



# PANTHERS-VEIEN

**SPORTSPLAN FOR RINGERIKE ISHOCKEYKLUBB BREDDE**

# INNLEDNING

Sportsplanen for breddeavdelingen i Ringerike Ishockeyklubb har til hensikt å være klubbens sportslige styringsverktøy og sikre at det arbeides med en kontinuitet slik at vi følger Panthers-veien gjennom hele barne- og ungdomsavdelingen. Hovedfokuset er å skape aktivitet og legge til rette for utvikling av utøvere og trenere på det sportslige plan, men også at vi utvikler og fremmer sunne og gode holdninger og verdier og utvikler hele mennesket, enten det er utøverne, ledere eller frivillige.

Sportsplanen gjelder for all barne- og ungdomsidrett fra Skøyteskolen opp til juniorlag J/U18.

Planen evalueres og revideres juni hvert år.

Hønefoss, november 2024.

# VÅR VISJON

## *Ishockeyglede for alle!*

Vår visjon bygger på at alle er velkomne i klubben vår. Sammen bidrar vi alle til å skape et miljø der alle føler seg velkommen og ivaretatt. Under dette ligger også det at vi utvikler og tilpasser aktivitetstilbud slik at alle som ønsker å delta i vår idrett skal ha mulighet til det, uavhengig om man satser ishockey, eller er med for mosjon og det sosiale miljøet.

Vi jobber aktivt for å holde kostnader nede slik at økonomi ikke skal være begrensende for deltakelse. Her er [støtteordningen](#) i samarbeid med **Sparebank 1-stiftelsen Ringerike** også en viktig bidragsyter.

## *Det handler ikke om hvem man spiller mot, det handler om hva man spiller for!*

Som spiller i Ringerike så er man med på å representere og bidra til noe større enn deg selv. Det handler ikke om hvor og når man spiller, eller hvem man spiller mot. Det er hva man spiller for. Sammen spiller vi alle for Ringerike, og å sette klubben på ishockeykartet.

**#VIERRINGERIKE**

# INNHOOLD

## INNLEDNING

Visjon.....	2
Innhold.....	3

## DEL 1: PANTHERS VEIEN – VÅRT UTVIKLINGSBEGREP

Ambisjon og verdier.....	5
Panthers-veien modell.....	8
Sportslige arbeidsprinsipper.....	9
Samarbeid mellom trenere, ledere, spillere, lag og klubber.....	13
Spilleidé.....	14
Istrening.....	15
Barmarkstrening.....	17
Stasjons- og samtreninger.....	19
Målvakter.....	21
Jenteishockey.....	22
Dommerutvikling.....	23
Regler ved kamp og trening.....	25

## DEL 2: REKRUTTERING

Målsetninger.....	27
Skøyte- og hockeyskole.....	29

## DEL 3: BARNEISHOCKEY (6-13 ÅR) FUNDAMENT, LÆR Å TRENE

Vår barneidrett.....	31
Differensiering og hospitering.....	32
FUNDament 7-9 år.....	35
Lær å trene 10-12 år.....	37
Smålagsspill.....	39

## DEL 4: UNGDOMSISHOCKEY (13-19 ÅR)

Vår ungdomsidrett.....	41
Differensiering og hospitering.....	42
Tren for å trene 13-15 år.....	43
Tren for å konkurrere 16-19 år.....	45

## DEL 5: IDENTITET

Panthers spilleren.....	49
Panthers treneren.....	51
Panthers forelderern.....	53



# PANTHERS-VEIEN

VÅRT UTVIKLINGSBEGREP

*Panthers veien, sammen med våre verdier og målsetninger, er det som driver vår utvikling av spillere, ledere og klubb. Sammen er dette vår ambisjon og retningsgiver, som gir oss en felles drivkraft å jobbe etter.*

# AMBISJON OG VERDIER

## Verdier



### FORBEREDE

Gode forberedelser gir muligheter. Gode prestasjoner handler om å eliminere tilfeldigheter. Vi er villig til å gjøre litt ekstra for å ta oss fremover.



### FULLFØRE

Tro på oss selv og våre forberedelser. Gjennomfør det du skal, og stå i dine valg. Gi alt, alltid, ikke let etter unnskyldninger, men lær av motgang.



### GLEDE

Gleden og stoltheten skal alltid synes. Ishockey er glede! Med energi, humør og ambisjon skaper vi sammen utvikling.

## Målsetninger

Målsetningene på de ulike områdene er langsiktige, og er arbeidsmål som vi strekker oss etter å oppnå, men også å opprettholde etter at målene er nådd.

### REKRUTTERING

- Klubbens overordnede rekrutteringsmål for breddeavdelingen er å stille rene årsklasser i alle lag, fra U7 til U20, både på gutte- og jentesiden.
- «Ishockeyglede for alle». Etablere og justere tilbud for at alle som ønsker skal ha mulighet til å delta i ishockey.

### SPORTSLIG

- Sørge for at alle får best mulig utvikling for hver enkelt spiller.
- Ungdomslag i A-serie.
- U15-lag som deltar i Forbundscup.
- JU16, U18 og U20 lag i nasjonal serie.
- Utvikle lokale spillere til klubbens A-lag.
- Utvikle treneres kunnskap i tråd med NIHFs trenerstige

### HOLDNINGER OG INKLUDERING

- Utvikle lagspilleren og mennesket
- Ha en høy standard for orden og forberedelser
- Spillerambassadører – eldre spillere som forbilder
- Gjennomføre holdningskappende arbeid som f.eks.: Rent idrettslag, trenerattesten, osv.



Foto: Bjørn Johnsen

# PANTHERS-VEIEN

Panthers-veien er et utviklingsbegrep på det løpet en spiller befinner seg i når han/hun spiller i sort, gult og hvitt. Det er et tillegg på vårt særpreg som klubb og bevisstgjøring på at vi alle hører sammen, helt fra A-lag til Skøyteskole.

Under hele reisen gjennom vårt utviklingssystem, skal ikke bare ferdigheter dyrkes og mestres, vi ønsker også at enhver som setter føttene inn i ishallen, det være seg foresatt eller utøver, kjenner en tilhørighet til Schjongshallen og det vi i Ringerike ishockeyklubb står for. Vi er av den klare mening at en kultur ikke sitter i veggene, men i menneskene.

Modellen til høyre illustrerer vår vei til utvikling – som mennesker, utøvere, trenere og ledere.

*Fundamentet* i vår utviklingsfilosofi ligger i mennesket. Vi arbeider ikke med ishockeyspillere/trenere, vi arbeider med mennesker som driver med ishockey. Kan vi skape gode holdninger og verdier, så har vi et godt utgangspunkt for å skape utvikling. Hvert utviklingstrinn har egne fokusområder for holdningsarbeid.

*Forutsetningene for utvikling* handler om de daglige vanene, som i sum utgjør den store forskjellen. Vi legger stor stolthet i å stille forberedt til alt vi gjør, og å fullføre med maksimal innsats. Det innebærer å være ydmyke, vite at motgang skaper utvikling og ta lærdom av dette. Vi må våge å skaffe nye erfaringer.

*Utvikling og drivkraft* er det vi søker. Med ambisjon og energi jakter vi utvikling og drømmer. Med oss på reisen minnes vi alltid det essensielle med idretten vår, glede og trivsel. Ishockey er lagidretten over alle lagidretter, og det å skape opplevelser, minner og læring med lagkameratene våre er den ultimate glede.

**De neste delene i dette kapittelet tar for seg viktige arbeidsprinsipper som sammen med spilleidé, våre visjoner, verdier og ambisjoner utgjør elementene i Panthers-veien.**





UTVIKLING OG  
DRIVKRAFT

## GLEDE

Ambisjon , energi, glimt i øyet

FORUTSETNINGER  
FOR UTVIKLING

### FORBEREDE

(utenfor isen)

#### HARDT ARBEID

Litt ekstra / tydelighet

#### TRO PÅ OSS SELV (VÅGE)

Tenke nytt, annerledes, vår vei

#### YDMYKHET

Ta ansvar / lære av feil

### FULLFØRE

(på isen)

#### HARDT ARBEID

Litt ekstra / maks innsats

#### TRO PÅ OSS SELV (VÅGE)

Finne løsninger, ville avgjøre, stole på  
forberedelser

#### YDMYKHET

Stå i det vi har påbegynt, lære av feil

FUNDAMENT

### TILHØRIGHET / TÅLMODIGHET

Alltid hilse, elite og bredde hånd i hånd (stå i motgang)

### FELLESSKAP

Trygghet, tillit, moral, lojalitet, alle er viktig

### BRA MENNESKE

Lagspiller, respekt, disiplin, tålmodighet



*Den sportslige modellen i Ringerike Ishockeyklubb bygger på Panthers-veien, sammen med Norges Ishockeyforbunds langsiktige utviklingsplan. Den langsiktige utviklingsmodellen består av ulike stadier som tar utgangspunkt i barn og unges vekst og utviklingstrekk, og på den måten sørger for at utøvere er i utvikling fra det øyeblikket de begynner med ishockey.*

# SPORTSLIGE ARBEIDSPRINSIPPER

## **Ishockeyglede – en forutsetning for god utvikling**

Ishockey skal først og fremst være en arena der barn og unge opplever trivsel, trygghet, tilhørighet, respekt og toleranse. Det skal være aksept for at det å spille ishockey har en verdi i seg selv, uavhengig av nivå.

Deltakelse i ishockey skal skape varig interesse for aktivitet og stimulere til positive sosiale opplevelser, slik at utøverne får et livslangt forhold til idretten vår. Samtidig skal de stimuleres på basisferdigheter og mestring, der trenerne skal ha et langsiktig utviklingsperspektiv.





## NIHF Langsiktig spillerutviklingsplan og trenerutdanning



## Langsiktig utviklingsplan – Norges Ishockeyforbund

Ved god alders- og nivåtilpasset trening gjennom alle stadiene av modellen legges grunnlaget for at hvert enkelt individ opplever glede, mestring og utvikling. På denne måten skal alle få mulighet til å nå sitt fulle potensial og utvikle livslang dedikasjon til ishockeysporten.

Utviklingsplanen tar for seg både aldersstadiger og hva man skal legge i fokus på de ulike trinnene, og inneholder også en matrise med anbefalinger for de ulike utviklingsstadiene hos et menneske og en idrettsutøver. Matrisen og modellen for langsiktig utvikling er også vårt utgangspunkt for stadier og utvikling sammen med Panthers-veien.

