheter, 50-60 % smålagsspill, 0 % kamplike øvelser og 0 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene <10 år).

Kamper/cuper

- ⇒ Alle skal få tilbud om å spille like mange kamper gjennom sesongen. Alle spiller like mye i kamp. Topping er ikke tillatt. Normalt 1 målvakter + 10 utespillere. 1-2 cuper gjennom sesongen per spiller (jevne lag).



U10

IS: 3 ganger per uke.

FYS: 1-2 ganger per uke integrert med istrening.

TEORI: 1 gang per uke integrert med istrening.

KAMPER: I gjennomsnitt 1 gang per uke — Jevne lag.

Mål

- ⇒ Utvikle spillernes grunnferdigheter med fokus på skøyteteknikk og kølleteknikk.
- ⇒ Skape trygghet, harmoni og glede.
- ⇒ Lære seg grunnleggende hockeyregler, og starte forberedelsene til spill på hel bane.
- ⇒ Alle skal når sesongen er slutt kunne knyte sine skøyter og kle på og av sitt utstyr.

Trening

- ⇒ God trening for denne årsklassen skal være planlagt, individtilpasset, allsidig, variert og kontinuerlig. Nivåtilpasning til en viss grad for givende treninger, stimulans og glede. Konkurrere! Spiller kan trene med eldre og yngre årskull for å få mer istid, stimulering og utvikling. Kriterier er interesse, nærvær og nivå. Hovedtrenerne i berørte lag tar beslutning om hvem, hvordan og når. Begynn å jobbe med «gode vaner» foran mål.
- ⇒ Treningstiden fordeler vi til 40-50 % tekniske ferdigheter, 50-60 % smålagsspill, 0 % kamplike øvelser og 0 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene <10 år).

Kamper/cuper

- ⇒ Alle skal få tilbud om å spille like mange kamper gjennom sesongen, eventuelle kamper med andre årsklasser unntatt. Alle spiller tilnærmet like mye i kamp. Topping er ikke tillatt. Normalt 1 målvakter + 10 utespillere. Spillere kan tilbys å spille kamper med eldre årskull. Kriterier er interesse og nivå. Maksimalt 3 cuper i sesongen per spiller.



U11

IS: 3 ganger per uke.

FYS: 2 ganger per uke integrert med istrening.

TEORI: 1 gang per uke integrert med istrening.

KAMPER: I gjennomsnitt 1 gang per uke — Jevne lag.

Mål

- ⇒ Utvikle spillernes grunnferdigheter med fokus på skøyteteknikk og kølleteknikk.
- ⇒ Få bedre spilleforståelse for spill på stor bane. Forberede for U12 spill.
- ⇒ «Den gyldne alderen» (10-12 år). Koordinasjon og hurtighet prioriteres.
- ⇒ Utvikle spillerens bevegelighet og smidighet, trygghet, harmoni og glede.

Trening

- ⇒ Nivåtilpasse, motivere, stimulere og utvikle spillerne. Legge inn treningsmomenter som krever oppmerksomhet, konsentrasjon, treningsdisiplin, nøyaktighet og repetisjoner. Konkurranselag! Spiller kan trene med eldre og yngre årsklasser for å få mer istid, stimulans og utvikling. Kriterier er interesse, nærvær og nivå. Hovedtrenerne i berørte lag beslutning om hvem, når og hvor. «Gode vaner» foran mål! Hurtighetstrening prioriteres.
- ⇒ Treningstiden fordeler vi til 30-40 % tekniske ferdigheter, 40-50 % spill/smålagsspill, 10-20 % kamplike øvelser og 5 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene 10-14 år).

Kamper/cuper

- ⇒ Alle skal få tilbud om å spille like mange kamper gjennom sesongen, eventuelle kamper med andre årsklasser unntatt. Alle spiller tilnærmet like mye i kamp. Topping er ikke tillatt. Normalt 1-2 målvakter + 15 utespillere. Spillere kan tilbys å spille kamper med eldre årskull. Kriterier er interesse og nivå. 3-4 cuper i sesongen per spiller.
- ⇒ Kamper mot utenlandske lag kan ikke finne sted før det året spiller blir 11 år (Norden) og 12 år (øvrige verden).



