



Sportsplan for breddesatsingen

Fastsatt 8. mai 2012

1. Innledning

Formålet med sportsplanen er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har i Ringerike Ishockeyklubb (RIK) og derved utvikle klubben og våre spillere i en positiv retning. Sportsplanen bør revideres hvert år. Det er styret som vedtar eller forkaster sportsplanen. Ved omfattende revisjoner bør årsmøtet vedta eller forkaste endringene. Det er viktig at tillitsvalgte, trenere og lagledere gjør seg godt kjent med innholdet i dokumentet og etterlever dette.

Vårt hovedmål er å gi barn og ungdom et meget godt sportslig og sosialt tilbud. Ishockey er kjent som verdens hurtigste lagidrett. Det er derfor en komplisert sport som stiller krav til mange ulike ferdigheter (generelle motoriske ferdigheter, spenst, hurtighet, fysisk og mental styrke). Vårt mål er at flest mulig, lengst mulig skal utøve denne fascinerende idretten – og trives med idretten sin. Vår ambisjon er å bli den beste og største aldersbestemte ishockeyklubben i Buskerud, Telemark og Vestfold, og utvikle spillere til Ringerikes elitesatsing.

Retningslinjene til Norges Idrettsforbund (NIF), Norges Ishockeyforbund (NIHF) overstyrer dette dokumentet dersom det skal være uoverensstemmelser mellom disse.

Sportsplanen fokuserer på RIKs barne- og ungdomshockey og må sees i sammenheng med RIKs instruks for lagledelse og RIKs retningslinjer for spillere, foresatte og foreldre tilknyttet aldersbestemte lag.

2. Den positive ishockeyopplevelsen

Alle kan gis følelsen av å lykkes. Det er en utfordring for spillere, trenere, lagledere og tillitsvalgte å sørge for at rammene for dette er gode. Vi mener at en viktig forutsetning for positive ishockeyopplevelser er å fokusere på prestasjoner. Gode resultater skal komme som en naturlig konsekvens av gode prestasjoner.

Positive ishockeyopplevelser innebærer også fravær av negative faktorer. Bruk av rusmidler i forbindelse med trening og kamp må ikke forekomme. Mobbing tolereres ikke, og vil kunne få konsekvenser i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans ekskludering fra klubben. Bruk av bannskap og stygge ord skal heller ikke forekomme, og må slås ned på av lagledere og trenerne tidlig for at ikke dette skal akselerere i en negativ retning.

3. RIKs policy for gjennomføringen av breddeaktivitet

3.1 RIKs kjerneverdier

I RIK er disse verdiene styrende for virksomheten vår:

- Trivsel, trygghet, tilhørighet, respekt og toleranse
- Stimulere basisferdigheter (sosiale, tekniske, fysiske, taktiske)
- Inkludering og langsiktig utviklingsperspektiv, framfor ekskludering (les: topping) og kortsiktig resultatfokusering, samtidig som aktiviteten skal ivareta behovet for motivtilfredsstillelse her og nå.
- Aksept for at det å spille ishockey har en verdi i seg selv.

3.2 RIKs hovedmål innenfor aldersbestemte lag

RIK har følgende hovedmål for de aldersbestemte lagene:

- Vi skal fange opp en større andel av de som deltar på skøyte-/ ishockey-skole.
- Vi skal redusere frafallet, spesielt for aldersgruppen 13 - 19 år.
- Vi skal ivareta behovet for et differensiert aktivitetstilbud, også for aldersgruppen 16 - 19 år.
- Vi skal bevisstgjøre spillerne og foresatte i forhold til målsetting og konsekvenser hvis spilleren ønsker å satse på en toppidrettskarriere, slik at en unngår «kvasielitesatsning» i for ung alder.
- Verdigrunnlaget skal innarbeides, dessuten skal holdninger og innstillinger utvikles i henhold til dette.