## NIHF Langsiktig spillerutviklingsplan



	ISTRENING	KAMPER	BARMARK	ANNEN IDRETT
<b>S T A D I E R</b>	HOCKEY LIVET UT			
	TREN FOR Å VINNE (20+ senior)	5-8 økter pr. uke	60-70	4-6 økter pr. uke Kun ishockey
	TREN FOR Å KONKURRERE (16-19 år)	U20: 5-8 økter pr. uke U18: 5-7 økter pr. uke	U20: 50-60 U18: 45-55	4-6 økter pr. uke Kun ishockey
	TREN FOR Å TRENE (13-15 år)	4-6 økter pr. uke	40-50	3-4 økter pr. uke 20% (av total aktivitet)
	LÆRE Å TRENE (10-12 år)	3-4 økter pr. uke	U13 (5v5): 30-35 U11 (3v3): 15-18 kampdager	1-3 økter pr. uke 50% (av total aktivitet)
	FUNDament (7-9 år)	2-3 økter pr. uke	12-15 kampdager	1-3 økter pr. uke 60% (av total aktivitet)
AKTIV START (0-6 år)	1-2 økter pr. uke	U7: 5-8 kampdager		75% (av total aktivitet)



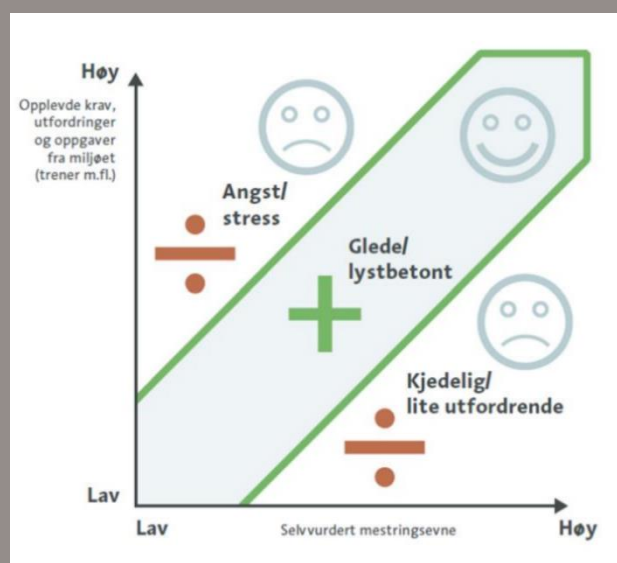
## Hele utøveren i fokus

Panthers-veien er vår filosofi, og denne bygger på et helhetlig perspektiv. Vi arbeider ikke bare med «ishockeyspillere», vi arbeider med mennesker som spiller ishockey. Gjennom å utvikle gode verdier og holdninger hos menneskene i vår organisasjon, enten det er en spiller på U7 eller en som tilhører de eldre lagene, så er dette fundamentet vårt. Utvikler vi gode menneskelige egenskaper og gode vaner i hverdagen, så har vi veldig gode muligheter for å skape utvikling hos våre utøvere og ledere. Ishockey er en lagidrett, hvor laget kommer foran alt annet. Her kan vi skape tilhørighet og fellesskap, men også lære samarbeid og samhandling på en måte man kan ta med seg videre i livet – uansett hvilken vei man velger.

## Differensiering og hospitering

**DIFFERENSIERING** handler om positiv forskjellsbehandling gjennom å tilpasse tilbudet slik at hver enkelt spiller får det tilbudet som er rett for den. Barn og ungdom er forskjellige. Å gi alle et tilpasset tilbud basert på deres egne forutsetninger er avgjørende for å skape morsom og utviklende aktivitet. Differensiering kan gjøres ulikt og det er å anbefale at man varierer metodene. Differensiering kan skje på følgende måter:

- 1) På en og samme stasjon/øvelse kan spillerne få ulike oppgaver tilpasset sitt nivå. I en pasningsøvelse kan for eksempel enkelte få i oppgave å stå stille og spille pasninger seg imellom, mens andre kan bevege seg å spille pasninger mellom hindre.
- 2) Man kan gi spillerne ulike forutsetninger i en øvelse. Eksempelvis kan en spille 1 mot 2, mens da de to andre spiller 2 mot 1.
- 3) I sammenslåtte treninger, *samtreninger*, kan man blande spillerne mellom de ulike lagene som trener sammen, slik at alle får kjenne riktig utfordring.
- 4) Man kan la spillerne *hospitere* på en annen lagenhet.



**MERK!** Det er ulike lover og retningslinjer mellom barneidretten og ungdomsidretten. Disse er oppgitt i delkapitlene.

## Forberedelser

Som ledere er vi bevisst på vår gruppe, det langsiktige arbeidet og stiller forberedt til treninger og hverdagen. Under dette kommer treningsplanleggingen inn. Sammen med «den gode økta» så bruker vi klubbens felles arbeidsverktøy for treningsplaner. Dette skaper en plattform for alle trenere, og på den måten så bygger vi opp en delingskultur og database som til sammen bidrar til noe større enn oss selv.

## Representasjon

En annen del av forberedelsene er representasjon av klubben vår. Vår identitet er viktig, og med bruken av logo så bygger vi denne. Sørg for at man alltid bærer logo på trening, kamp og annen representasjon. Logoen skal også behandles med respekt, og det kan vi lære barna fra tidlig alder.

### TRENING U13 - EIE PUCKEN



Wednesday, November 2nd, 2022

10 utspillere - 2 keepere

#### Skjerme puck med åpne hofler

**Details:**  
Ferdighetsøvelse for å åpne hofter, og skjerme pucken fra motspiller med kroppen i mellom, mens farten opprettholdes. Gjøres først uten puck for å få inn fotarbeidet, gli og skjær. Etter en stund kan puck legges til. Videre kan et siste moment med en "passiv" motstander i midten av sirkel legges til for å bevisstgjøre spilleren på skjerming av pucken.

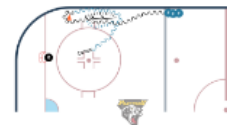


#### Coach's Notes:

- Med skudd. Pucker ved vantet forbi hashmarks.

#### Skydda pucken!

**Details:**  
Fokus på å beskytte puck. Ved hinderet (koller/planke) så går pucken på en side, og spilleren på den andre. Vender rundt dekket, og samme forbi hinderet igjen. Så inn for avslutning. OBS! Pucken går alltid ut mot vantet.



#### 1 mot 1 - beskytt puck (med skudd)

**Details:**  
1 mot 1, eie pucken. Den som har pucken på signal går rett inn og skyter. Den som ikke har den må opp til blå, hente puck, forbi kjeglen og inn for skudd nr 2. Konkurransen, den som ikke har pucken på signal = 5 pushups



#### 1 vs 1 til 2 vs 1 - eie pucken

**Details:**  
Startet med 1 mot 1, der den som har pucken med treners signal får inn en ekstra og spiller 2-1.

Den som er forsvarsspiller skal prøve å hindre mål, få tak i pucken og transportere den ut.



*Samarbeid er en avgjørende del av å lykkes innen lagidretten ishockey. Sammen bygger vi en kultur for deling av kunnskap, erfaringer og materialer. Her skal vi være proaktive, og pådrivere for å skape miljøer der vi kan utvikles sammen.*

# SAMARBEID

## MELLOM TRENERE, LEDERE, SPILLERE, LAG OG KLUBBER



### Spillerambassadører

Dette er en ordning vi har innført i klubben for å knytte breddedelen og elitedelen tettere sammen. Spillerne på A-lagene har masse god erfaring som de gjerne deler med barna, og er viktige forbilder i hverdagen. Sammen skaper vi utvikling.

Et unikt tilbud i Ringerike Ishockeyklubb er muligheten til å treffe og bli kjent med spillerne på klubbens A-lag, eller Panthers som barna helst sier. Hvert av breddelagene, helt fra hockeyskolen og opp, har sine A-lagsspillere som jevnlig er med på deres treninger. Veien er kort fra vårt A-laget til breddevirksomheten og barna får stadig slå av en prat og plukke opp noen tips fra heltene sine.

Dette er også med på å bygge en kultur for det å være forbilder, noe vi ser igjen blant de eldre barna og ungdommene, som gjerne også stiller opp for de yngre.

### Kommunikasjon trenere, ledere og lag – seg imellom

Vi søker hele tiden utvikling, og den beste måten å oppnå dette på er gjennom samarbeid og erfaringsutveksling. Vi skal tilrettelegge for en kultur der vi skaper kommunikasjon mellom trenere og lagenheter, der alle arbeider med en felles agenda, utvikle Ringerike Ishockeyklubb, og utvikle mennesker som spiller ishockey. Resultatene på et lag er aldri viktigere enn et annet, vi arbeider mot gode prestasjoner og langsiktig utvikling av alle som er en del av klubben.

### Trenerutvikling og samarbeid med andre klubber

Alle som virker som trenere i Ringerike Ishockeyklubb får tilbud om trenerutdanning gjennom Norges Ishockeyforbund. Vi er ikke redd for å dele erfaringer utenfor egen klubb, og ønsker å framstå som en klubb som er både synlig og aktiv i møtet med våre kollegaer.

Vår spilleidé er vår måte å tenke ishockey og spillet på. Dette definerer hvordan vi oppleves i møte med nye lag og mennesker.

# SPILLEIDÉ

Spilleidéen bygger på tre prinsipper for hvordan vi tenker i vår utvikling av lag, ledere og utøvere, og skal inspirere framtidens «Pantere» i en felles utvikling.

## SKØYTESTERKE

Våre lag kjennetegnes ved at vi går mye på skøyter. Vi orker mye, har høy intensitet, setter press og arbeider med start og stopp i spillet.

- Skøyteteknikk
- Å være godt trent, orke være intensiv
- Korte, intensive bytt

## SAMHANDLING

For å utnytte at vi er skøytesterke, så må vi arbeide bra sammen som en enhet. Vi vil spille sammen som et lag, med og uten puck, og sette hverandre i gode posisjoner.

- Gjøre det lille ekstra for laget
- Stole på deg selv og dine lagkamerater

## VÅGE SPILLE

Vi spiller med mening og ønsker å utvikle våre spillere på dette. Vi har en intensjon i alt vi gjør, både med og uten puck.

- Intensjon i spillet
- Utfordrer og angriper inside
- Skape plass og åpne rom uten puck



Foto: Bjørn Johnsen

Treningsmatrise for istreninger. Alderstilpasset trening som framhever fokusområder i tråd med fysisk og motorisk utvikling. Bygger på Norges Ishockeyforbunds langsiktige plan for spillerutvikling sammen med Panthers-veien.

# ISTRENING

	U7 - U10	U11 - U12	U13	U14 - U16	U18 - U20
<b>SKØYTEGÅING</b> (Teknikk og Aktivitet)	25%	20%	20%	15%	10%
<b>PUCKKONTROLL</b> (Pasning, mottak, føre, blikk/scanne)	25%	20%	20%	15%	10%
<b>SMÅLAGSSPILL</b> (2v2/3v3/4v4)	45%	40%	20%	15%	10%
<b>ISHOCKEYENS FIRE ROLLER</b> (A1, A2 / F1, F2)	5%	10%			
<b>5 v 5 SPILL</b> (Full is)	-	-	20%	20%	20%
<b>BASIC SPILLEMOMENTER</b> (Press/backcheck/egen sone)	-	-	10%	15%	15%
<b>EIE PUCK</b> (1v1, kamp/dueller, sterk på puck, vinne puck)	-	-	-	10%	15%
<b>SPILLESYSTEM/TAKTISK</b> (Panthers Spillebok: SUP/SMP/GG)	-	-	-	-	10%
<b>SCORE MÅL</b> (Skudd teknikker, posisjonsspesifikk)	-	10%	10%	10%	10%
<b>ROLLEBEVISSTHET</b> (Dyrke spisskompetanse)	-	-	KEEPERVALG	-	D, CF, FWD



## Den gode økta

I underkapitlene for de ulike alderstrinnene vil det finnes viktige prinsipper å ta med seg i treningsplanleggingen. Som trener er det viktig å være klar over hvilken aldersgruppe man trener for at gruppen skal ha best mulig utbytte av treningen.

***God planlegging er nøkkelen til suksess. Gjennom å fokusere på "Den Gode Økta" ønsker vi å sikre at hver enkelt treningsøkt er optimalt tilpasset spillerne. Den gode økta består således av tre faser, planlegging, gjennomføring og evaluering.***

"Den Gode Økta" kjennetegnes av at den er godt planlagt og har et konkret mål som blir formidlet til spillerne gjennom en tydelig oppstart. Økta er alder- og nivåtilpasset og følger matrisen for alderstilpasset trening. I "Den Gode Økta" blir alle spillerne sett og de får positiv feedback, Økta har rett vanskelighetsgrad som gir mestring, utvikling og motivasjon hos spillerne.