U12

IS: 3-4 ganger per uke.

FYS: 2 ganger per uke integrert med istrening.

TEORI: 1 gang per uke integrert med istrening.

KAMPER: I gjennomsnitt 1 gang per uke — Jevne lag, og nivåtilpasse mot motstander.

Mål

- ⇒ Utvikle spillernes spilleforståelse og den individuelle taktikken.
- ⇒ «Den gyldne alderen» (10-12 år). Koordinasjon og hurtighet prioriteres.
- ⇒ Synlig at spilleren begynner å ha «gode vaner» i spillet foran mål.
- ⇒ Forberede spillerne fysisk og mentalt før U13 spill.

Trening

- ⇒ Nivåtilpasse, motivere, stimulere og utvikle spillerne. Legge inn treningsmomenter som krever oppmerksomhet, konsentrasjon, treningsdisiplin, nøyaktighet og repetisjoner. Konkurranses! Spiller kan trene med eldre og yngre årsklasser for å få mer istid, stimulans og utvikling. Kriterier er interesse, nærvær og nivå. Hovedtrenerne i berørte lag beslutning om hvem, når og hvor. «Gode vaner» foran mål! Hurtighetstrening prioriteres. «Eie puck-en». Skape trygghet, kølleteknikk, beskytte puck, kommunisere, gjenvinne puck. Etter sesong med off-ice frem til skoleslutt. Egentrening — Hockeylekse i sommerferien. Trenings-tiden fordeler vi med 30-40 % tekniske ferdigheter, 40-50 % spill/smålagsspill, 10-20 % kamplike øvelser og 5 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene 10-14 år).

Kamper/cuper

- ⇒ Alle skal få tilbud om å spille like mange kamper gjennom sesongen, eventuelle kamper med andre årsklasser unntatt. Alle spiller tilnærmet like mye i kamp. Topping er ikke tillatt. Normalt 1-2 målvakter + 15 utespillere. Spillere kan tilbys å spille kamper med eldre årskull. Kriterier er interesse og nivå. 3-4 cuper i sesongen per spiller.

Individuelle utviklingssamtaler

- ⇒ To ganger per sesong, høst/vår.



U13

IS: 3-4 ganger per uke.

FYS: 2 ganger per uke integrert med istrening.

TEORI: 1-2 ganger per uke integrert med istrening.

KAMPER: I gjennomsnitt 1 gang per uke — Jevne lag, og nivåtilpasse mot motstander.

Mål

- ⇒ Forberede spillerne fysisk og mentalt før U14 spill.
- ⇒ Fokus skal ligge på bredde, ambisjon og utvikling.
- ⇒ «Den gyldne alderen» (10-12 år). Koordinasjon og hurtighet prioriteres.
- ⇒ Å ta seg til divisjon A til U14 sesongen.

Trening

- ⇒ Nivåtilpasse. Motivere, stimulere og utvikle spillerne. Legge inn treningsmomenter som krever oppmerksomhet, konsentrasjon, treningsdisiplin, nøyaktighet og repetisjoner. Spiller kan trene med eldre og yngre årsklasser for å få mer istid, stimulans og utvikling. Kriterier er interesse, nærvær og nivå. Hovedtrenerne i berørte lag beslutning om hvem, når og hvor. «Gode vaner» foran mål! Hurtighetstrening prioriteres. «Eie pucken». Skape trygghet, kølle-teknikk, beskytte puck, kommunisere, gjenvinne puck. Etter sesong med off-ice frem til skoleslutt. Egentrening — Hockeylekse i sommerferien. Treningstiden fordeler vi med 30-40 % tekniske ferdigheter, 40-50 % spill/smålagsspill, 10-20 % kamplike øvelser og 5 % målvakt-øvelser (gjelder årsklassene 10-14 år).

Kamper/cuper

- ⇒ Basert på nærvær skal alle skal få tilbud om å spille like mange kamper gjennom sesongen, eventuelle kamper med andre årsklasser unntatt. Alle spiller tilnærmet like mye i kamp. Topping er ikke tillatt. Normalt 2 målvakter + 15 utespillere. Spillere kan tilbys å spille kamper med eldre årskull. Kriterier er interesse og nivå. 3-4 cuper i sesongen per spiller.

