

01.09.2020

Sportsplan

Stavanger Hockey



STAVANGER HOCKEY

Forord

Hockey er gøy!!!

Hockey er gøy fordi man gjør det sammen med andre, fordi man opplever mestring, fordi man har oppturer og nedturer i kamper og turneringer, fordi man får reist på turer med lagvenner og fordi man bygger gode holdninger som man kan ta med seg gjennom hele livet.

Vi i Stavanger Hockey er stolt over å kunne si at vi er landets største ishockey klubb. Det betyr mye for oss at så mange barn og unge opplever glede og mestring gjennom idretten vi alle elsker.

Å drive en idrettsklubb på vår størrelse fører med seg en rekke utfordringer som vi tar på største alvor og forsøker å løse etter beste evne. I en klubb med mange medlemmer så vil det også være mange ulike interesser. Vi har barn som elsker å spille ishockey og vi har barn som kommer på trening fordi foreldrene synes det er bra å holde på med en idrett. Vi har de som drømmer om en dag å spille i NHL og vi har de som ikke vet hva NHL er. Vi har foreldre som er ekstremt ambisiøse på sine barns vegne og vi har foreldre som engasjerer seg i veldig liten grad.

At vi er en klubb med så stort mangfold blant medlemmene, er både positivt og utfordrende. Som klubbe er det viktig at vi behandler alle medlemmene rettfærdig, at vi gir alle en lik mulighet til å utvikle seg, men samtidig evner å se de utøverne som har behov for det lille ekstra. Vi forsøker å tilby et bredt spekter av aktiviteter slik at alle kan finne sin plass i klubben og oppleve mestring og trivsel på sine premisser og sitt nivå.

Å drive idrett er ressurser krevende, desto bedre økonomi klubben har desto bedre tilbud kan vi gi til medlemmene våre. Våre viktigste inntektskilder er Treningsavgift, dugnads arbeid, Sponsorer, og betalte aktiviteter som HFO og camper.

Inntektene fordeles på tre områder, Administrasjon, Aktivitet og kvalitet.

Administrasjonen er Daglig leder, sportsjef og regnskap. Dette er kjernen i klubben og uten en velfungerende administrasjon hadde vi ikke vært i stand til å drive klubben vår.

Aktivitet handler om hvor mange lag vi har som deltar i seriespill, hvor mange turneringer vi reiser på, hvor mange treninger vi gjennomfører hver uke etc. Det vesentligste av klubbens inntekter går med til aktivitet.

Kvalitet er klubbens satsing på eksterne profesjonelle trenere. Fra U12 og oppover er det et mål om å ha ekstern hovedtrener som støttes av foreldre trenere gjennom ulike roller rundt laget. Målet med eksterne trenere er å sikre likebehandling av alle ungene, heve kvaliteten på planlegging, gjennomføring og evaluering av arbeidet som utføres. Det er enklere for klubben å stille krav til en betalt trener, enn å stille krav til en foreldre trener som stiller opp på dugnad mange timer i uken.

Det vil alltid være en balansegang med hensyn til hvordan vi skal fordele ressursene mellom disse tre områdene og det er styret sitt ansvar å til enhver tid påse at man har en drift av klubben som er økonomisk forsvarlig.

En sportsplan er et styrende dokument for hvordan vi ønsker at klubben skal drives på sportslig side. Samtidig er det slik at en sportsplan ikke klarer å fange alle problemstillinger som vi står ovenfor i hverdagen, trenere og sportslig leder må gjøre justeringer på det enkelte kull som er unike for akkurat det kullet, men som ikke er relevante for andre årskull. Derfor sier vi at sportsplanen er veiledende og ikke utfyllende. Planen skal kunne revideres årlig.

Sportsplanen er bygget opp med en generell del først som gir et innblikk i den filosofien klubben ønsker å følge. Den tar også for seg mange spesifikke problemstillinger som elite kontra bredde, hospitering, og en del betraktninger rundt barneidretts bestemmelsene og hvordan denne er med å legge premisser for hvordan vi driver lagene våre.

I del 2 går vi spesifikt inn på hvert kull og setter opp treningsmål, prosessmål og resultat mål.

Jenter og gutter har samme mål i treningen og det skiller derfor ikke mellom jenter og gutter i oppbyggingen.

Del 1

Positivt læringsmiljø

Stavanger hockey ønsker å stimulere til et positivt utviklings og treningsmiljø. Ett miljø som skal være tolerant, inkluderende og fordomsfritt. Hvor man er trygg på at det er tillatt å utfolde seg, hvor det å feile er en viktig del av veien til mestring.

Klubbens mål er at det skal fostres ett miljø hvor man støtter hverandre i med og motgang. Hvor gleden av ens lagkamerats mestring er like stor som ved ens egen mestring.