Den gode økta kjennetegnes av å være en *effektiv istrening*. Hva som er en effektiv istrening, vil variere fra barne- til ungdomsidretten. I barneidretten er treninga organisert slik at den gir mye aktivitet, lite venting og korte pauser. Det handler om å være så mye som mulig i aktivitet og få flest mulig repetisjoner, derfor er kontinuerlig aktivitet eller et forhold på 1:1 (arbeid: hvile) å anbefale. Dette gjøres gjennom å benytte stasjoner og dele barna inn i mindre grupper, antall stasjoner vil avhenge av antall barn og trenere/instruktører.

Med overgangen til ungdomsidretten vil effektiv istrening ikke lenger bare kjennetegnes av mest mulig aktivitet og flest mulig repetisjoner. Med økt kraft og intensitet følger et behov for å styre forholdet arbeid: hvile for å opprettholde ønsket kvalitet og intensitet.



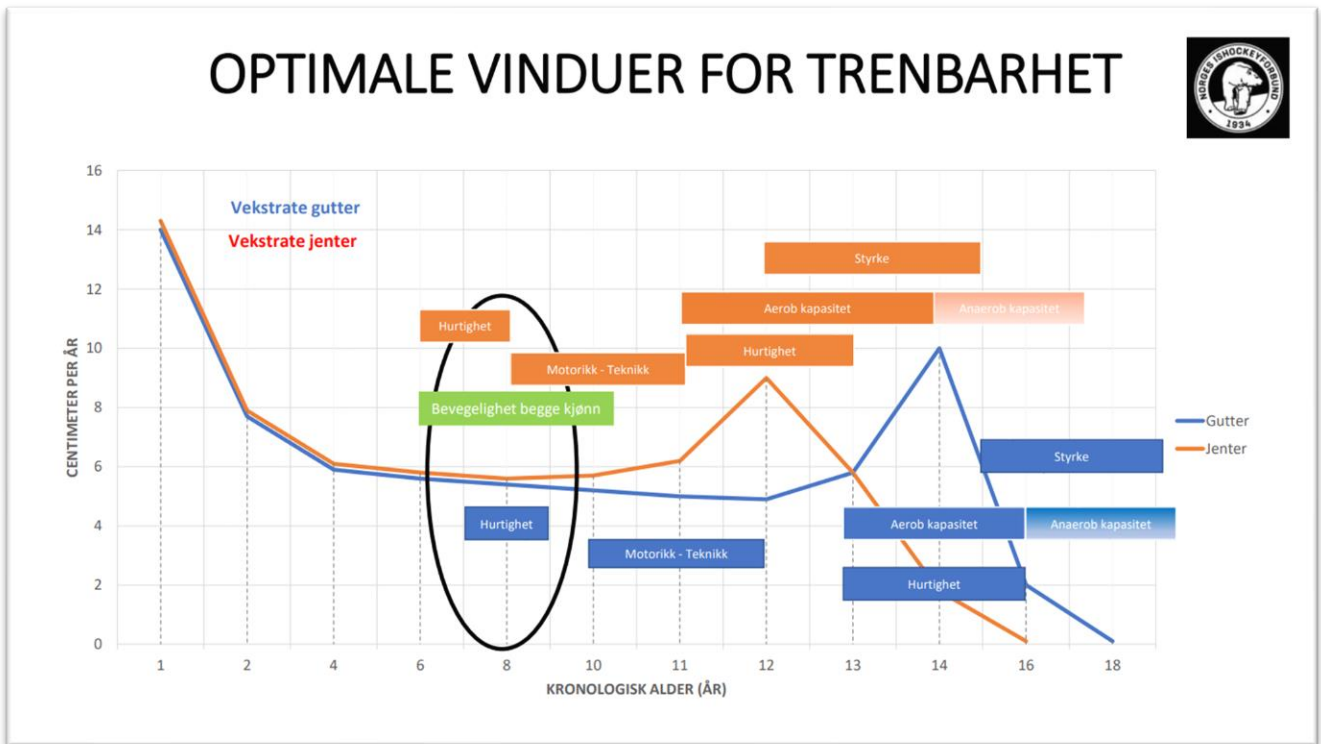
Treningsmatrise for trening utenfor isen. Alderstilpasset trening som framhever fokusområder i tråd med fysisk og motorisk utvikling. Bygger på Norges Ishockeyforbunds langsiktige plan for spillerutvikling sammen med Panthers-veien.

# BARMARKSTRENING

	U7-U10	U11-U12	U13	U14-U16	U18-U20
<b>ANTALL BARMARKSØKTER</b>	1-3	2-3	2-3	3-4	4-6
<b>ORGANISERTE ISØKTER</b> (Mai-juni)	1	2	2	3	3
<b>SPONTAN LEK</b> (Uorganisert aktivitet, løkke prinsipp)	20%	20%	10%	5%	5%
<b>ORGANISERT LEK</b> (Voksen styrt, men improvisering mulig)	20%	10%	10%	5%	5%
<b>ANDRE IDRETTER</b> (NIHF*)	60%	50%	40%	20%	-
<b>BALLSPILL</b>	-	20%	20%	20%	15%
<b>UTHOLDENHET</b>	-	-	-	10%	15%
<b>HURTIGHET / SPENST</b>					
<b>STYRKE EGENVEKT</b>	-	-	10%	15%	10%
<b>STYRKE M/VEKTER</b>	-	-	-	15% (Teknikk)	25%
<b>BEVEGELIGHET</b> (Dynamisk mobilitet/ Skadeforebyggende)	-	-	10%	10%	10%
<b>KOORDINASJON</b>	-	-	-	-	10%
<b>VARIASJONSØKT</b>	-	-	-	-	5%
<b>TESTER</b> (Følge test syklus NIHF)	-	-	Teknikk	NIHF batteri	NIHF batteri

## Alderstilpasset trening

Som trenere må vi gjøre oss kjent med gruppene vi trener, både på isen- og utenfor. Vær klar over at det i tillegg til kronologisk alder (år) også eksisterer en biologisk alder, altså forskjellen i fysisk utvikling innenfor det samme årskullet. Det gjør at vi som trenere må være tålmodige i tilnærmingen vår, da forutsetningene innad i gruppen kan være svært ulike.



Stasjonstrening eller samtrening er en anbefalt treningsform. Ikke bare får man muligheten til mer istid ved at flere lag bruker isen effektivt sammen, men man får også gode muligheter innen differensiering og til å dele trenerressurser og erfaringer.

# STASJONS- OG SAMTRENING

Organiseringen gir gode muligheter for individuell utvikling gjennom mange repetisjoner på hver enkelt stasjon, samtidig som det gir et større spillerom innenfor gruppeinndelinger og kan gi hvert enkelt barn mestring og utfordring på sitt nåværende nivå. For barnelagene vil alltid en økt hver uke organiseres som en samtrening/stasjonstrening hvor flere lag er på isen samtidig. Disse deler ikke bare isen, men har en felles trening seg imellom.

## Organisering

Stasjonstreningen stiller krav til organisering, men med en forutsigbarhet i at det alltid er stasjonstrening den aktuelle dagen så effektiviseres dette.

Trenere på lagenhetene samarbeider for å skape det de selv mener er en egnet struktur til stasjonstreningene. Det innebærer treningsplaner, øvelser, gruppedeling, regler/rutiner, utstyr og fordeling av ansvarsområder.

Isen kan deles opp i ønsket antall stasjoner; 3, 4, 5, 6, 7 eller 8, utfra tilgjengelige trenerressurser, gruppedeling og ønsker/behov.

## Eksempel organisering av stasjonstrening (6 stasjoner)

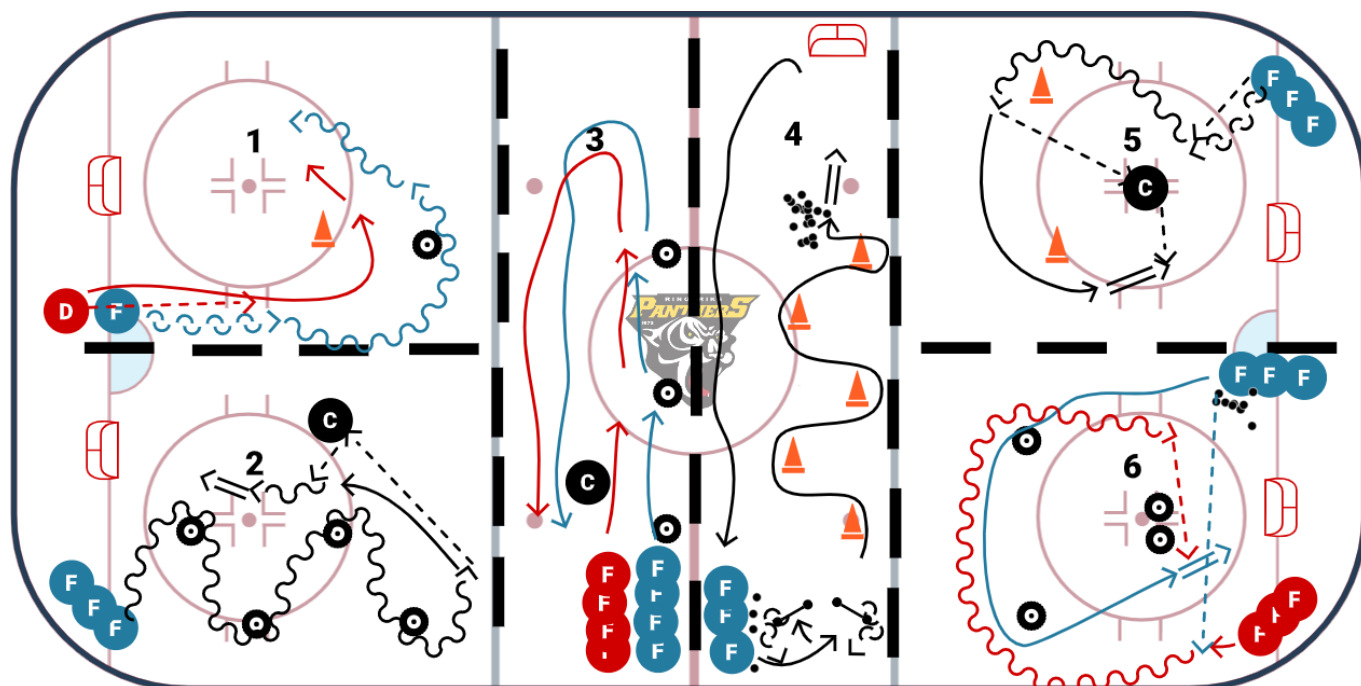






Foto: Bjørn Johnsen

*Arbeidet med målvakter er en viktig del av breddens utvikling. Lagene er helt avhengig av å rekruttere og å få fram målvakter slik at vi klubben kan stille lag i alle aldersklasser i årene framover.*

# MÅLVAKTER

For barnelagene er klubbens strategi at vi rullerer på keeperplassen, og at alle som vil skal få prøve seg som målvakter. Dette gjelder fram til de er ute av barneidretten og kan begynne som faste målvakter. Det gir store fordeler på lang sikt å være gode på skøyter, og spilleforståelsen vil også utvikles ved at man deltar i spill som utespiller.