Individuelle utviklingssamtaler

- ⇒ To ganger per sesong, høst/vår.



U14

IS: 4 ganger per uke.

FYS: 2-3 ganger per uke integrert med istrening.

TEORI: 1-2 ganger per uke integrert med istrening.

KAMPER: 1-2 ganger per uke — Nivådelte lag (Barneidrettsbestemmelsene til og med U13)

Mål

- ⇒ Å utdanne og utvikle spillerne. Forberedelse til elite.
- ⇒ Virksomheten skal preges av glede, kameratskap og driv.
- ⇒ Spill i divisjon A og spille seg til en plass i U15 divisjon A.

Trening

- ⇒ Treningsmomenter som krever oppmerksomhet, konsentrasjon, treningsdisiplin, nøyaktighet og repetisjoner. Teknikk, taktikk, fysikk, sosiale/mentale faktorer. Skape «Gode vaner» i spillet foran mål «Eie pucken». Skape trygghet med puck, beskytte puck, gjenvinne puckkontroll, kommunikasjon, «give and go». Spillere kan trene med andre årskull for mer istid og stimulans. Hensikt skal da ligge i utvikling og stimulering utfra ambisjon og nivå. Ettersesong med off-ice og is frem til skoleslutt. Egentrening frem til ny sesong starter opp. Treningstiden fordeler vi med 20-30 % tekniske ferdigheter, 20-30 % spill/smålagsspill, 40-60 % kamplike øvelser og 10-20 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene 14-19 år).

Kamper/cuper

Spill i U14 divisjon A. Alle spillere som har skiftet skal i størst mulig grad få lik spilletid. Normalt 2 målvakter + 15 utespillere. Hovedtrener tar ut laget basert på nærvær, innstilling og utvikling som viktigste kriterier. Spillere kan konkurrere om å spille kamper med eldre årskull. Yngre spillere kan konkurrere om uttak til kamper for U14. 3-4 cuper i sesongen per spiller. Spillerbytter er fra U14 flyvende.

Individuelle utviklingssamtaler og fystester

- ⇒ Gjennomføres to ganger per sesong (høst/vår).



U15

IS: 4-5 ganger per uke.

FYS: 2-3 ganger per uke integrert med istrening.

TEORI: 1-2 ganger per uke integrert med istrening.

KAMPER: 1-2 ganger per uke — Nivådelte lag.

Mål

- ⇒ Å utdanne og utvikle spillerne. Forberedelse til elite.
- ⇒ Virksomheten skal preges av klubbens ID, gode vaner, glede, kameratskap og driv.
- ⇒ Spill i divisjon A, deltakelse i Forbundscup, og spille seg til en plass i U16 divisjon A.

Trening

- ⇒ Treningsmomenter som krever oppmerksomhet, konsentrasjon, treningsdisiplin, nøyaktighet og repetisjoner. Teknikk, taktikk, fysikk, sosiale/mentale faktorer. Skape «Gode vaner» i spillet foran mål «Eie pucken». Skape trygghet med puck, beskytte puck, gjenvinne puckkontroll, kommunikasjon, «give and go». Spillere kan trene med andre årskull for mer istid og stimulans. Hensikt skal da ligge i utvikling og stimulering utfra ambisjon og nivå. Styrketrening innledes for alvor. Hurtighetstrening, frekvens, koordinasjon, spenst og bevegelse. «Krev mest av de beste i ditt lag!». Treningstiden fordeler vi med 20-30 % tekniske ferdigheter, 20-30 % spill/smålagsspill, 40-60 % kamplike øvelser og 10-20 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene 14-19 år).

Kamper/cuper

Spill i U15 divisjon A. Alle spillere som har skiftet skal i størst mulig grad få lik spilletid. Normalt 2 målvakter + 15 utespillere. Hovedtrener tar ut laget basert på nærvær, innstilling og utvikling som viktigste kriterier. Spillere kan konkurrere om å spille kamper med eldre årskull. Yngre spillere kan konkurrere om uttak til kamper for U15. 3-4 cuper i sesongen per spiller.

Individuelle utviklingssamtaler og fystester

- ⇒ Gjennomføres to ganger per sesong (høst/vår).



U16

IS: 4-5 ganger per uke.