3.3 RIKs kritiske suksessfaktorer

RIK har identifisert følgende faktorer som spesielt viktige for å skape gode forutsetninger for klubbens suksess på breddesiden:

- Klubbens policyer og retningslinjer skal være allment kjent og akseptert, spesielt hos trenere og ledelsen i klubbene.
- Trenerens holdninger, kompetanse, suksesskriterier og personlige prestisje må stemme overens med de intensjoner som ligger til grunn for virksomheten.
- Omgivelsene (klubben og foresatte) må dempe forventningene til resultater på kort sikt. Trenere må ikke bedømmes ut fra barnas resultater.
- Trenere og ledere innen barne- og ungdomsidrett må besitte tilfredsstillende kompetanse på disse fagområdene.
- Virksomheten skal ikke overorganiseres på lave alderstrinn, men derimot gi rom for lek og utfoldelse på barnas premisser.
- Den tause selekteringen må forsvinne og den åpne utvelgelsen må reduseres.
- Vilje til forandring må få gjennomslag i miljøene våre.

3.4 Gjennomføring/tiltak

RIK har som ambisjon å gjennomføre følgende tiltak for å nå hovedmålene:

- Definere suksesskriterier for klubben, laget, trenere, ledere, foresatte.
 - Stimulere til positive holdninger ved fokus på lagets miljø fremfor

- resultater alene.
- Et lag med stor suksess, er et lag med en positiv lagånd og motiverte spillere og foresatte, hvor alle deltar aktivt både på treninger, kamper og sosialt.
 - Ha et godt mottagerapparat, informere og rettlede spillere og foresatte.
 - Hvert lag bør ha minimum 2 trener og en lagleder.
 - Avholde informasjonsmøter minimum 2 ganger pr. sesong om lagets fremgang og drift.
 - Nye spiller må være forbredt på en viss "tilpasningstid" før man får delta på likt nivå som etablerte spiller, mht deltagelse på kamper og turneringer.
 - Alle lag skal følge NIHF regelverk
 - Sikre et differensiert tilbud innenfor klubben,
 - Oppfordre til et godt samarbeid på tvers av alderstrinnene
 - Motivere for å bruke av istid avsatt til Åpendag/ Løkkehockey
 - Skolere ledere, trenere og foresatte.
 - Motivere og avsette midler til kurs for alle involverte
 - Holde en åpen og god dialog i alle ledd, med fokus på positive holdinger.
 - Utarbeide taktiske og tekniske utviklingsplaner for alle aldersbestemte lag
 - Definere en gjennomgående spillestil for alle lag
 - Utarbeide en basis treningsplan tilpasset hvert alderstrinn
 - Spillere U10 og yngre følger NIHF's "Learn To Play"

4. Sportslige mål for breddesatsingen

RIK vil at flest mulig skal spille hockey lengst mulig for å bli best mulig.

Tiltak for å nå dette målet er:

- Jevn og stabil rekruttering av nye spillere
- Redusere frafallet av spillere
- Dommerutvikling
- Trenerutvikling
- Lederutvikling

Tiltak for jevn og stabil rekruttering:

- Lage og implementere rekrutteringsplan
- Aktiv annonsering ("flyers") og promotering på skoler
- Arrangere hockeyskoler hvert år
- Vervekampanjer
- Positiv omtale av idretten og klubben
- Benytte barne- og ungdomsskolars lån av ishallen som mulighet til å rekruttere nye medlemmer, spillere og dommere.
- Utnytte Hockeyakademiet til å tiltrekke nye spillere
- Utnytte klubbens elitesatsing til å tiltrekke nye hockeyspillere
- Arbeide for å få på plass en ishockey linje ved videregående skole i Ringerike
- Utvikle kontakten med Ringerike Folkehøgskole og Høgskolen i Buskerud for å rekruttere medlemmer og benytte tilbudet ved disse skolene til å rekruttere spillere utenfra.

Tiltak for å redusere frafallet av spillere:

- Tilby et godt sosialt tilbud
- Tilby et best mulig sportslig tilbud
- Sikre medbestemmelsesrett for den enkelte spiller og et tilpasset sportslig tilbud
- Fokuser på prestasjoner og langsiktig utvikling framfor konkurranse og resultat
- Fokuser på gode holdninger, positivitet og respekt
- Sikre foreldreengasjementet i klubben
- Ha en profesjonell organisasjon med en trygg og sunn økonomi

4.1 Resultatmål for breddesatsingen

RIK skal:

- Ha 25-30 deltagere på hockeyskolen
- Ha 15-20 spillere på hver årgang som driver seriespill
- Ha minst ett jentelag som deltar i seriespill
- Produsere 3 klubbdommere pr. årgang fra og med U13
- Produsere 5 kretslagsspillere på U15

- Ha et miljølag for eldre aldersbestemte lag for å ivareta spillere som ikke ønsker å satse på elitespill

5. Sportslig innhold

5.1 Sportslig utvalg for breddesatsingen

RIK skal ha et sportslig utvalg for breddesatsingen. Sportslig utvalg for breddesatsingen består av Breddekoordinator, Hovedtrenerne for aldersbestemte lag og Koordinator for ishallen.