Det anbefales at målvaktene begynner spesialiseringen som målvakter først ved 13-års alder i det man forlater barneidretten. De som ønsker å lese mer om «Målvaktstrappen» kan lese på ishockeyforbundets sider her:

<https://www.hockey.no/isbjornmodellen/malgarden/malvaktstrappa/>

Vi har et behov for å rekruttere flere målvakter i klubben, og de aller fleste lag er i den situasjonen. For å legge til rette for at alle skal kunne prøve seg som målvakter, så finnes det keeperutstyr på alle lagene. Trenerne må også stille noen konkrete krav til gruppen for å rekruttere flere målvakter:

1. Vi kartlegger hvem som har lyst til å prøve seg som målvakt under sesongen.
2. Alle som melder seg, blir en del av en keeperpulje.
3. Er man med i keeperpuljen så rulleres det mellom de aktuelle spillerne, slik at alle får prøve på tur. De som er med i keeperpuljen får også mulighet til å delta på keepertreninger.
4. Har man meldt seg til keeperpuljen, så stilles det krav om at man gjennomfører de gangene det blir din tur.
5. Skal vi ha målvakter på trening så må noen stille som målvakt, hvis ikke trener vi uten målvakt (minimål, feilvendte mål, mål med pingviner/dekk, osv.). Hospitering skjer på lik linje som for utespillere, etter barneidrettsbestemmelsene.

Ved å stille litt krav, og sette en standard så tilrettelegger vi for rekruttering, samt at vi bygger en kultur der man gjennomfører det man starter. Det er en viktig del av filosofien i klubben, Forberede - Fullføre - Glede.

Ringerike Ishockeyklubb har en tydelig strategi om at jenter og gutter skal ha like muligheter til utvikling. Jentehockeyen i Hønefoss er i fin vekst, og det skal vi arbeide hardt for at den skal fortsette å gjøre.

# JENTEISHOCKEY

Klubben har en tydelig strategi om at jenter og gutter skal ha like muligheter. Vi er veldig glade for at det blir flere og flere jentelag, og at jentelag og guttelag har like mange treningsøkter i den aktuelle aldersklassen.

## Hospitering for jentespillere

Når det kommer til hospitering må vi også ha noen tydelige retningslinjer som gjør at det ikke blir fri flyt og ukontrollerte treningsmengder og kamptilbud for jentene.

1. Jentene tilhører sitt aldersmessige lag der dette er mulig, eksempelvis JU9, JU11, osv.
2. Jentene kan også etter eget ønske delta med guttene i sin rettmessige alder, eller i årskullet under (fri dispensasjon for jenter). Her må det tas et valg, det er ikke mulig å kombinere.
3. Jentene har da et dekket tilbud med eget lag, samt en hospiteringsmulighet. Det betyr at jentene ikke kan spille opp i alder når de spiller med gutter. De kan derimot spille opp på jentesiden ved behov.

Eksempelvis kan en jentespiller som er siste års JU9 spille og trene med følgende lag: JU9, U9 og JU11. Til sammenligning vil en guttespiller som er U9 vil kunne hospitere til U10.

**Kampreglementets 4-5.2 Kvinne-/jentespillere på gutte-/seniorlag, menn er det vi forholder oss til, men vi ønsker å skape et tilbud med guttene for de jentene som ønsker det.**

All hospitering i barneidretten følger barneidretten og prinsippene.



Foto: Bjørn Johnsen

For å drive en stor konkurransevirkosomhet innen ishockey kreves et stort antall dommere. Vi har som målsetting å bli en stabil klubb å regne med på dommerutvikling. Som ledd i dette ønsker vi at alle våre spillere på J/U13-J/U16 gjennomføre årlig dommerkurs og aktivt dømme kamper i aldersgruppen 8-11 år. Kurset kan også tilbys for U12 om det er ønskelig.

# DOMMERUTVIKLING

Ishockey skal først og fremst være en arena der barn og unge opplever trivsel, trygghet, tilhørighet, respekt og toleranse. Det skal være aksept for at det å drive med ishockey har en verdi i seg selv, uavhengig av nivå og rolle.

Deltakelse i ishockey skal skape varig interesse for aktivitet og stimulere til positive sosiale opplevelser, slik at utøverne får et livslangt forhold til idretten vår. En viktig del av dette er å bli kjent med spillereglene og andre deler av ishockeyen enn det å kun være spiller. Derfor skal vi som klubb gjennomføre obligatoriske dommerkurs, slik at vi sikrer at alle spillere får en felles og god innføring i ishockeyens spilleregler, samtidig som vi tilrettelegger for at flere fatter interesse for dommervirket.

## Utdanning av dommere

Klubbdommerkurs gjennomføres årlig, og deltakelse er obligatorisk for spillerne på lagene J/U13 til J/U16. Dommeransvarlig kaller inn til kurs og deler dato med de aktuelle lagenhetene:

- JU13 og U13 obligatorisk kurs en gang pr. år
- U14 obligatorisk kurs en gang pr. år
- U15 obligatorisk kurs en gang pr. år
- JU16 og U16 obligatorisk kurs en gang pr. år
- U12 kan delta på kurs hvis ønskelig





## Dømming av kamper

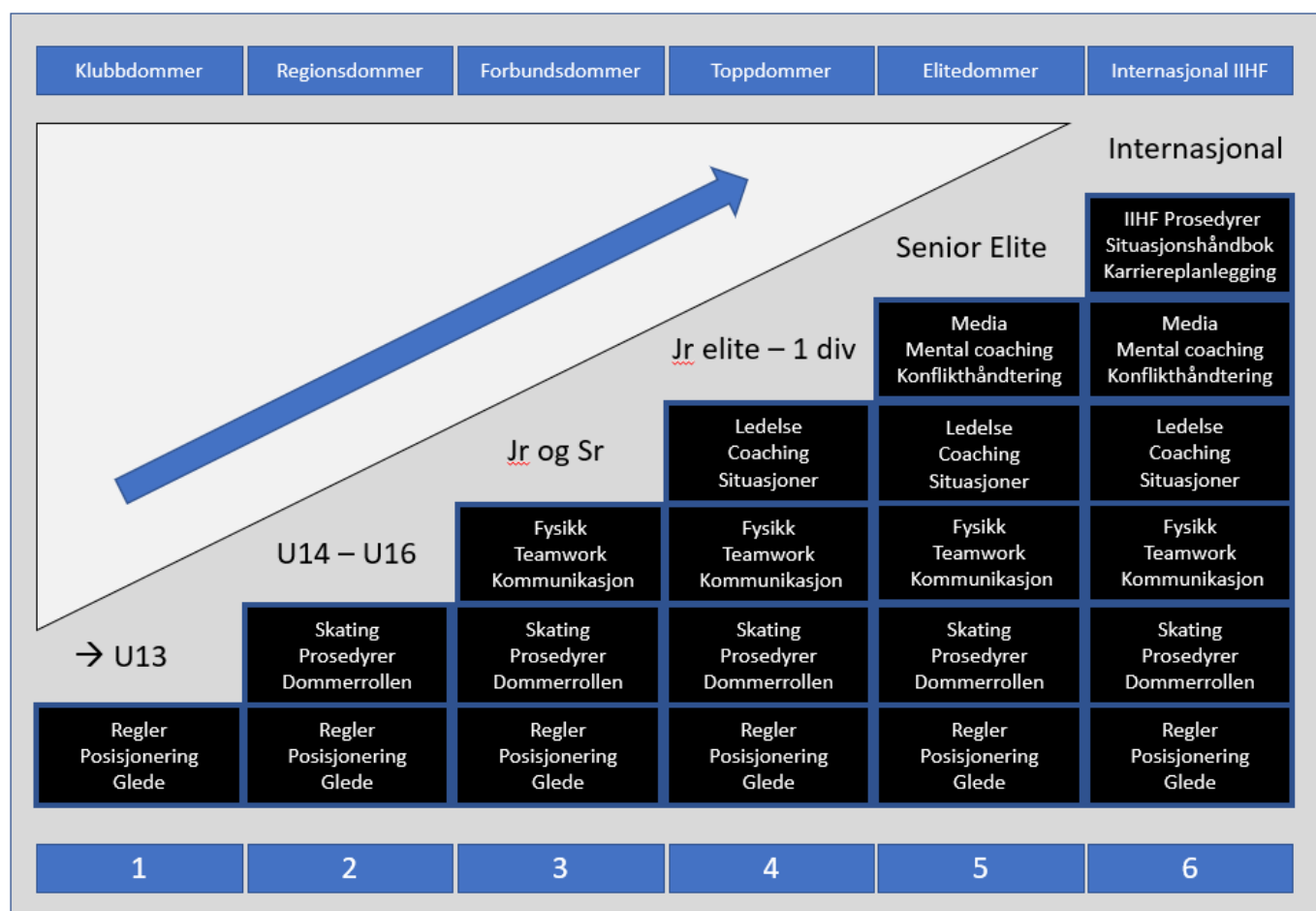
Vi ønsker at alle som har gjennomført klubbdommerkurs aktivt dømmer kamper i aldersgruppen 6-11 år. Som utgangspunkt ønsker klubben en naturlig progresjon i aldersklassene, som illustrert under, men her kan det gjøres tilpasninger ved behov.

- Kamper i aldersklassene JU7, U7 og U8 – dømmes av spillere fra JU13 og U13 med klubbdommerkurs
- Kamper i aldersklassene JU9 og U9 – dømmes av spillere fra U14 med klubbdommerkurs
- Kamper i aldersklassene U10 og U11 – dømmes av spillere fra U15 med klubbdommerkurs
- Kamper i aldersklassene U12 – dømmes av spillere fra U16 med klubbdommerkurs

## Tilrettelegging for videre steg i dommerstigen

Vi har en ambisjon om at vi årlig kan utvikle dommere videre steg i dommerstigen. For å oppnå dette er vi avhengig av rekruttering gjennom klubbdommerkurs, og aktiv dømming i de yngre årsklassene, men også;

- Beholde dommere som begynner å dømme, samt ha en god oppfølging av disse.
- Ta tak i 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
- Sørge for at det finnes tre komplette sett med utstyr til dommere, samt fremskaffe personlig utstyr til de som er mest "aktive"



Dommerstigen – Norges Ishockeyforbund

# REGLER VED KAMP OG TRENING

- Sykdom eller andre grunner for fravær meldes fra om til trener/lagleder/Spond i god tid før lagets aktivitet for å kunne gi forutsigbarhet i planleggingsarbeid.
- For å kunne skape gode vilkår for å skape et samhold, og gode vilkår for frivillige trenere i lagene oppfordres alle lag til å være nøye på at oppmøtetider overholdes.
- Alle spillere og lag har ansvar for å sørge for orden i garderoben og hver spiller har ansvar for eget utstyr.
- Foreldre har ikke adgang til garderoben, spillergangen eller spillerboksen i forbindelse med aktivitet. Alle foreldre henvises til tribune. Lagene kan innføre garderobevakt som støtter lagledere/trenere i forberedelser til isen.
- Det forventes at den enkelte spiller følger godt med når treneren, eller andre ledere rundt laget, snakker.
- Ringerike Ishockeyklubb forventer at spillerne behandler hverandre med respekt og bidrar til å bygge lagfølelse. Dette gjelder uansett om spilleren er på trening, kamp eller på fritiden sin.
- Fra ungdomsishockeynivå (U14) forventes det at utøvere møter opp på lagtreninger/kamper også igjennom ferietider under ishockeysesongen.



# REKRUTTERING

SKØYTESKOLE OG HOCKEYSKOLE

God rekruttering er helt avgjørende for vår virksomhet. Vi har troen på at det første møte med ishockey og menneskene i Schjongshallen er helt avgjørende for resultatene på dette området. Skal vi leve etter visjonene om «Ishockeyglede for alle» og «Det handler om hva vi spiller for – å sette Ringerike på kartet» så er vi helt avhengig av at mange mennesker i vår region har et aktivt forhold til ishockey og Ringerike Ishockeyklubb.

# REKRUTTERING

## Målsetninger

Det overordnede rekrutteringsmålet for breddeavdelingen er å ha nok spillere til å ha muligheten til å stille rene årsklasser i alle lag, fra U7 til U20, både på gutte- og jentesiden. I tillegg skal vi skape «Ishockeyglede for alle», som innebærer å etablere og justere tilbud for at alle som ønsker skal ha mulighet til å delta i ishockey.