FYS: 3 ganger per uke integrert med istrening.

TEORI: 2 ganger per uke integrert med istrening.

KAMPER: I gjennomsnitt 2 ganger per uke — nivådelte lag.

Mål

- ⇒ Spill i divisjon A, deltakelse i Forbundscup, og forsøke å ta en så bra plassering som mulig.
- ⇒ Å utdanne og utvikle spillerne. Forberedelse til elite.
- ⇒ Virksomheten skal preges av klubbens ID, gode vaner, glede, kameratskap og driv.

Trening

- ⇒ Treningsmomenter som krever oppmerksomhet, konsentrasjon, treningsdisiplin, nøyaktighet og repetisjoner. Teknikk, taktikk, fysikk, sosiale/mentale faktorer. Skape «Gode vaner» i spillet foran mål «Eie pucken». Det bør legges stor vekt på spillet foran mål. Spillere kan trene med andre årskull for mer istid. Hensikt skal da ligge i utvikling og stimulering utfra ambisjon og nivå. Treningstiden fordeler vi med 20-30 % tekniske ferdigheter, 20-30 % spill/smålagsspill, 40-60 % kamplike øvelser og 10-20 % målvaktøvelser (gjelder årsklassene 14-19 år).

Kamper/cuper

- ⇒ Spill i U16 divisjon A. Matching for å vinne hver kamp. Merk: Målet med vår ungdomsvirksomhet er å sette individet i første rekke. Alle spillere som har skiftet skal få spilletid. Normalt 2 målvakter + 15 utespillere. Hovedtrener tar ut laget basert på nærvær, innstilling og utvikling som viktigste kriterier. Spillere kan konkurrere om å spille kamper med eldre årskull. Yngre spillere kan konkurrere om uttak til kamper for U16.

Individuelle utviklingssamtaler og fystester

- ⇒ gjennomføres to ganger per sesong (høst/vår).



JENTER

Skedsmo ishockeyklubb har som ambisjon å tiltrekke seg jenter og tilby et godt sportslig opplegg. De spiller i aldersbestemte klasser sammen med guttene og følger NIHFs regler for nivåtilpasning, treninger og spill opp eller ned.

Det er et godt samarbeid med nærliggende klubber og Akershus Ishockeykrets for å sikre et godt miljø i jentehockeyen.

Dersom klubben har nok jenter til å stille med eget jentelag skal det prioriteres like høyt som klubbens øvrige lag.





FORELDREVETTREGLER

Gode foreldre er helt avgjørende for at barna, ungdommen og klubben skal få en best mulig utvikling. I Skedsmo Ishockeyklubb er de fleste av oss som er engasjert i klubben, foreldre selv. Vi jobber for en klubb der foreldrene spiller en positiv og oppbyggende rolle der de støtter og oppmuntrer.