Hovedansvarsområdene til Sportslig utvalg for breddesatsingen er å:

- Tilrettelegge og koordinere all sportslig aktivitet i barne- og ungdomshockey
- Gi innspill til istidsfordeling i klubben
- Være en arena for erfaringsutveksling
- Tilrettelegge for gjennomføring av spillerutviklingstiltak
- Tilrettelegge for trenerutvikling og trenerkompetanse
- Tilrettelegge for dommerutviklingstiltak
- Tilrettelegge for keeperutviklingstiltak

5.2 Innledende beskrivelse av sportslig innhold

Med utgangspunkt i vårt verdigrunnlag og målsetting skal vi tilby et sportslig innhold med høy kvalitet bygget på følgende:

- Tilbudet skal være på et høyt sportslig nivå og tilpasset spillerens ferdigheter og ambisjoner
- Gi alle mulighet til å utvikle seg i egen klubb. Dette betyr at vi skal kunne gi et fullverdig tilbud både til de som hovedsaklig deltar av sosiale og aktivitetsmessige grunner, og de som ønsker å bli så gode som mulig gjennom organisert aktivitet
- Vi legger til grunn at de som ønsker å bli gode ishockeyspillere bør begynne tidlig, øve mye, og spille sammen med (i trening og kamp) spillere som er bedre (og typisk eldre) enn seg selv ("er du god nok, er du gammel nok")
- Vi ønsker å motivere til / legge til rette for egentrening
- Vi ønsker å legge til rette for idrettslig allsidighet

5.3 Hovedsatsingsområder

Det sportslige tilbudet i RIK skal kjennetegnes av tre hovedsatsingsområder:

- Sterkt og gjennomgående fokus på individuelle og relasjonelle ferdigheter:
 - Tekniske ferdigheter
 - Taktiske ferdigheter
 - Styrke- og hurtighetstrening
- Spillerutviklingstiltak. For eksempel:
 - Hospitering (for spillere som er 12 år eller eldre)
 - Trening tilpasset etter ferdighetsnivå (differensiering)

- Spillersamtaler
- Dommerutvikling og rekruttering
- Trenerutvikling og økt trenerkompetanse.
 - Gjennomføring av kompetanseutviklingstiltak
 - Utveksling av erfaringer gjennom trenerforum
 - Treningsplan, øvelsesbank og verktøykasse på nettet

Skøyteferdighetene danner grunnlaget for videre utvikling av annen teknikk i ishockey. Individuelle (tekniske) ferdigheter skal være et obligatorisk treningselement på alle aldersnivå. Utvikling av relasjonelle (taktiske) ferdigheter er naturligvis en meget viktig del av opplæringen. Spillernes samhandlingsferdigheter skal utvikles gradvis og i takt med lagets tekniske ferdigheter og alder. Alle spillere skal, avhengig av alder, få klare roller og skal oppmuntres i forhold til hvordan oppgavene blir løst. Variasjon i oppgavene skal tilstrebes i barnehockey (5-12 år), men bør også i stor grad tilstrebes i ungdomshockey.

Det er som sagt viktig at foreldre motiverer spillerne til uorganisert trening på is i forbindelse med "Åpen dag" og tilsvarende uorganiserte muligheter. Uorganisert løkkehockey og lek på islagte baner er viktige bidrag til den enkelte spillers utvikling, motivasjon og glede.