Skolebesøk på Vang skole



World Girl's Ice Hockey Weekend



Skolebesøk med hockey i ballbingen

## Rekrutteringsarenaer og tiltak

### BARNEHAGER

- Barnehagebesøk
- Tilby istid på dagtid
- Informere om gratis Skøyteskole
- Skøyteskolen
- Draktens dag

### SKOLER

- Aktive opp mot skoler
- Informere om gratis Skøyteskole
- Tilby istid på dagtid
- Skøyteskolen
- Hockey Akademiet (egen fritidsordning)
- Toppidrett Ishockey VGS
- Draktens dag

### ARRANGEMENTER

- Arrangementer på utendørs isflater
- Aktive i lokalsamfunnet
- Nasjonale og globale rekrutteringsarrangementer (eks. WGIHW)
- Ringeriksdagen
- Promotering på elitekamper
- «Hockeydager» før skolestart
- Egne arrangementer for bestemte årsklasser
- Draktens dag

## Forutsetninger for å lykkes i rekrutteringen

- Være imøtekommende, inkluderende og åpen i arbeidet vårt.
- God informasjon om våre aktivitetstilbud, via hjemmeside, medier, skjermer i ishall, plakater, brosjyrer og flyers.
- Være synlige i lokalsamfunnet. Stille opp på lokale arrangementer, representere klubben på en god måte.
- Merkevarerbygging, spre logo, farger og budskap ut i lokalsamfunnet, gjennom skoler, barnehager, arbeidsplasser, sponsorer og andre samarbeid.
- Holdningsskapende arbeid internt i klubben, men også ute i samfunnet i møte med nye mennesker, i barnehager, på skoler og arbeidsplasser.



Skøyteskolen er vårt nybegynnertilbud, og er for mange det første møtet med ishockey. Her skal deltakende familier føle seg velkommen, og barna skal lære grunnleggende skøyteferdigheter som forhåpentligvis vil vekke interessen for å prøve ishockey med tiden.

# SKØYTE- OG HOCKEYSKOLE

## FORMÅL

Skøyteskolen i Ringerike er et gratis nybegynnertilbud for barn under 10 år. Formålet med tilbudet er å gi barn grunnleggende skøyteopplæring gjennom lek og høy aktivitet. I tillegg skal det være inngang for familier til å bli kjent med ishockey og Ringerike Ishockeyklubb.

## MÅLSETNING

Skøyteskolen skal være et aktivitetstilbud som er gøy og alle skal føle seg trygg og ivaretatt så fort man kommer inn i ishallen. Deltakere får utviklet basis skøyteferdigheter og forberedes til å delta på lagtreninger.

## ORGANISERING

Skøyteskolen har en tydelig struktur rundt organiseringen og det er administrativ leder for Skøyteskolen som har ansvar for at denne følges og evalueres underveis i sesong. Se eget **strategidokument** for Skøyteskolen.

## Prinsipper vi jobber etter på Skøyte- og Hockeyskolen

- Velkomsten er helt avgjørende for førstegangsdeltakere, derfor skal Skøyteskolen være organisert slik at vi kan ivareta alle deltakere fra det øyeblikket de kommer inn i ishallen.
- Vi har egne verter som hjelper til med utlånsutstyr
- God informasjon og kommunikasjon, via informasjonskanaler og i ishallen
- Trenere og hjelpere skal være godt forberedt og vet hva som skal skje under aktiviteten på isen
- Aktiviteten har hovedfokus på lek og skal være gøy, men skal samtidig utvikle grunnleggende skøyteferdigheter hos deltaker og forberede disse til å delta på lagtreninger.



### FOKUS PÅ LEK OG HØY AKTIVITET

Ishockeyglede for alle. Idrett og ishockey skal være gøy! Introduksjonen til ishockey skal være lekbetont og sørge for mye – og ulike- bevegelser.

Leken og fokuset på aktivitet og repetisjoner skal gi deltakeren videre motivasjon og nysgjerrighet til å være aktiv innen idretten.



### ET LANGT LIV INNEN ISHOCKEY

Første møte med ishallen og isen danner grunnlaget for et langt liv med idrett og ishockey.

Ikke alle vil bli ishockeyspillere, men med en god mottakelse, en god start og et gjennomført utviklingsløp kan vi sammen skape et miljø som inkluderer og gir motivasjon for et langt liv innen idretten.

# BARNEISHOCKEY (6-13 ÅR)

FUNDAMENT, LÆR Å TRENE

Barneidretten kjennetegnes av lek, moro og lystbetont aktivitet. Like viktig som å utvikle grunnleggende skøyte- og ishockeyferdigheter, er det å skape tilhørighet, treffe venner og danne et sosialt miljø der Panthers-veien står sentralt.

# VÅR BARNEIDRETT

For å kunne skape et langt liv innen ishockey, så er de første møtene med ishockey svært avgjørende. Derfor er kulturen med å hilse på hverandre sentral i Panthers-veien, noe som skaper en genuin følelse av å bli sett så fort man kommer til trening eller aktivitet i Schjongshallen.

Sentralt i barneidretten står Barneidrettsbestemmelsene fra Norges Idrettsforbund, som innen ishockey er gjeldende til og med JU13/U13 årsklassene. Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

## BESTEMMELSER OM BARNEIDRETT

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmelser om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
  - a) Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.
  - b) Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
  - c) Barn kan fra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
  - d) Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
  - e) Det kan benyttes resultatlister, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenlig.
  - f) Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
  - g) Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om *barneidrettsansvarlig*.
5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3 a) og b) og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3 c) og d). Reglene skal godkjennes av idrettsstyret eller den idrettsstyret gir fullmakt.
6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og konkurransereglement, herunder hjemmel til å legge bøter til idrettslag og til å frata utøvere retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov § 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Hvert enkelt særforbund har ansvar for at bestemmelsene og rettighetene blir gjort kjent, implementeres og etterleves i deres idrett og grener.

## IDRETTENS BARNERETTIGHETER

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnet og dets foreldres kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuell orientering, vekt/fysiske utvikling og funksjonshemming.

1. **TRYGGHET**  
Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.
2. **VENNSKAP OG TRIVSEL**  
Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.
3. **MESTRING**  
Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.
4. **PAVIRKNING**  
Barn har rett til å si sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.
5. **FRIHET TIL Å VELGE**  
Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.
6. **KONKURRANSER FOR ALLE**  
Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.
7. **PÅ BARNAS PREMISER**  
Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idretts tilbud i deres eget nærmiljø.
8. **ALLE SKAL FÅ VÆRE MED PÅ LEKEN**  
Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostnadspress.

## Spesielle bestemmelser for trenere og ledere i barneidretten

- Alle trenere/ledere for klassene JU13 / U13 skal være godt kjent med barneidrettsbestemmelsene og etterleve disse til enhver tid i trening og kamp.
- Alle som utfører oppgaver i norsk ishockey, som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer eller personer med utviklingshemming, skal fremvise [politiattest \(barneomsorgsattest\)](#).
- Alle personer som virker som trenere / instruktører i barneishockeyen skal gjennomføre [trenerattesten](#).





## Differensiering og hospitering

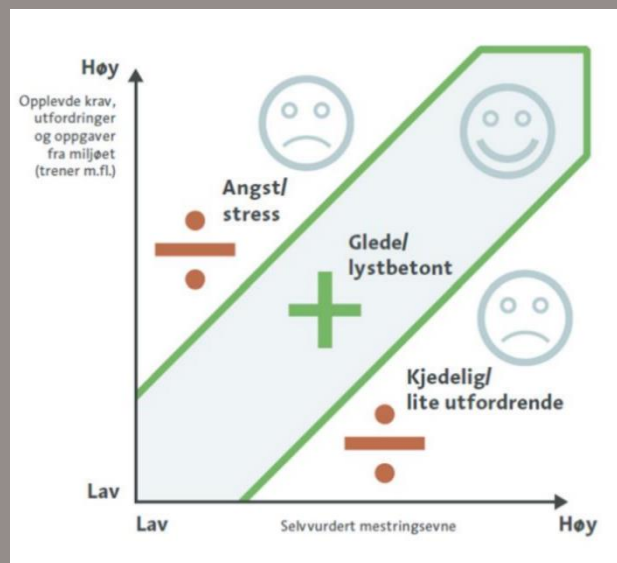
Differensiering og hospitering kan foregå også i barneidretten. Det er viktig at flytsonemodellen ligger til grunn for de valg og tilpasninger som tas. I barneidretten skal også Barneidrettsbestemmelsene følges, og det er et ufravikelig reglement som vi etterlever til enhver tid.

Det finnes en iboende tanke om at differensiering gjøres for de beste, men om man gjør dette i tråd med flytsonemodellen, og er bevisst på at alle spillere skal treffe sitt nivå så er det aller best for de som har kommet kortest i sin utvikling.

## Differensiering og flytsonemodellen

**DIFFERENSIERING** handler om positiv forskjellsbehandling gjennom å tilpasse tilbudet slik at hver enkelt spiller får det tilbudet som er rett for den. Barn og ungdom er forskjellige. Å gi alle et tilpasset tilbud basert på deres egne forutsetninger er avgjørende for å skape morsom og utviklende aktivitet. Differensiering kan gjøres ulikt og det er å anbefale at man varierer metodene. Differensiering kan skje på følgende måter:

- 1) På en og samme stasjon/øvelse kan spillerne få ulike oppgaver tilpasset sitt nivå. I en pasningsøvelse kan for eksempel enkelte få i oppgave å stå stille og spille pasninger seg imellom, mens andre kan bevege seg å spille pasninger mellom hindre.
- 2) Man kan gi spillerne ulike forutsetninger i en øvelse. Eksempelvis kan en spille 1 mot 2, mens da de to andre spiller 2 mot 1.
- 3) I sammenslåtte treninger, *samtreninger*, kan man blande spillerne mellom de ulike lagene som trener sammen, slik at alle får kjenne riktig utfordring.
- 4) Man kan la spillerne *hospitere* på en annen lagenhet.



**MERK!** Det er ulike lover og retningslinjer mellom barneidretten og ungdomsidretten. Disse er oppgitt i delkapitlene.

## Hospitering i barneidretten

**HOSPITERING** inngår altså som en del av et differensiert treningstilbud. Å hospitere betyr at man deltar på aktivitet med en lagenhet man normalt ikke er en del av, eksempelvis lagenheten over/under. Gjennom hospitering vil spilleren få tilgang på økt aktivitetsmengde og et nivå ens egen lagenhet ikke innehar. Det er viktig å ta hensyn til spillerens beste og huske at det ikke er sikkert alle ønsker et slikt tilbud.

Husk at hospitering er for å stimulere spilleren, ikke lagenheten som mottar hospitanten. Ved hospitering i barneidretten er det viktig å huske at alle skal få det samme tilbudet (ref. NIFs bestemmelser om barneidrett).

**MERK!** Hospitering skal aldri gå på bekostning av treninger med eget lag. Alle spillere bør fortsatt delta i aktiviteten med sitt opprinnelige årskull, i barneidretten er dette obligatorisk.

## Spille opp en aldersklasse i barneidretten

- Dersom laget over trenger påfyll av spillere må alle i klassen under gis samme mulighet til å få delta (ikke lov å kun gi tilbud til noen få etter ferdighet eller andre kriterier).
- Man kan sette opp alle kampene og definere hvilken spiller som skal delta i hvilken kamp så lenge alle som ønsker tilbudet tas med.
- Å melde forfall til «sin kamp» gir ikke automatisk rett til å delta neste gang (lag kjøreregler for dette og informer alle foreldre).
- Det er IKKE tillatt å flytte opp enkeltspillere fast innenfor barneidrett (spillere U13 og yngre).
- Det er IKKE tillatt å flytte opp spillere fra klassen under og samtidig ikke ta med alle i rett årsklasse.