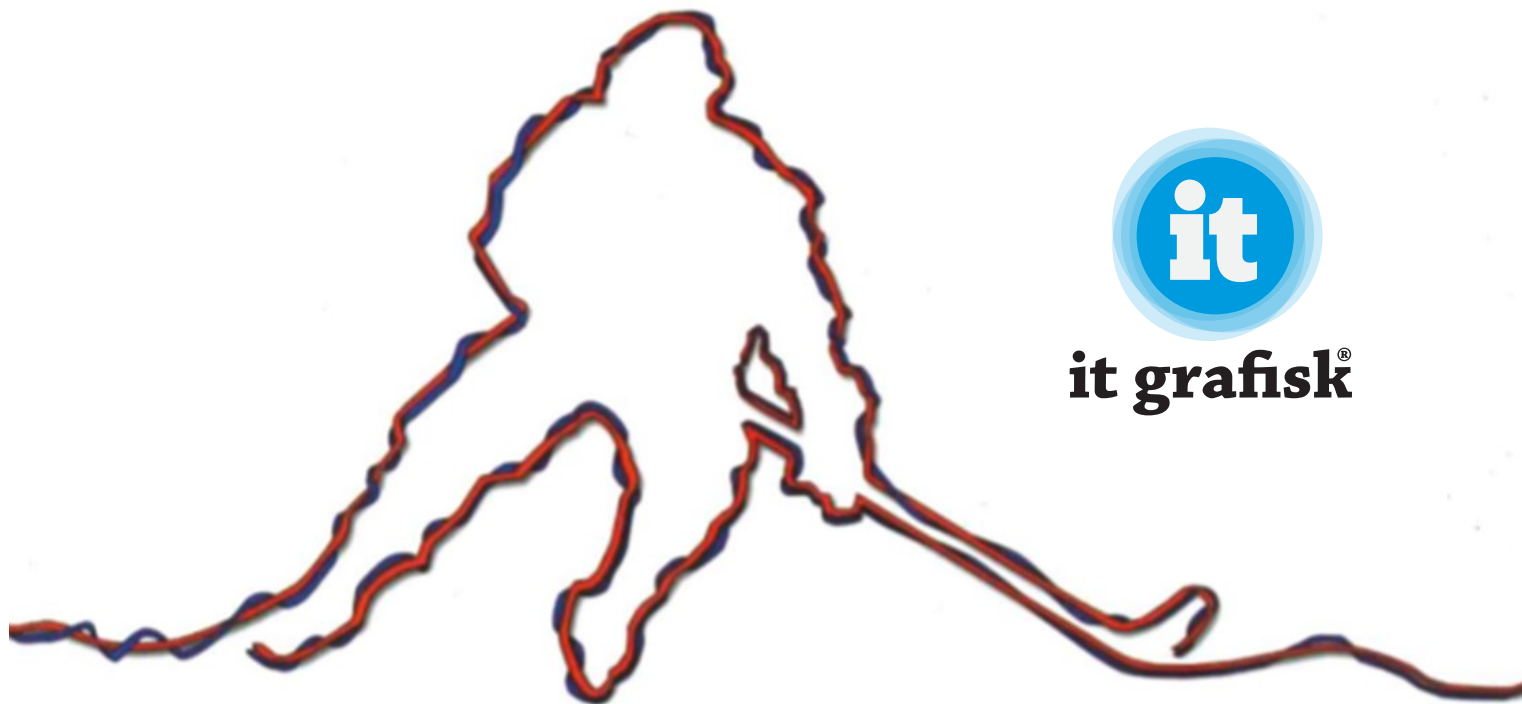
Vi vil at foreldrene skal følge disse spillereglene:

- ⇒ Lytt til barnet/ungdommen. Husk at det er de som er grunnen til at vi driver med ishockey, ikke deg som voksen. Oppmuntre ditt barn til trening og lek og ikke minst allsidighet.
- ⇒ Smil og vær hyggelig mot andre barn og voksne. I Skedsmo hilser vi på hverandre. Vi blir en bedre klubb og gladere mennesker når munnvikene peker oppover.
- ⇒ Aldri sammenlign ditt barn med andre spillere. Sjalousi hører ikke til idretten og vil bare ødelegge for barnet ditt.
- ⇒ Motiver ditt barn til å spille etter reglene. Husk at barnet lærer best ved gode eksempler, så applauder gode prestasjoner på begge lag.
- ⇒ Gi oppmuntring både i medgang og motgang.
- ⇒ Unngå å dumme deg ut ved å skjelle ut ditt barn, andre spillere, trenere og dommere. Når du viser en sunn, konstruktiv og positiv holdning til sporten og andre mennesker, så vil barnet ditt lære av det.
- ⇒ Foreldre skal holde seg borte fra garderoben.
- ⇒ Fokuser på utvikling av ferdigheter og hvordan dette vil være en fordel for ditt barn. Ikke overdriv fokuset på kampen og konkurransen i de lavere årsklassene.
- ⇒ Husk at alle som jobber i klubben gjør det frivillig og fordi vi liker det og har det gøy. Ha respekt for og gi honnør til frivillige, lagledere, trenere og styret i klubben. Uten disse kan ikke ditt barn spille ishockey. Tenk at alt rundt laget og klubben alltid gjøres beste mening. Tilby din hjelp!
- ⇒ Skedsmo Ishockeyklubbs progresjonsmodell er fastsatt i denne handlingsplanen. Her finner treneren det han/hun skal jobbe etter. Husk at det er hovedtreneren som bestemmer hvordan treningene skal legges opp og hvordan laguttaket skal se ut.



FAIR PLAY

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



it grafisk®