SH skal legge til rette for et mestringsorientert miljø der mestring av spillets elementer (se sportsplan) skal komme foran resultater. Klubbens trenere skal jobbe for at man skaper reflekterte utøver som selv er i stand til å kunne evaluere sin prestasjon uavhengig av resultat. Dette krever at man følger sin langsiktige plan, og ikke lar seg distrahere av utfordringer man møter underveis.

Målet er å få spilleren selv til å evaluere utfallet av hendelser på isen og med hjelp fra treneren identifisere de faktorene som påvirket utfallet og reflektere over hva som kunne vært gjort bedre/annerledes. Med veiledning fra treneren så bør man alltid kunne klare å identifisere minst to andre alternative løsninger på situasjonen spilleren var i.

Ishockey er en sport med ekstrem kompleksitet og mange forsøker å forenkle ved å lage regler om hva man skal eller ikke skal gjøre under kamp. Slike regler utvikler ikke forståelse og kreativitet hos spilleren og bør unngås.

Vi ønsker å benytte en metodisk tilnærming til hvordan man coacher barna som sikrer at ungene er trygge når de gjør feil og klarer å evaluere seg selv uten å oppleve at nå får jeg kjeft.

Vi ønsker å bruke en enkel trestegs modell for situasjons evaluering under kamp:

- Identifisere situasjonen
- Evaluere utfallet
- Vurdere alternative handlinger

Det er gjort en del studier som viser at de barna som blir sett mest ofte får en bedre utvikling enn de som ikke blir sett like mye.

Det er viktig at treneren tar seg tid til å gi tilbakemeldinger til alle spillerne, ikke bare til de som er best på laget og scorer alle målene. En treners viktigste oppgave er å se hver eneste spiller og finne noe hos hver enkelt som han/hun er flink til. Dette kan være krevende, og det stiller krav til at treneren aktivt må lete etter muligheter for å gi positive tilbakemeldinger fortløpende. Ofte kan enkle situasjoner som blokkering av skudd, fin pasning, jobbet bra hjemover, fikk plukket opp en retur etc, være alt man behøver for å kunne gi en tilbakemelding til spilleren.

For et barn så kan forskjellen mellom å ha det dødsgrøt på kamp/trening og ok på kamp/trening være opplevelsen av å bli sett av treneren og gjerne fått en hyggelig kommentar om hva han/hun gjorde på isen.

Idretts glede

Idrett er gøy, Idrett er utviklende og idrett er med å forme deg og forberede deg på utfordringene som møter deg gjennom resten av livet.

Å oppleve glede og mestring ved trening, lagspill, konkurranse og i garderoben er nøkkelen for å holde ungene interessert i ishockey.

Samtidig vet vi at gode vaner i forhold til trening bygges i barne og ungdomsårene og et godt fundament her vil være bra å ta med seg inn i voksenlivet uansett hvilken vei man velger å gå.

Ny i klubben

SH er en inkluderende ishockeyklubb med et bredt spekter av tilbud til alle uansett nivå og alder. Det er treners og lagleders ansvar å informere foreldre og utøver om hva som forventes av den enkelte. Her skal klubben også legge til rette for utvikling og mestring gjennom å nivå basere de ulike øktene. På den måten vil også de som er nye kunne oppnå positive opplevelser på trening.

SPORT

Fra Barneidrett til Ungdomsidrett

NIF er underlagt reglene om barneidrett på lik linje med flere andre særforbund som fotball, håndball og svømming.

Barneidretts reglene gir rammevilkår for hvordan man kan organisere og drifte spiller utvikling fra man tar sine første steg på isen og frem til man går over til ungdomsidretten.

Det viktigste prinsippet i barneidretten er at alle skal få lik mulighet til utvikling. Det vil si man skal ha tilgang til like mye istid, samme kvalitet på trenere, spille like mange kamper og ha like mye istid under kampene som alle andre på laget.

Dette er gode prinsipper som stavanger hockey skal følge for alle alderstrinn som omfattes av barneidretts bestemmelsene. Disse reglene gjelder også dersom laget reiser på tur til utlandet.

Det er anledning til individuell nivåtilpasning mellom årskull (hospitering) innenfor dette regelverket, men da skal alle barna på det yngre kullet få likt tilbud om individuell nivåtilpasning til det eldre

kullet. For små klubber er dette enkelt håndterbart, men for stavanger hockey som har årskull på 50-70 spillere så er dette i praksis veldig krevende.

Sørvest ishockey krets og NIHF er klar over de utfordringer store klubber har når det kommer til å følge dagens hospiterings praksis og det arbeides for å finne bedre tilpassede løsninger for store klubber som ivaretar hensyn til barneidrett og behovet for individuell nivåtilpasning mellom årskull.