## Differensiering og hospitering i praksis

- 1) Trener til trener – kommunikasjon.
- 2) Trener kan bruke hjelp fra lagleder til å holde system på rulling etter barneidrettsbestemmelsene.
- 3) Differensiering i treninger kan foregå etter prinsippene i flytsonemodellen.
- 4) Hospitering skal aldri gå på bekostning av treninger og kamper med eget lag.
- 5) Selektering skal vi ikke drive med. Seleksjon = å velge og gi noen bedre forutsetninger enn andre.



Foto: Bjørn Johnsen



Foto: Bjørn Johnsen



## FUNDAMENT 7 - 9 ÅR

Stadiet FUNdament handler først og fremst om at idrett skal være gøy! Ved å fokusere på grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet, vil man utvikle gleden barna har for fysisk aktivitet og det å spille ishockey.

Allsidighet er viktig, både for motivasjon, utvikling og idretts glede. Derfor oppfordrer vi til deltakelse i flere idretter og mye uorganisert aktivitet. På isen fokuserer vi mer på ishockeyspesifikke ferdigheter, spesielt skøyteteknikk og puckkontroll. Samtidig er det viktig å spille mye smålagsspill.

Målet med aktiviteten i alderen 7-9 år er at barna skal ha det GØY! De skal få glede og interesse for ishockey, og samtidig kunne utvikle grunnleggende ishockeyferdigheter. Dette gjøres gjennom lekbasert aktivitet, høy aktivitetsmengde og lite venting. Barnas konsentrasjonsevne tilsier at aktiviteten burde bestå av korte sekvenser og korte pauser.



### Målsetninger for aldersgruppen

- Treffe venner
- Glede og vennskap
- Lære seg å fungere i et lag
- Lære seg nye ferdigheter

### Verdt å tenke på!

- Lekbetont aktivitet
- Tilrettelegg for mange repetisjoner, lite venting og effektive økter
- Motorisk gullalder

# SPORTSLIG

## Treningshverdag

Trening skal preges av høy aktivitet og lek. Vi etterstreber mange repetisjoner og mye bevegelse med skøytene under beina.

### Å tenke på i treningsplanlegging

- Hovedmål er å skape høyt aktivitetsnivå (lite tid i kø) og mange repetisjoner
- Forsøk å tilrettelegge øvelser så man slipper å flytte mye på utstyr og pucker, for å opprettholde effektiviteten og aktiviteten
- «Motorisk gullalder» gir gode forutsetninger for å trene koordinasjon, finmotorikk, balanse og teknikk.
- For å opprettholde et høyt aktivitetsnivå og skape en hensiktsmessig isstørrelse for barna oppfordrer vi til å drive stasjonstrening, både på- og utenfor is.

### Istrening

- Sette rammene for en istrening (signal, drikkepause, bruk av spillerbokser)
- Panthers-veien i fokus
- Smålagsspill og tekniske ferdigheter
- Introdusere ishockeyens fire roller som en del av smålagsspill

### Barmark

- Skape gode vaner, ishockey er mer enn bare istreninger
- Treningen utenfor isen har mer formål enn tidligere, men er fortsatt blandet med lek
- Bevegelse og mobilitet gjennom lek og spill
- Oppmuntre egenaktivitet med kølle og puck/ball. Landhockey, skuddrampe, teknikkøvelser, osv.

## Kamper

I denne alderen ønsker vi at alle skal få spille og å skape et forhold til det å delta sammen som et lag.

- Full rullering, alle spiller likt
- Fokus på å alltid gjennomføre hele kamper og turneringer
- Introduser læringsmål for laget i kampene (f.eks. pasninger eller press på puckfører)

# ORGANISERING

## Laget i hverdagen

### Trenere og ledere

- Trenerrollen ivaretas av foreldre og følges opp av utviklingsansvarlig
- Alle personer som virker som trenere/instruktører skal gjennomføre trenerattesten og framvise politiattest.
- Minimum to trenere på lagenheten

### Kampaktivitet

- Spill i 3v3 format
- Minimum 7 spillere, maks 10 pr lag.
- Vi melder på mange nok lag slik at alle får spille mye (i grensetilfeller kan vi inkludere spillere gjennom hospitering)
- Alle spiller likt (jfr. Barneidrettsbestemmelsene)

### Målvakter

- Alle prøver
- Rulleringsskjema skal føres for trening og kamp

### Hospitering

- Hospitering kan benyttes ved behov og skal være i tråd med Barneidrettsbestemmelsene.
- Alle får likt tilbud for hospitering
- Rulleringsskjema skal føres for trening og kamp

## PANTHERS-SPILLEREN

- Arbeid i lagenheten med at alle hilser når vi kommer til ishallen.
- Når trenere/ledere snakker så er det tre ting som gjelder; Vi er stille, vi ser på den som snakker, og vi lytter til det som blir sagt.
- Vi går aldri av isen uten at en trener har gitt tillatelse

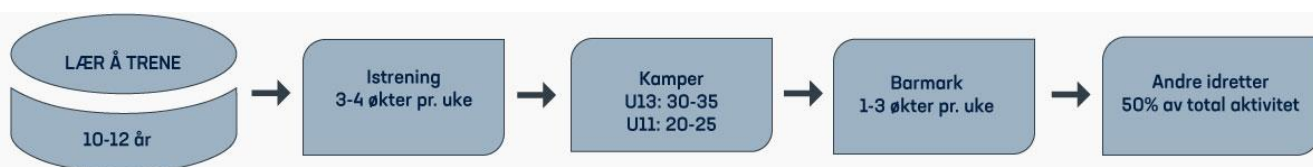


## LÆR Å TRENE 10-12 ÅR

Å «lære å trene» legger enkelte premisser for aktiviteten i alderssegmentet. Idretten handler fortsatt om mestring, utvikling og det å ha det gøy, samtidig ønsker vi at barna lærer seg hva det vil si å trene. I dette legger vi at barna skal få en innføring i hva en trening faktisk er; man gjør sitt beste, søker utvikling, viser topp innsats og støtter de rundt seg til å oppleve mestring.

Stadiet ligger midt i den såkalte «motoriske gullalderen» som starter i 8-års alder og varer frem til vekstspurten. Den kjennetegnes blant annet av spesielt gode forutsetninger for å utvikle motorikk, koordinasjon og tekniske ferdigheter. Stadiet gir også gunstige muligheter for innlæring av teknikker rettet mot styrketrening. Motoriske og tekniske ferdigheter som læres eller ikke læres, vil være av stor betydning for nivået man kan oppnå på et senere stadium.

Stadiet vil i økende grad se sammenhengen mellom trening og kamp. Fokus på sosiale ferdigheter i form av «team-building» og sosiale aktiviteter vil være hensiktsmessig.



### Målsetninger for aldersgruppen

- Lære seg å fungere i et lag
- Lære seg å trene
- Skape gode vaner rundt treninger
- Hovedmål om å gjøre barna vant til å trene og innarbeide gode vaner rundt treninger.

### Verdt å tenke på!

- Tilrettelegg for mange repetisjoner, lite venting og effektive økter
- Barna er i en fase der de er ekstremt mottakelige for læring og de vil respondere spesielt positivt på motorikk-, koordinasjon-, balanse- og bevegelsestrening.

# SPORTSLIG

Vi skal fortsatt ha høyt fokus på det å ha det gøy, samtidig vil vi gjøre barna mer nysgjerrig på egen utvikling og hva trening faktisk innebærer.

## Treningshverdag

Treninger er godt forberedt og gjennomføres med høy aktivitet og lite stillestående.

### Å tenke på i treningsplanlegging

- «Motorisk gullalder» gir gode forutsetninger for å trene koordinasjon, finmotorikk, balanse og teknikk.
- Fokus på høy aktivitet (lite kø) og mange repetisjoner. 1:1 aktivitet:hvile
- «Den gode økta»

### Istrening

- Panthers-veien i fokus
- Forsøk å tilrettelegge øvelser så man slipper å flytte mye på utstyr og pucker, for å opprettholde effektiviteten og aktiviteten
- Trening preges av smålagsspill og teknikk, samtidig vektlegges mer helhetlig motorikk og koordinasjon enn tidligere. Det vil si at puckkontroll, pasninger og skudd inngår oftere i treninger enn tidligere.
- Skape smålagsspill som får barna til å tenke når de er ute på isen

### Barmark

- Skape gode vaner; ishockey er mer enn bare istreninger
- Treningen utenfor isen har mer formål enn tidligere, men er fortsatt blandet med lek
- Hurtighet, bevegelse og mobilitet gjennom lek og spill
- Oppmuntre egenaktivitet med kølle og puck/ball. Landhockey, skuddrampe, teknikkøvelser, osv.

## Kamper

I denne alderen ønsker vi tydeligere læringsutbytte av kampene, gjennom læringsmål/kamplan.

- Alle spiller likt
- Alle spiller i alle posisjoner
- Få alle delaktig i spillet (tips til posisjoner der pucken ofte er)
- Oppmuntre lagspill og pasninger
- U13 alle posisjoner (5v5), men vi begynner å prate om de ulike rollene. Hva er en back/center/forward

# ORGANISERING

## Laget i hverdagen

### Trenere og ledere

- Trenerrollen ivaretas av foreldre og følges opp av utviklingsansvarlig
- Alle personer som virker som trenere/instruktører skal gjennomføre trenerattesten og framvise politiattest.
- Minimum to trenere på lagenheten

### Kampaktivitet

- Spill i 3v3 format (U13: 5v5)
- Minimum 7 spillere, maks 10 pr lag
- Vi melder på mange nok lag slik at alle får spille mye (i grensetilfeller kan vi inkludere spillere gjennom hospitering)
- Alle spiller likt (jfr. Barneidrettsbestemmelsene)

### Målvakter

- Rullering på målvakter
- Kan begynne med faste kandidater U12/U13.
- Egne målvaktstreninger tilgjengelig

### Hospitering

- Hospitering kan benyttes ved behov og skal være i tråd med Barneidrettsbestemmelsene.
- Alle får likt tilbud for hospitering
- Rulleringsskjema skal føres for trening og kamp

## PANTHERS-SPILLEREN

- Arbeid i lagenheten med at alle hilser når vi kommer til ishallen.
- Når trenere/ledere snakker så er det trening som gjelder; Vi er stille, vi ser på den som snakker, og vi lytter til det som blir sagt.
- Vi går aldri av isen uten at en trener har gitt tillatelse
- Vi tar ansvar for å rydde etter oss selv og laget.

Smålagsspill er en glimrende måte å skape høy aktivitet på. Det finnes uendelige former for smålagsspill; to lag, tre- eller fire lag, flere mål, puck, ball, spill eller lek. Legg inn smålagsspill i flere deler av økten ikke bare mot slutten, det skjerper fokus med skift mellom øvelser og spill. Det beste av alt – barna elsker det!

# SMÅLAGSSPILL

## SMALL AREA GAMES – MER ENN BARE SPILL MED TO LAG

Smålagsspill er alle former for spill med 1-4 spillere per lag og spilles på et mindre område. Det kan benyttes både liketall (1v1, 2v2, 3v3) og over-/undertall (2v1, 3v2, 4v2). Smålagsspill er stimulerende og utviklende da det gir høy aktivitet, mange involveringer per spiller og et høyt antall ishockeyaksjoner. Smålagsspill er velegnet for å utvikle ishockeyforståelsen, i tillegg til å stimulere tekniske ferdigheter i spillsituasjoner.