5.4 Barne-og ungdomshockey

5.4.1 Barnehockey: 5-12 år

Det er i barnehockeyen man først og fremst lærer å bli glad i spillet, utvikler vennskap og sosiale ferdigheter og legger grunnlaget for god ishockeyferdighet. Da må vi som klubb være vårt ansvar bevisst og sikre at alle barn får et godt sportslig tilbud. Og ikke bare være fornøyd med å ha mange spillere. Vi må også gjøre tilbudet kvalitativt best mulig. Da vil flere barn bli lenger i ishockeymiljøet, og vi får også bedre spillere.

I barnehockey skal vi få flest mulig til å begynne å spille ishockey og sørge for at frafallet blir minst mulig.

5.4.2 Ungdomshockey: 13-18 år

I ungdomshockey skal vi ha to tanker i hodet samtidig:

- Vi skal ta vare på alle spillere – og vi skal legge forholdene til rette sånn at flest mulig fortsatt forblir i hockeymiljøet lengst mulig
- Vi skal gi de spillerne som har lyst og ønske, tid og energi, de best mulige forutsetninger for å bli gode spillere – og vi skal legge forholdene til rette for at alle skal få utvikle seg i egen klubb

Det er krevende, men fullt mulig å få til begge disse aspektene. Ungdommer som ikke har som mål å nå så langt i hockeyens verden bør på egenhånd være med å definere sitt eget tilbud ut fra egne ønsker og behov. Samtidig skal vi naturligvis arbeide hardt med spillerutvikling for den gruppen som har talent og ambisjoner. Det handler om å differensiere tilbudet innenfor gitte rammer. Utfordringa blir derfor å tilrettelegge et ishockeytilbud som ivaretar alles ønsker og behov. NIHFs

utviklingstrapp legges til grunn fra og med 12 år i forhold til spillerens utvikling og måling av denne.

6. Spillerutvikling

6.1 Spillerutvikling gjennom differensiering

Differensiering vil si at en i oppfølgingen av unge spillere bør være opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspillers forutsetninger, lyst, ønsker og behov. En praktisk realisering av dette er at enkeltspillere, og/eller hovedgrupperinger av spillere, bør tilbys forskjellige muligheter og oppfølging.

Det blir da viktig å tilpasse aktivitetene etter spillernes ferdigheter – for å gi utfordringer og framkalle en mest mulig positiv mestringsfølelse.

Hvordan skal vi få dette til i praksis? Jo, vi skal aktivt forsøke å tilrettelegge trening basert på følgende prinsipper:

- Tilpasning i forhold til treningsmengde – vi må kunne lage fleksible løsninger som tar hensyn til at noen synes det er greit med de obligatoriske treningene, mens andre gjerne ønsker å trene mer
- Hospitering – spillere kan i en (eller flere) periode(r) prøve seg i en prestasjonsgruppe med høyere ferdigheter enn i spillerens egen gruppe
- Differensiering på trening i egen prestasjonsgruppe:
- Egne utfordringer og betingelser til enkeltspillere i øvelser, og variasjon i sammensetning av grupper, rekker og lag inkludert sammensetning etter ferdigheter
- Det er i utgangspunktet like rettferdig at ”gode” spillere av og til får spille med/mot hverandre (for eksempel ved å sette opp ”jevne” rekker innad i og opp mot andre) som at man setter sammen gruppene tilfeldig. I mange sammenhenger nyter også de spillerne som ikke har kommet like langt i utviklingen godt av å i perioder øve sammen med spillere med noenlunde likt ferdighetsnivå

Med utgangspunkt i at man av og til deler inn treningen på denne måten kan også øvelsesutvalget tilpasses ferdighetsnivå, og dermed øke muligheten for mestring for alle

For å lykkes med differensiering som et spillerutviklingstiltak er det meget viktig med åpen og tydelig kommunikasjon og god motivasjon. Dette innebærer for eksempel å utarbeide treningsplan, utføre spillersamtaler, og avholde foreldremøter. Slike tiltak kan være effektive virkemidler for trenere og lagledere for å lykkes med differensiering. Trenerforum med erfaringsspredning er et annet viktig eksempel på virkemiddel i forhold til bruk av differensiering.