Det er forventet at vi i samarbeid med Sørvest Ishockeykrets vil ha løsninger for dette på plass i løpet av 20/21 sesongen.

Overgangen fra barneidrett til ungdomsidrett er ganske brå. Man går fra å være underlagt klare bestemmelser om hvordan man kan organisere trening og kamper til å ikke ha noen føringer i det hele tatt. NIF har ingen gradvis tilnærming til ungdomsidretten hvor man gir større rammer etter hvert som man blir eldre.

I det års trinnet man går ut av barneidretten kan det derfor ofte oppstå problemer og konflikter.

Typiske konfliktområder kan for eksempel være:

- Ulik spilletid på kamper
- Ulikt treningstilbud i forhold til istid
- Ulikt tilbud for turnerings deltakelse
- Ulik tilgang på trener kompetanse
- Laguttak basert på ferdighets nivå på spillere som deltar i landsdekkende serier
- Individuell nivåtilpasning mellom årskull

Klubben kan med full støtte i NIF sitt regelverk velge å skille veldig tydelig mellom bredde og Elite fra det øyeblikk man forlater barneidretten, og akseptere at det da oppstår store forskjeller i tilbudet den enkelt spiller får.

Stavanger hockey starter med sin elite satsing fra U15 og oppover. Det betyr at U14 er et tilpasnings år hvor man har tatt et steg bort fra Barneidrett, men ikke tatt steget fullt ut til Eliteprogram.

Stavanger hockey ønsker at U14 skal være et tilnærmings år med en gradvis overgang fra barneidrett til elite idrett.

Det betyr i praksis at klubben pålegger seg selv en del begrensninger som ikke er hjemlet i NIF sitt regelverk.

U14

- Kan reise på tre turnering pr år hvor trener tar ut lag basert på ferdighets nivå.
- Kullet vurderer selv behovet for andre turneringer (åpen påmelding) basert på interessen i spillergruppa.
- individuell nivåtilpasning mellom årskull på nivå 1, 2 og 3 tillates for spillere.
- Det er ønskelig å stille et lag i østlands serien eller tilsvarende landsdekkende serie for de spillerne som har det nødvendige ferdighetsnivået. Dette er ikke et elitelag, men vil være en bred gruppe spillere. Det er allikevel viktig å presisere at dette tilbudet ikke gjelder for hele gruppen, men de spillerne som treneren mener har god utvikling av å spille i denne serien.
- Istid på kamper i seriespill skal være noenlunde lik.
- Istid på turnering hvor uttak er basert på ferdighets nivå kan variere for den enkelte spiller.

- Man benytter ikke permanente Powerplay og Boxplay rekker, men rullerer på dette slik at alle spillerene får anledning til å utvikle forståelse for grunnprinsippene i PP og BP. Treneren tar ut PP og BP 1 og 2 til hver kamp, neste kamp (eventuelt hver 2. eller 3. kamp) rullerer man slik at nye spillere får prøve seg i nye posisjoner.

Vygotskis proksimale utviklingszone

Er en pedagogisk tankegang som tilsier at individer alltid har behov for å ha noe å strekke seg etter for å oppnå en optimal utviklingskurve. Blir oppgavene som man blir tildelt for lette, vil man miste motivasjonen for videre arbeid. Her blir ikke utfordringene som man møter store nok.

Blir oppgavene som blir tildelt en for vanskelige vil man også miste motivasjonen, og gi opp fordi man ser at avstanden opp dit der man ønsker å komme er for stor. Har man der imot en passe stor utfordring som gjør at oppgaven er krevende, men ikke uopnåelig vil man oppleve det man kaller den proksimale utviklingszone. Her vil utbytte for læring være bra. Dette er en pedagogisk teori som benyttes både i skoleverket og i SH. Vi skal strebe etter å kunne individualisere et treningsopplegg som gjør at man i varetar den enkelte utøver.