### PLANLEGGING AV ET SMÅLAGSSPILL

- HVA ER TEMA I ØKTEN VÅR?
- KAN TILPASNINGER I MÅTEN VI SPILLER PÅ SKAPE ENDA FLERE REPETISJONER INNEN TEMA?
- HVORDAN KAN VI FÅ MANGE REPETISJONER PÅ TEMA I SMÅLAGSSPILLET?
- HAR VI MULIGHETER FOR TILPASNINGER I SPILLET UNDERVEIS?
- **VÆR TÅLMODIG** – EN NY SPILLFORM FUNGERER SJELDENT FØRSTE GANGEN MAN PRØVER.



*«Hvorfor spiller vi ikke bare ekte hockey?»*

*Fra et barns perspektiv er dette ekte hockey. Hvis vi tilpasser overflater og spilleregler til barnas modenhet, skaper vi en situasjon som ligner mer på «ekte hockey» enn om vi lar dem spille på en bane i full størrelse.*

## Ressurser og inspirasjon

Smålagsspill finnes allerede i hundrevis av varianter. Inspirasjon kan trenere finne i vår øvelsesbanken i klubbens arbeidssystem for øvelser, gjennom [Isbjørnmodellens øvelsesbank](#) eller hos [USA Hockey](#) i deres manual for Small Area Games.





# UNGDOMSISHOCKEY (13-19 ÅR)

TREN FOR Å TRENE, TRENE FOR Å KONKURRERE

*Barneidretten kjennetegnes av lek, moro og lystbetont aktivitet. Like viktig som å utvikle grunnleggende skøyte- og ishockeyferdigheter, er det å skape tilhørighet, treffe venner og danne et sosialt miljø der Panthers-veien står sentralt.*

# VÅR UNGDOMSIDRETT

I ungdomsårene er det viktig å ikke miste fokus på hva ungdomsishockeyen handler om – ishockey på utøvernes premisser. Ungdomstiden kan være krevende, både for ungdommen og menneskene rundt. Puberteten bringer fysiske og psykiske endringer, og kan skape usikkerhet, frustrasjon og stress. I tillegg utsettes ungdommer for økende press i form av blant annet karakterer på skolen og tabeller / statistikker i ishockeyen.

Som voksenperson er det viktig å huske at ungdomstiden er utfordrende. Ishockeyen bør være en arena der ungdommene kan slippe ned skuldrene, møte venner og kjenne mestring. I tillegg er det viktig å være bevisst på at ishockeyen spiller en viktig rolle i utformingen av ungdommenes liv. Ikke bare som ishockeyspillere, men som mennesker.

Et for stort fokus på resultater og nåværende nivå er ugunstig, vi ønsker ikke å ekskludere noen. Samtidig blir mange målbevisste i ungdomsårene, og det er viktig å legge til rette for at de som ønsker å dedikere seg til ishockeyen får muligheten til det. Et utviklingsperspektiv er ønskelig, da vi vil hjelpe utøvere våre til å bli den beste versjonen av seg selv.

Å bli god i ishockey er et maraton, ikke en sprint. Ha derfor tålmodighet til å ta utviklingen steg for steg og husk at det er ungdomsishockey, ikke voksenishockey.

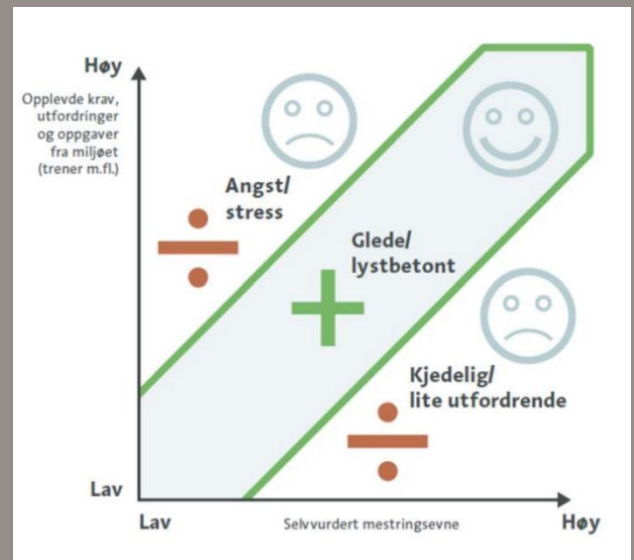
## **Spesielle bestemmelser for trenere og ledere i ungdomsidretten**

- Trenerrollen ivaretas av klubbtrenerne og følges opp av utviklingsansvarlig
- Minstekrav (hovedtrener) er NIHF Trener II kurs
- Alle som utfører oppgaver i norsk ishockey, som innebærer et ansvars- eller tillitsforhold overfor mindreårige eller personer med utviklingshemming, skal fremvise [politiattest \(barneomsorgsattest\)](#).
- Alle personer som virker som trenere / instruktører i barneishockeyen skal gjennomføre [trenerattesten](#).

## Differensiering og hospitering

**DIFFERENSIERING** handler om positiv forskjellsbehandling gjennom å tilpasse tilbudet slik at hver enkelt spiller får det tilbudet som er rett for den. Barn og ungdom er forskjellige. Å gi alle et tilpasset tilbud basert på deres egne forutsetninger er avgjørende for å skape morsom og utviklende aktivitet. Differensiering kan gjøres ulikt og det er å anbefale at man varierer metodene. Differensiering kan skje på følgende måter:

- 1) På en og samme stasjon/øvelse kan spillerne få ulike oppgaver tilpasset sitt nivå. I en pasningsøvelse kan for eksempel enkelte få i oppgave å stå stille og spille pasninger seg imellom, mens andre kan bevege seg å spille pasninger mellom hindre.
- 2) Man kan gi spillerne ulike forutsetninger i en øvelse. Eksempelvis kan en spille 1 mot 2, mens da de to andre spiller 2 mot 1.
- 3) I sammenslåtte treninger, *samtreninger*, kan man blande spillerne mellom de ulike lagene som trener sammen, slik at alle får kjenne riktig utfordring.
- 4) Man kan la spillerne *hospitere* på en annen lagenhet.



**MERK!** Det er ulike lover og retningslinjer mellom barneidretten og ungdomsidretten. Disse er oppgitt i delkapitlene.

## Differensiering og hospitering i praksis

- 6) Trener til trener – kommunikasjon
- 7) Spillere deltar på et nivå som tilfredsstillende individet i henhold til flytsonemodellen. Vi setter spilleren og dens utvikling i fokus, ikke lagets resultater.
- 8) Vi tilrettelegger for spillere som etter behov trenger dispensasjon for å treffe sitt nivå i henhold til flytsonemodellen.
- 9) **Selektering skal vi ikke drive med. Seleksjon = å velge og gi noen bedre forutsetninger enn andre**





## TREN FOR Å TRENE 13-15 ÅR

«Tren for å trene» handler om å utvikle evnen til og gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.

Gjennom en målrettet treningshverdag skal de tekniske ferdighetene og taktiske egenskapene videreutvikles. Barmarken skal utvikle fysiske egenskaper som hurtighet, styrke og utholdenhet, slik at spillerne opparbeider et solid fysisk grunnlag. Dette vil forberede de på det neste stadiet i den langsiktige spillerutviklingsplanen.

Underveis i stadiet introduserer vi begrepet «å konkurrere». Å konkurrere handler om å gjøre sitt beste, like utfordringer og håndtere motgang. Gjennom å konkurrere hjelper vi hverandre til å bli bedre. Fokuser på å skape et utviklingsorientert miljø og utvikle «laget» gjennom blant annet sosiale aktiviteter.



### Målsetninger for aldersgruppen

- Treffe venner
- Glede og vennskap
- Hovedmål om å gjøre barna vant til å trene og innarbeide gode vaner rundt treninger.
- Lær barna å like konkurranse

### Verdt å tenke på!

- Store variasjoner i gruppen (fysisk- og mental modenhet)

# SPORTSLIG

## Treningshverdag

Treninger planlegges og gjennomføres med et tydelig formål etter sesongplan.

### Å tenke på i treningsplanlegging

- Store variasjoner i gruppen (fysisk- og mental modenhet)
- Fortsatt mange repetisjoner i fokus
- «Den gode økta»

### Istrening

- Panthers-veien i fokus
- Introdusere 5v5 spill og posisjoner
- Starten på basic spillmomenter som press, backcheck og egen sone
- Eie puck (duellspill)

### Barmark

- Introdusere mer systematisk trening (trening med tydelig formål)
- Styrketrening egenvekt og teknikk innen vekttrening
- Bevegelighet og mobilitet i mer organiserte former
- Testbatteri Norges Ishockeyforbund (fra U14).

## Kamper

I denne alderen ønsker vi tydeligere læringsutbytte av kampene, gjennom læringsmål/kampplan.

- Ha alltid en kampplan, fullføre den gjennom kampen
- Bruk tydelige læringsmål i kamper (1-2 stk), f.eks. «I dag skal vi alltid ha press på puckfører»
- Lære seg faste posisjoner (back, center, forwards)
- Prestasjonsfokus (innsats/fullføre) hver periode, gjennom hele kampen, alltid.
- Alltid 5 min prat om kampen og spillernes opplevelser i garderoben før neste trening.

# ORGANISERING

## Laget i hverdagen

### Trenere og ledere

- Trenerrollen ivaretas av klubbtrener og følges opp av utviklingsansvarlig
- Minstekrav (hovedtrener) er NIHF Trener II kurs
- Alle personer som virker som trenere/instruktører skal gjennomføre trenerattesten og framvise politiattest.
- Minimum to trenere på lagenheten

### Istreninger

- Samling med spillere i garderobe 10 min før vi går på isen.
- (Etter kamp) 5 min prat om kamp i garderobe før neste trening

### Kampaktivitet

- Spill i 5v5 format
- U13/U14: 2 x 20 min
- U15: 3x15 min
- U16: 3x 20 min
- Prestasjonslag
- Forbundscup U15

### Målvakter

- Faste målvakter
- Egne målvaktstreninger

## PANTHERS-SPILLEREN

- Vi hilser alltid når vi kommer til ishallen
- Lære å ta ansvar for eget utstyr
- Ha orden i garderobe (individuell + lag)
- Oppmøte i god tid før istrening/barmark
- Forberedelser – oppvarming og nedvarming før/etter treninger.



## TREN FOR Å KONKURRERE **16-19 ÅR**

Gjennom dette stadiet legger man grunnlaget før overgangen til den kompetitive toppidretten i seniorhockeyen. Stadiet omtales som «the golden age of player development». Spillerutvikling i denne alderen betyr å individualisere ut ifra spillerens behov og posisjon, samtidig som basisferdighetene på is videreutvikles.

Treningsmengden vil øke markant, noe som stiller ytterligere krav til spillerens kosthold og restitusjon. Fysisk kapasitet er viktig og ishockeyspesifikk fysisk trening er avgjørende. Gjennom stadiet vil ishockeyen for de fleste bli en helårsidrett og andre idretter vil først og fremst være en måte å sikre en allsidig og variert treningshverdag.

Spillerens prestasjon blir viktigere, og det vil vies mer tid til å analysere denne. Derfor blir det viktig å lære spillerne å forberede, gjennomføre og evaluere trening og kamp. Mental trening kan være hensiktsmessig og gi spillerne et ytterligere løft.



### Målsetninger for aldersgruppen

- Treffe venner
- Glede og vennskap
- Utvikle evnen til å konkurrere hver dag
- Lære seg hva som kreves for å nå elite
- Trene ekstra

### Verdt å tenke på!

- Kommunikasjon 1:1 blir en stadig viktigere del av hverdagen.
- Kritisk fase mtp. frafall (gjennomføre lagaktiviteter og skape samhold)

# SPORTSLIG

## Treningshverdag

Treninger planlegges og gjennomføres med et tydelig formål etter sesongplan.