6.2 Spillerutvikling gjennom hospitering

Hospitering er kanskje det viktigste tiltaket i forhold til de av våre spillere som har ambisjoner om å bli så gode som de har potensiale til å bli. Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid, overskudd og motivasjon et tilbud om trening (primært) og kamp (sekundært) på et høyere

ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lagsmiljø. I praksis betyr det at en (eller flere) spiller(e) er med eldre spillere i trenings- og kampsituasjon. De vil oppleve at spillet foregår i et høyere tempo, og det setter høyere krav til handlingsvalg og handlinger.

Vi praktiserer hospitering etter følgende retningslinjer:

- I barnehockey kan vi vurdere å bruke hospitering (breddeidrett)
- I ungdomshockey skal vi vurdere å bruke hospitering (talentutvikling)

Følgende understrekes i forhold til bruk av hospitering hos oss:

- Hospitering er ikke et tiltak "for alle". Det er et tiltak for enkelte spillere.
- Hospitering er et virkemiddel i forhold til spillerutvikling.
- Hospitering er i prinsippet ikke et virkemiddel for å fylle opp et lag som i utgangspunktet har for få spillere. Det er enkeltspillerens behov for utfordringer i en prestasjonsgruppe med høyere nivå som skal være drivende faktor for hospitering.

RIK skal jobbe systematisk for å forankre systematikken rundt hospitering. Det er avgjørende at dette sees på som et sentralt utviklingstiltak for klubben og spilleren, og at trenerne identifiserer seg med dette. Spillerens behov for utvikling settes i så måte foran lagets prestasjoner. God og tydelig kommunikasjon med spiller, foreldre, lagledere, trenere, mottakende og avgivende spillergruppe er avgjørende for å få effektivt utbytte av hospitering for spiller, lag og klubb.

7. Dommerutvikling og rekruttering

Det er et viktig mål for RIK å ha tilstrekkelig antall dommere rekruttert fra egen klubb i forhold til krav gitt av krets og forbund. Dommerutvikling vil gi klubbtilhørighet og ansvarsfølelse, og være en viktig ressurs for klubben. Rekruttering og utdanning av dommere kan også sees på som et alternativt spillerutviklingstiltak. Dommere må ta kretsens klubbdommerkurs. Spillere må være minst 12 år for å bli klubbdommere.

8. Retningslinjer og prinsipper

8.1 Retningslinjer for permanent spilleroppflytting / -nedflytting

Viktige presiseringer rundt permanent spilleroppflytting og spillernedflytting:

- Permanent spilleroppflytting / -nedflytting skal kun brukes i helt spesielle omstendigheter. Permanent spilleroppflytting til et lag på et høyere alderstrinn og spillernedflytting til et lag på et lavere alderstrinn, kan for eksempel forekomme under spesielle sosiale eller sportslige omstendigheter. Det er meget viktig å ha en ryddig og åpen dialog rundt slike tilfeller. Sportslig leder sammen med klubbens hovedtrener bestemmer i slike tilfeller.
- Hvis et eldre lag har mangel på spillere i forbindelse med kamp kan et eldre lag henvende seg til trener på det yngre laget for å komplettere laget sitt. Trener på det yngre laget kan så avgi spiller(e) til den enkelte kamp basert på sin vurdering av hvem som bør komplettere laget som ønsker spiller(e). Viktig presisering er at det ikke er trener for laget som trenger spiller(e) som velger spillere som skal være med fra lavere lag.

Merk at såkalt "lån av spiller" fra ett lag til et annet utenom vanlige dispensasjonssøknader som representerer et brudd på regler fra krets og forbund skal ikke forekomme.

8.2 Prinsipper for treningsoppmøte og krav til punktlighet

Krav til punktlighet er en vesentlig faktor knyttet til å kunne gjennomføre en god trening. Det dreier seg om respekt for medspillere og trenere, og respekt for verdifull tid. Det er ikke akseptabelt at enkelte spillere kommer sigende etter en stund etter at treninga er startet fordi dette går utover spillerne som ønsker å få mest mulig utbytte av treninga. Slike prinsipper må innarbeides allerede fra de første årene vedlikeholdes opp gjennom nivåene. Dette stiller selvfølgelig krav til trenerne som da også må møte forberedt i god tid før trening slik de er gode forbilder for spillerne. Ved trening av 1 times varighet på is bør forventningene til oppmøte være på 1 time og 30 minutter; ca. 20 minutter før trening til klargjøring av utstyr og samtaler, og ca. 10 minutter etter trening til uttøyning, samtaler og dusjing. Gode rutiner i garderoben og dusjing etter trening fører til økt samholdighet og gode holdninger til trening. Fravær fra trening og kamp skal varsles trener.