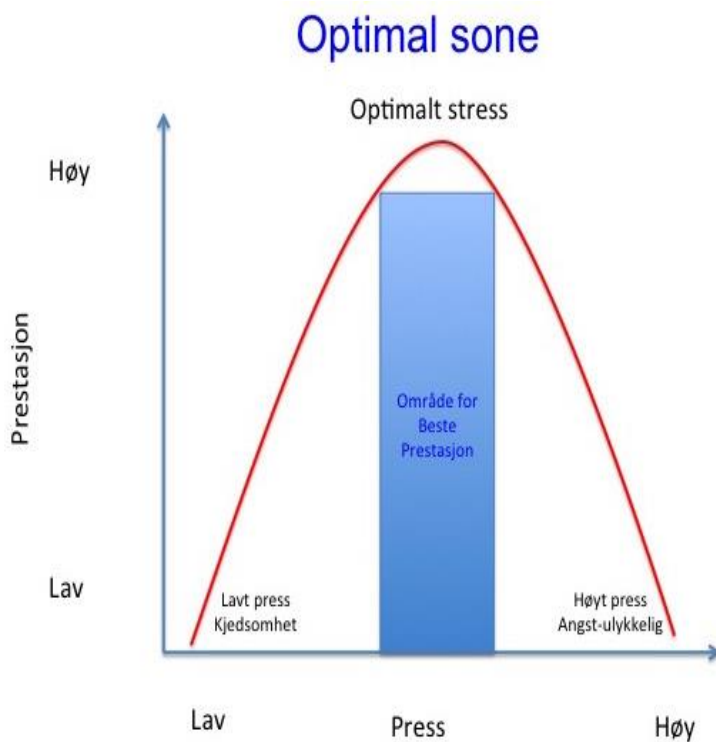


Fig: ZOF: Zone of optimal functioning (Yuri Hanin 1980). Modifisert

Bredde og Elite

Stavanger ishockeyklubb er landets største ishockeyklubb. Det betyr at vi må ha rom i klubben for de som ønsker å satse på ishockey som en karriere vei samt de som ønsker å holde på med ishockey som er kjekk og sunn hobby. Vi må ha to program som begge har et klart definert innhold, samt klare målsetninger for hva man ønsker å oppnå med programmet.

I grove trekk handler elite programmet om å utvikle spillere som kan bli gode nok for landslag og Get liga spill, det er lag uttak, man stiller høye krav til utøveren og det er begrenset med plasser.

Bredde handler om å inkludere alle, kunne prioritere venner, familie, skole og samtidig spille ishockey, oppleve kameratskap rundt laget og spille kamper og konkurrere på vilkår om lik deltagelse.

Klubben fastsetter målene for bredde og elite i strategiplanen og målene operasjonaliseres ned til hvert enkelt lag.

Bredde

Stavanger hockey er en klubb hvor det er plass for alle uansett ferdighets nivå.

Frem til U15 er alt definert som bredde, men på U14 er det anledning for laguttak under forutsetninger definert under kapittelet *Fra Barneidrett til Ungdomsidrett*

Fra U15 av blir det et tydeligere skille mellom Bredde og elite. Kullet deles inn i 2 grupper som hver får egne treningstider og deltar i forskjellige serier. Her vil trener i dialog med utøverne være med å definere deres målsetning. Hvis målsetning er elitesatsning er det treners jobb å klargjøre hvilke arbeidskrav dette innebærer. Elitetroppen skal bestå av målrettede og ambisiøse utøvere som selv ønsker å utvikle seg til bedre spillere.

For de yngste kullene fra U8 til U13 vil den organiserte lagtreningen baserer seg på bredde tilbud og for de spillene som ønsker mer henvises det til klubbens mange ekstra tilbud i form av HFO og X-skills.

Fra U15 av skal det være gode tilbud for de spillerne som ikke deltar i Elite programmet. Klubben skal, så langt det er mulig, forsøke å holde lag i landsdekkende serie for bredde lag fra U15 til U18. Dette forutsetter selvfølgelig at det er nok spillere til å fylle hvert lag.

Alle bredde lag fra U15 og oppover vil få tilbud om minimum 2 istreninger pr uke, samt mulighet til fys trening i ishallen. Treningene organiseres og gjennomføres primært av foreldre trenere, men SH vil så langt det er økonomisk mulig bistå med trenere for avvikling av trening.

Det er dessverre slik at når man kommer til dette stadiet i idretten så er det en del spillere som faller fra. Det er ofte forskjellige årsaker til dette, men vanlige grunner er at skolen tar veldig mye tid, man ønsker å bruke mer tid med venner, man har ikke nådd målene sine om en plass i elite laget.

Idrett er bra for alle, og Norges Idrettsforbund har en filosofi om livstids utøveren. Vi synes at Ishockey er en fantastisk kjekk idrett og man behøver ikke spille på øverste nivå og satse for å ha det gøy på trening og i kamp. Bredde satsingen til klubben er et tydelig signal om at det er rom for å spille ishockey uten å måtte satse.

Klubben ønsker å fokusere på idrettsgleden, treningsfelleskapet, garderobe kulturen og kamp tilbud som positive bidrag for å holde spillere i klubben lengst mulig.