### Å tenke på i treningsplanlegging

- Konkurransen blir viktigere
- Video blir en del av treningshverdagen
- Mange reps i tema er fortsatt viktig
- «Den gode økta»
- Mange nye arenaer i hverdagen til utøverne. Skole og utdanning spiller en sentral rolle.

### Istrening

- Panthers-veien i fokus
- Videreutvikle basic spillmomenter
- Spillesystem og rollebevissthet blir en del av istreningene
- Eie puck (duellspill) og konkurranse

### Barmark

- Systematisk trening (trening med tydelig formål)
- Styrketrening med motstand og teknikk innen vekttraining
- Bevegelse og mobilitet i organiserte former
- Testbatteri Norges Ishockeyforbund

### Annet

- Bevisstgjøring av ambisjoner (målsetninger, arbeidskrav ishockey)
- Trening/kosthold/hvile
- Mental robusthet

## Kamper

I denne alderen ønsker vi tydeligere læringsutbytte av kampene, gjennom læringsmål/kampplan.

- Ha alltid en kampplan, fullføre den gjennom kampen
- Bruk tydelige læringsmål i kamper (1-2 stk), f.eks. «I dag skal vi alltid ha press på puckfører»
- Lære seg faste posisjoner (back, center, forwards)
- Prestasjonsfokus (innsats/fullføre) hver periode, gjennom hele kampen, alltid.
- Alltid 5 min prat om kampen og spillernes opplevelser i garderoben før neste trening.

# ORGANISERING

## Laget i hverdagen

Vi beveger oss i en retning der skillet mellom de som vil satse og de som er med for gøy blir tydeligere. Kommunikasjon med spillere blir en stadig viktigere del av hverdagen.

### Trenere og ledere

- Trenerrollen ivaretas av klubbtrenere og følges opp av utviklingsansvarlig
- Minstekrav (hovedtrener) er NIHF Trener II kurs
- Alle personer som virker som trenere/instruktører skal gjennomføre trenerattesten og framvise politiattest.
- Minimum to trenere på lagenheten

### Istreninger

- Samling med spillere i garderobe 10 min før vi går på isen.
- (Etter kamp) 5 min prat om kamp i garderobe før neste trening

### Kommunikasjon

- Feedback 1:1 kommunikasjon blir viktigere.
- Spillersamtaler skal gjennomføres minimum en gang hvert semester
- Prestasjonslag, god kommunikasjon med trenere over og under er avgjørende.

### Annet

- Sosialt: Kritisk fase mtp. frafall (gjennomføre lagaktiviteter og skape samhold)

### Kampaktivitet

- 5v5: 3 x 20 min

### Målvakter

- Egne målvaktstreninger
- Keepertrener jevnlig på lagtreninger

## PANTHERS-SPILLEREN

- Vi hilser alltid når vi kommer til ishallen
- Ta ansvar for eget utstyr
- Ha orden i garderobe (individuell + lag)
- Oppmøte i god tid før istrening/barmark
- Forberedelser – oppvarming og nedvarming før/etter treninger.
- Treningsdagbok

Hockey4fun er et lavterskel ishockeytilbud for gutter og jenter fra 11-16 år. Tilbudet er for dem som har lyst til å møtes for å spille ishockey for gøy, og fungerer også som et nybegynnertilbud for disse aldersklassene.

# HOCKEY4FUN

Hockey4fun er et lavterskel ishockeytilbud for ungdom som har lyst til å møtes for å spille ishockey for gøy. Tilbudet gjelder også for nybegynnere i disse aldersklassene. Gruppen samles i normale uker 1-2 ganger i uken for å spille og ha det gøy på isen.

Formålet med tilbudet er å fange opp de som kommer i gang med ishockey sent og av aldersmessige årsaker ikke passer inn på nybegynnertilbud, eller andre som ikke ønsker å trene og spille like mye som serielagene gjør. For de som er kjent med de voksne breddelagene Norsemen (også kjent som pappalaget) og Norsewomen (også kjent som mammalaget) så er Hockey4fun ungdomsvariant av disse tilbudene. Gruppen vil ha fokus på det sosiale og å ha det gøy med ishockey. Skulle det bli mange nok deltakere og det blir et felles ønske i gruppen så vil vi forsøke å delta i- og/eller arrangere cuper med lignende grupper.

## Hvem er Hockey4fun for?

- De som av aldersmessige årsaker ikke passer inn i våre nybegynnertilbud Skøyteskolen eller på lavterskeltilbudene for seniorer i Norsemen og Norsewomen.
- De som kun ønsker å spille ishockey for gøy eller det sosiale og ikke ønsker å forholde seg til obligatorisk oppmøte
- De som ikke har motivasjon eller av andre årsaker ikke ønsker å trene like mye som man gjør på serielagene.
- Barn/ungdom i alderen 11-16 år.
- Treningene er kun åpen for påmeldte til gruppen, og ikke dem som allerede er aktive på et serielag.

Er man ny i ishockey (i denne aldersgruppen) og har ambisjoner om å fortsette over til serielag så er det fullt mulig. Det er imidlertid viktig å huske at barn/ungdom på serielagene våre ofte har spilt ishockey i mange år allerede, så det krever tålmodighet fra nybegynnerne. Har man ambisjon om å ta steget videre til lagenhetene så avklares dette med trener for den aktuelle aldersgruppen. Den aktuelle treneren vil da avgjøre om deltakelse er mulig eller forsvarlig.







# IDENTITET

SPILLEREN. TRENEREN. FORELDEREN



## PANTHERS SPILLEREN

Panthers-spilleren kjennetegnes som en lagspiller som er litt mer opptatt av å skape en felles utvikling, enn man er av seg selv og sine egne prestasjoner. Spilleren er en stolt ambassadør for Ringerike Ishockeyklubb ute i distriktet. En ishockeyspiller i Ringerike er alltid godt forberedt, fullfører det man har startet, og kjenner gleden ved å representere regionens ishockeyklubb.

Når noen ser en ishockeyspiller fra Ringerike så skal de kunne tenke at det er en som arbeider hardt, har troen på seg selv og sine forberedelser, men samtidig er ydmyk med et glimt i øyet.

**«Det handler ikke om hvem du spiller mot, det handler om hva du spiller for»**

# PANTHERS-SPILLEREN



## KARAKTER

- Stå for noe
- Lagspiller
- Spille andre gode
- Lojalitet
- Ansvar
- Representere Ringerike

## FORBEREDELSE

- Gjøre det lille ekstra
- Gode vaner
- Ta konsekvenser
- Tørre å satse
- Ingen unnskyldninger



## FULLFØRE

- Gi alt
- Energi og kroppsspråk
- Vannerskalle
- Våge å spille
- Finne løsninger
- Lære av feil
- Kommunikasjon

## GLEDE

- Humør
- Glimt i øyet
- Drivkraft
- Se muligheter
- Tåle motgang
- Ekte



## PANTHERS TRENEREN

Som trener er du der for andre og din drivkraft skal handle om å hjelpe unge mennesker utvikles. Ha fokus på at dine spillere skal være bra mennesker først og fremst. Trenerens viktigste oppgave er å utvikle spillere for klubben, ikke for sitt årskull.

Ishockey er en lagidrett. Vinn som et lag eller lær som et lag.

Alle vil være en vinner, men i ishockey er det alltid laget som vinner.

### **GLEDE OG TRIVSEL**

- Vær godt forberedt
- Ha god, positiv energi
- Vis engasjement

### **TÅLMODIGHET**

*Vi er vel klar over at utvikling tar tid, og at det er evnen til å stå i motgang som skaper den største utviklingen.*

- Alle mennesker er forskjellige.
- Alle spillere har sin egen utviklingskurve.

### **TRENEREN, DEN VIKTIGSTE LAGSPILLEREN**

*Som trener er vi en del av noe større. Vi jobber i et team.*

- Vi søker støtte når vi trenger. Det handler ikke bare om deg og ditt lag.
- Er du trener er du nysgjerrig og du samarbeider godt med andre.
- Du hjelper og støtter, og har lyst at bidra utover din egen lagenhet når det trengs.

### **TYDELIGHET**

*Dette skapes gjennom god kommunikasjon, som igjen handler om:*

- Vær tydelig i dine forventninger til spillerne/lagleder/foreldrene.
- Gi de underveis feedback ut ifra de forventningene.
- Forstå gruppen du leder og hvordan den er sammensatt.

### **HUSKEREGEL!**

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





## PANTHERS FORELDEREN

**Som forelder er ditt viktigste ansvar å støtte barn og bidra til en positiv atmosfære rundt laget. Vær et forbilde ved å vise respekt for motstandere, trenere og dommere. Din støtte hjelper spillerne med å fokusere på gleden i spillet og sin egen utvikling.**

Idrett og engasjement skaper følelser, det gjør også ens eget eller andres barn. For å være en god idrettsforelder er det viktig å ikke la seg prege for mye av disse følelsene, men huske på hvem som er i sentrum i barne- og ungdomsidretten, nemlig utøveren.

Mange foreldre ønsker å bidra til at deres barn får ta del i et godt idrettsmiljø, men de vet ikke nødvendigvis hvordan de best kan bidra. Foreldrenes holdninger og handlinger kan bidra positivt og negativt til barns utviklingsmuligheter. Dette gjelder enten den unge idrettsutøveren ender som toppidrettsutøver eller ikke. Norges idrettsforbund har 7 punkter som kjennetegner en god idrettsforelder.

Foreldreguiden i sin helhet kan leses i sin helhet hos [Norges Idrettsforbund](#).

# DEN GODE IDRETTSFORELDEREN

## 1. Vektlegg idrettsglede

Når barna kommer hjem fra trening eller konkurranse, kan du spørre: «Hadde du det gøy?», «Fikk du noen nye venner?» eller «Lærte du noe nytt i dag?»

## 2. La barna oppleve mestring

Barn og ungdom har ulik motivasjon for å delta. Legg vekt på mestring og læring av ferdigheter fremfor å være opptatt av å sammenligne ditt barn med andre barn.

## 3. La barnet velge

Oppmuntre barn og ungdom mulighet til å delta i flere ulike aktiviteter/idretter. Unngå å presse barn og ungdom til å velge en bestemt idrett. Bidra til at barna får møte varierte utfordringer i ulike miljøer. Dette kan hjelpe barnet med å modnes både fysisk og mentalt.

## 4. Vær en støttende tilskuer og vis god sportsånd

Husk at idrett for barn og ungdom er en læringsarena, ikke en VM-finale. Vis respekt for dommeravgjørelser selv om du mener at dommeren tar feil. Oppmuntre dine egne og andres barn til å følge reglene.

## 5. Støtt treneren

Vis respekt for og fremsnakk treneren og idrettslaget. Ta opp uenigheter direkte med den det gjelder, eller med idrettslagets ansvarlige. Aldri kritiser treneren så barnet hører det. Unngå å gi instruksjoner til ditt eller andres barn i og etter trenings- eller konkurransesituasjon.

## 6. Vær en god rollemodell

Bidra til å utvikle godt sosialt fellesskap og vennskap i ditt barns idrettsmiljø. Husk at mye fysisk aktivitet krever god matkultur og tilstrekkelig hvile.

## 7. Støtt idrettslagets arbeid

Engasjer deg gjerne i klubben og bidra til fellesskapet. Delta på foreldremøter. Der kommer idrettslaget med informasjon og er åpne for spørsmål og innspill. Stopp ryktespredning, skaff dine egne meninger basert på egne erfaringer, eller kontakt aktuelle personer dersom du har spørsmål om noe.



---

# VI ER HER FOR BARNA

**LA DEM**

**LÆRE**

**SPILLE**

**HA DET GØY**

**MISLYKKES**

**LYKKES**

**VÆRE BARN**

---

**#VIERRINGERIKE**