8.3 Prinsipper for medbestemmelsesrett og spillersamtaler

Ved å øke kravene til spillerne blir det også mer relevant å starte spillersamtaler, både i enkeltvis og i plenum (for eksempel diskutere regler for oppførsel og holdninger). I løpet av U13 så bør trenere introdusere medbestemmelse for spillerne gjennom spillersamtaler. Dette er med på å bevisstgjøre spillerne i deres treningsarbeid og det er med på å danne forståelsen for hvordan spillerne

tenker og hva de ønsker. Å la spillerne delta som instruktører og markører er med på å bygge dem opp. Forskning viser at vi lærer mest gjennom å lære bort til andre og det bør derfor praktiseres i enkelte situasjoner allerede på dette nivået.

8.4 Retningslinjer for dispensasjonssøknader

Det er Breddekoordinator som på vegne av trener og foresatte søker NIHF om dispensasjon for spillere dersom dette er aktuelt. Styret skal gjøres oppmerksom på dispensasjonssøknader så tidlig som mulig for å sikre at kretsen får søknaden tidsnok til behandling. (Se referanseliste mht hvordan dette skal gjøres)

8.5 Retningslinjer for omberamming / flytting av kamper

Det er lagleder som søker NIHF om omberamming / flytting av seriekamper. Regler for dette beskrives i detalj i NIHFs kampreglement "§ 2.3 Berammelser, omberammelser, avlysning". Styret ved Breddekoordinator skal på forhånd informeres om omberamming / flytting av kamper pga. at dette vanligvis vil medføre ekstra kostnader pr. omberammet kamp. (Se referanseliste mht hvordan dette skal gjøres)

8.6 Prinsipper for deltagelse på turneringer, cuper og samlinger

Følgende gjelder som prinsipper for deltagelse på turneringer, cuper og samlinger:

- Lagleder skal ved begynnelsen av sesongen lage en rammeplan som inneholder planlagte cuper, turneringer og samlinger.
- Styret ved Breddekoordinator skal alltid informeres av lagleder om deltagelse på turneringer, cuper og samlinger.

8.7 Prinsipper for kretslag

På U15-nivå eksisterer det ett kretslag. Det er trener for U15 som nominerer spillere til deltagelse på kretslaget.

For jenter har det så langt ikke vært organisert eget kretslag. Det eksisterer tidvis et samarbeid mellom flere kretser for å skape et kretslagstilbud til jenter som spiller ishockey. RIK vil aktivt bidra til at de jentene som spiller i vår klubb får muligheten til å delta i kretslagsspill.

8.8 Økonomisk støtte til sportslige arrangement

Klubben kan etter søknad gi økonomisk støtte til deltagelse på sportslige arrangement.

Referanser

- NIHF's policydokument for barne- og ungdomshockey:
<http://www.hockey.no/files/%7BBBD9406CD-3305-43D0-B953-0FCD776377FB%7D.pdf>
- NIHF's holdningsdokument:
<http://www.hockey.no/files/%7B7C868AAD-7C4A-4B8E-9CBC-CDA24DC6A3D1%7D.pdf>
- Retningslinjer om politiattest:
<http://www.idrett.no/tema/politiattest/Sider/politiattest.aspx>
- Retningslinjer om "Lisens-forsikring-skadeskjema":
<http://www.hockey.no/t2.asp?p=4928>
- Om søknad om dispensasjon fra aldersbestemmelsene:
<http://www.hockey.no/files/%7B1446C7EE-6C39-4ED5-BEE0-F04B234C9045%7D.pdf>
- Om søknad om dispensasjon for jente-/kvinnelag og underårig kvinne"
<http://www.hockey.no/files/%7B55374D1D-451C-4504-AC49-ED94119C1690%7D.pdf>
- Om søknad om omberamming:
<http://www.hockey.no/files/%7BCD22E408-F08A-4F5B-BFD4-61673AB6E521%7D.pdf>
- RIKs Sportsplan (Se RIKs hjemmeside – bredde)