Elite

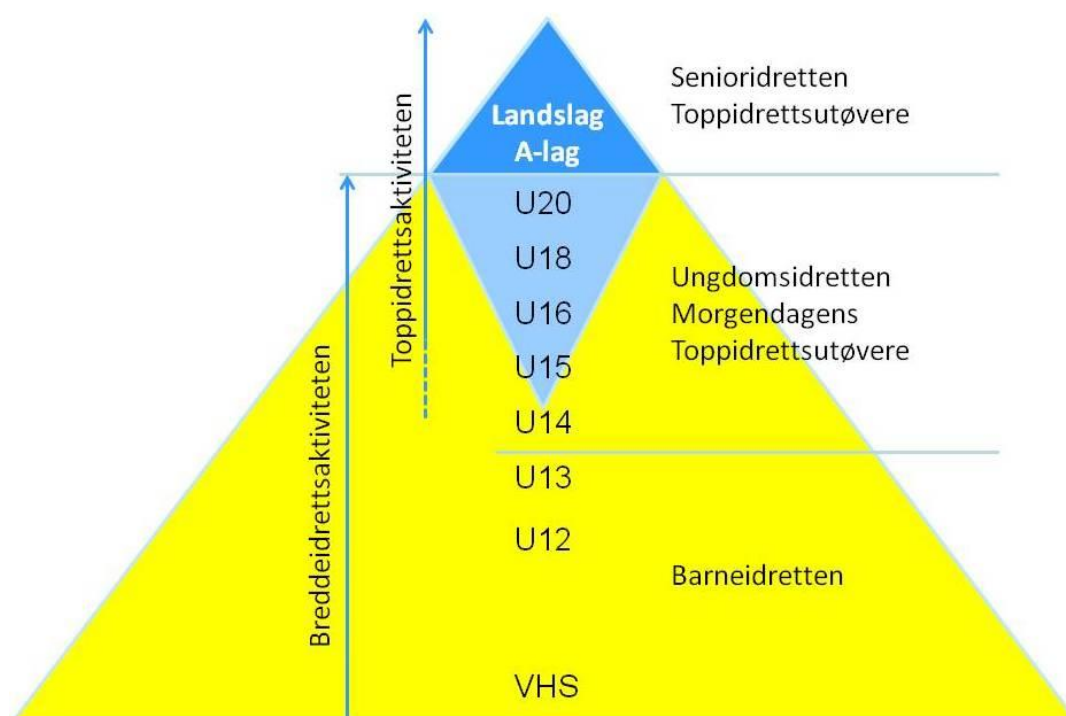
Klubbens Elite satsing starter for fullt ved U15. De spillerne som oppfyller kravene til ferdigheter, holdninger, oppførsel og treningsvilje vil få tilbud om å delta i klubbens elite program.

Elite satsing er i sin natur til en viss grad ekskluderende, man har laguttak til hver eneste kamp og det er normalt kun plass til 15+2 spillere til hver serierunde. Spillere som får tilbud om elite deltagelse må ta stilling til om de vil eksponere seg selv for de kravene som stilles og de skuffelsene som en del kan komme til å oppleve.

For å kunne utvikle gode treninger og for at den enkelte spiller skal få tilstrekkelig med oppfølging så er det begrensninger på antall spillere som får anledning til å gå Elite løpet. Man bør også påregne at noen av plassene i eliteløpet kommer til å bli brukt av yngre spillere med behov for individuell nivåtilpasning mellom årskull, noe som reduserer antall tilgjengelige plasser for gjeldende års trinn.

Som vist i modellen under så vil toppidretts fokuset starte på U15 og øke hvert år frem til senior idretten overtar.

Det betyr at kravene til utøveren økes vesentlig og man må være villig til å ofre for å komme med. Trening er ikke lenger frivillig, men obligatorisk. Dersom man skal reise bort eller lese på prøve må treneren varsles og fraværet godkjennes. Det vil også stilles krav til oppmøte i høstferier og vinterferier, men det er mulig å søke om fritak. Man må da være klar over at dersom det er kamphelg i for eksempel siste uken av en vinterferie så vil man kunne risikere å ikke bli tatt ut til de kampene dersom man ikke har vært på treningene i løpet av uken.



Fra U16 av overtar Oilers ansvaret for elite satsingen og de har sitt opplegg som styrer den videre utvikling av lag og spillere.

Utviklingsverktøy

For å nå klubbens mål og tilrettelegge for at alle utøverne skal oppnå sitt fulle potensial hvert år er det nødvendig med flere verktøy rundt organisering av lagtreninger.

- Differensiering

Det kanskje viktigste verktøyet for å sikre at hver spiller får utfordringer som er tilpasset spillerens sitt nivå er Nivå Differensiering. Ved slik inndeling gjør trenerne en vurdering av hver enkelt spiller ut fra ferdighet og modenhet og forsøker å lage grupper som er homogene i forhold til spiller nivå. Denne organiseringen ivaretar behovene for de aller fleste spillerne, men det er utfordringer som må håndteres også her.

Kjente problemstillinger er:

- Liten rullering mellom gruppene skaper misnøye for de spillerne som er best i sin gruppe og som ønsker å spille i gruppen over.
- Rullering av spillere til gruppe med lavere nivå oppleves som degradering.
- De beste spillerne i gruppen med høyest nivå får ikke nok utfordring.

Hver trener må selv finne ut hvordan man ønsker å håndtere disse utfordringene på sitt kull, men erfaringsmessig er det fint at de ungene som befinner seg i skillet mellom 2 grupper vet at de kommer til å bli flyttet opp og ned med jevne mellomrom, uten at dette betyr nedgradering av spilleren. Hvis man også har fast rulleringstidspunkt for eksempel 1 gang pr måned så gir det stor grad av forutsigbarhet for den enkelte spiller.

Ved inndeling i jevne lag for deltakelse i turneringer og seriespill skal man hensynta nivå differensieringen og sikra at hvert lag har tilnærmet like mange spillere fra hver gruppe.

- Individuell nivåtilpasning mellom årskull

For at en spiller skal kunne utvikle seg er det viktig at spilleren men jevne mellomrom blir eksponert for utfordringer som gjør at man kommer ut av komfort sonen sin.

Individuell nivåtilpasning mellom årskull vurderes når det er gunstig for en spillers utvikling å trene og spille med eldre spillere som har høyere ferdighets nivå enn man finner blant spillere på eget kull.

I teorien snakker man om 25-50-25 modellen, eller med ord, lett – optimalt – krevende.

Det betyr at man i 25% Av tiden er på et nivå hvor man ikke blir utfordret i særlig grad. Det er her man skal øve på de tingene man normalt ikke får trent på når motstanden blir tøffere.

Man lærer seg å holde på puck, øve på finter, får tid til å se mer opp og vurdere pasningsalternativ. Utøveren opplever lite utfordring og kan oppleve å kjede seg om man befinner seg på dette nivået for lenge.

50% av tiden skal man tilbringe med personer som er like gode som en selv. Dette er den delen hvor man skal oppleve å fungere aller best. Man blir presset av de andre til å yte sitt maksimale og fortsatt oppleve at man mestrer situasjonen.

De siste 25% skal man bruke sammen med spillere som er bedre enn seg selv. I denne fasen skal man bli presset til å begå feil og man skal oppleve at man ikke mestrer situasjonen fullt ut, men dog ikke mer enn at man klarer å henge med og opplever en viss grad av mestring. En spiller som tilbringer for mye tid i denne sonen vil oppleve overbelastning i forhold til stress mestring og vil raskt stagnere.

Målet med individuell nivåtilpasning mellom årskull er å tilby spillere som befinner seg i øverste sjikt ferdighetsmessig et tilbud hvor de opplever krevende utfordringer som de ikke får mulighet til på sitt eget kull.

Det er trener på hvert av de aktuelle kullene samt sportsjef som vurderer aktualitet for individuell nivåtilpasning mellom årskull.

Når treneren vurderer hospitering for de beste spillerne må han/hun ta stilling til hvor mye bedre enn resten av gruppa spilleren er, hvor god er spilleren sammenliknet med kullet over samt hvor står spilleren i møte med motstandere fra andre klubber. Ved individuell nivåtilpasning mellom årskull som går over 2 årstrinn må man også nøye vurdere spillerens fysiske utvikling og hvordan utøveren vil klare seg i møte med 2 år eldre spillere. Man vil også se på ikke ferdighetsbaserte kriterier som holdninger, oppførsel, oppmøte og generell modenhet, alle disse kriteriene må være på topp for at hospitering kan være aktuelt.

Det er fire trinn i individuell nivåtilpasning mellom årskull:

1. Spilleren anses som god nok for å delta på trening med jevne mellomrom, men ikke kamp.
2. Spilleren deltar regelmessig på trening og kan vurderes for kamper hvor det vurderes som gunstig å spille (det vil si ikke mot de beste lagene)
3. Spilleren trener ofte med laget og er aktuell for deltagelse i alle lagets kamper.
4. Spilleren er en vesentlig styrkning for det eldre laget og bidrar som en markant spiller på banen. Trener ønsker at han deltar på alle kamper og alle treninger med det eldre laget. Dersom spilleren er på dette nivået er en permanent overflytting til det eldre laget fornuftig.

Det er sjelden man vil oppleve at spillere og deres foresatte vil motsette seg individuell nivåtilpasning mellom årskull, men det kan være grunner trenerne ikke vet om og man må derfor varsle foresatte når dette er aktuelt. Ved kommunikasjon med utøver og foresatte bør man informere om hvilket trinn i hospiteringen spilleren befinner seg. Dette er for å avstemme forventninger til spilleren med trenerens vurdering samt det gir en struktur for bedre kommunikasjon når man har klart definert hvilket trinn man befinner seg på.

Ved permanent overflytting av spillere bør man også diskutere hvorvidt det er noen sosiale forhold som taler mot en slik overføring.

Stavanger hockey har definert følgende retningslinjer for individuell nivåtilpasning mellom årskull. Trenerne kan avvike fra dette oppsettet som følge av konkrete vurderinger av det enkelte kull, slike avvik vil normalt drøftes med sportssjef i klubben.

Trinn	Nivå	Antall
U13 til U14	Spesielt	Nivåtilpasning for spillere fra U13 og nedover må vurderes spesielt og i samarbeid med krets.
U14 til U15	1	Begrenset av antall spillere man ønsker å ha på trening
	2	Det kan settes av maks 1 plass på enkelte kamper som kan benyttes av Nivå 2 spillere.
	3 og 4	Begrenset oppad til totalt 5 plasser pr kamp som kan benyttes av spillere som bør være topp 10 på det eldre laget. Totalt antall spillere som deltar i kamp under nivå 2, 3 og 4 kan ikke overstige 5 pr kamp.
U15 til U16	1	Begrenset av antall spillere trener ønsker å ha på trening
	2	Antall spillere på nivå 2 bestemmes av trener. Dog bør ikke mer enn 1 eller 2 spillere fra denne gruppen delta på samme kamp.
	3	Trener vurderer selv antallet som er hensiktsmessig.
	4	Trener vurderer selv antallet som er hensiktsmessig.
U16 til U18	1, 2, 3 og 4	Ingen begrensninger, trener tar ut de spillere han mener er best til enhver tid.

- Skills trening

Skills trening er økter hvor man har spesialist trenere som skal fokusere utelukkende på enkelte helt konkrete enkeltmanns ferdigheter. Man vil ha tilbud om skillstrening som lagtrening, men det vil også være et ekstra tilbud (X-Skills) for skillstrening for de som ønsker dette. For unge utøvere er utvikling av individuelle ferdigheter helt avgjørende for hvor god man blir. Det er først når man kommer opp på U15/U16 nivå at lag organisering og spillsystemer får en større plass i treningshverdagen.

Eksempler på skills tema er:

- Powerskating
- Stick handling (Skudd, pasning, mottak, myke hender etc)
- Avslutninger
- Vektoverføring og skjerming av puck

Klubben kan også organisere skills treninger på tvers av kull. Det vil da si at man slår sammen flere kull og organiserer treninger på tvers av alderstrinn. En slik ordning er gunstig i forhold til å kunne sikre optimal utnyttelse av is, trener kapasiteter, samt riktig nivå matching for enda flere spillere.

- Fys trening (Off ice)

Ishockey spillere må ha en enorm kroppsbeherskelse, i tillegg må de være sterke, raske, utholdende og ha god balanse, rytme samt øye hånd koordinering. Med andre ord stilles det høye krav til hva utøverne skal klare. For å utvikle alt dette må man fra tidlig alder av innføre fys trening tilpasset alderen. Utførelsen gjøres i samarbeid mellom klubbens fys trener og det enkelte lags fys ansvarlig foreldre.

Under sesong er det vanlig at Fys trening legges i tilknytning til ordinær trening, enten før eller etter is.

Fys trening er spesielt viktig for skadeforebygging og de spillerne som legger et godt grunnlag tidlig vil lettere kunne håndtere treningshverdagen som kommer etter hvert som de blir eldre og går inn i klubbens elite program. For unge utøvere (Yngre enn U14) som driver med flere idretter kan fys trening nedprioriteres da man får såpass mye allsidig bevegelse gjennom multisports deltagelse.

- HFO og Akademi

Klubbens etter skolen aktivitetsprogram er veldig bra og det anbefales at så mange som mulig deltar på dette. Det er klubbens betalte trener som er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av øktene på både HFO og Akademi. Klubben benytter også unge assistenter med mange års hockey bakgrunn for avvikling av treningene.

HFO er et tilbud som er åpent for alle fra man blir U9, men det kreves god oppførsel og selvstendighet i forhold til å kunne kle seg etc. Unger som ikke har god nok selvstendighet eller ikke oppfører seg i tråd med de krav som stilles for HFO kan bli nektet deltagelse i programmet.

Akademi er et tilbud for spillere fra U14 og U15 som innehar et høyt ferdighets nivå og har ambisjoner med ishockeyen. Dette tilbudet skal bidra til å videreutvikle ulike tekniske elementer som skøyteferdigheter, avslutninger, og diverse andre tekniske elementer. Ved inntak i nytt kull av spillere i det nederste alderstrinnet på HFO, skal klubbens eldste HFO deltakere flyttes over til dette tilbudet, så fremt spilleren selv har lyst til dette.

- Camper

Hockey camper gir et positivt bidrag til spillerens utvikling, man får mye trening (is og Fys) over et kort tidsrom. De fleste campene avholdes i ferier, men det er også en del mindre camper som avvikles i løpet av en helg. Stavanger ishockey har ambisjoner om å arrangere 3 camper i året, Vinterferie camp, høstferie camp og sommer camp. Camper har ofte svært kunnskapsrike og dyktige instruktører som kan gi verdifull læring for spilleren.

Camper er såpass intensive at de egner seg ikke for spillere som ikke er motiverte for å trene og synes hockey er veldig gøy. Å sende en unge på camp som synes hockey bare er sånn passe gøy, kan gjøre mer skade enn nytte.

- Multisport

Det er gjennomført mange studier av toppidrettsutøvere og hvilken bakgrunn de har. En fellesnevner som går igjen, nesten uansett idrett, er multisport deltagelse til langt opp i tenårene.

Stavanger Hockey anbefaler barn og ungdom å delta i andre idrettsaktiviteter så langt det lar seg kombinere på en praktisk måte.

Spillere som prioriterer for eksempel fotball på sommeren skal få aksept fra trener om at dette er helt ok. Laguttak eller linknende skal ikke påvirkes negativt om man har prioritert annen organisert idrett i stedet for sommertrening.

Special teams

Special teams er overtall spill og undertall spill (PP og BP). I slike situasjoner har man veldig spesifikke roller og det er nødvendig å trene på dette regelmessig for å utvikle den nødvendige rolleforståelsen og ferdighetene for å mestre dette. I et utviklingsløp skal alle spillerne få anledning til å forsøke flere roller i både PP og BP. Special teams er med andre ord ikke forbeholdt de beste spillerne, men er noe alle skal få prøve seg på. Det er opp til treneren hvordan han/hun ønsker å organisere dette, men klubben anbefaler at man tar ut PP 1 og 2 samt BP 1 og 2 til hver kamp (eller for flere kamper i forbindelse med seriespill i helg eller turnering) og ruller mellom spillere slik at alle blir tatt ut i løpet av en sesong. En slik tilnærming gir stabilitet og forutsigbarhet for spilleren og man kan fokusere på å forstå og mestre rollen sin i PP eller BP over flere skift og gjerne flere kamper.

Treneren rolle

Trenere i SH skal planlegge treninger og kamper ut ifra de spilleprinsipper som SH bestemmer (se sportsplan). Trenerrollen har flere funksjoner. Man skal administrere og planlegge for de lagene man er involvert i, samtidig som man også har en oppdragende rolle. Trenerrollen i SH krever at du har kunnskap om, og forståelse for utviklingen av spillere i de ulike aldersgruppene. Man skal se utøverne fra et helhetsperspektiv, og ikke kun det fysiske. Man skal også gå foran som et eksempel til etterfølgelse for utøverne sine. Språkbruk er også en viktig del av den daglige didaktikk. Her skal trenere i SH være nøye med måten de presenterer de ulike læringsmomentene på. Det skal være tilpasset nivå og alderstrinn, og legges frem på en måte som gjør at utøverne forstår innholdet.

Som trener i SH skal du være med på å skape økt idrettsglede hos barn og ungdom gjennom engasjement og oppmuntring som skaper et miljø der spillerne selv ønsker å utvikle seg videre.

Du skal være en støttespiller som bidrar til å skape bedre og jevnere prestasjoner både hos enkeltutøvere og lag. Målet er at SH skaper utøvere som opplever mestring og legger til rette for en arena som gir passe nok utfordringer for alle nivåer. SH sine trenere skal jobbe mot å skape en arena der alle har et så godt utviklingsmiljø som overhodet mulig. Trenere i SH skal alltid strebe etter å skape et mestringsorientert miljø. Dette innebærer at man legger til rette for et miljø der utviklingen står i første rekke.

Trenere i SH skal være aktive, ha godt humør, være faglig oppdaterte, være motiverende og skape engasjement i og rundt lagene våre. Som trener i SH skal du representere klubben på en god måte.

Dette betyr at du skal behandle egne spillere, motstanders spillere, samt dommere på en respektfull måte.

Foreldre rolle

Olympiatoppens har kommet med 9 anbefalinger om hvordan være en god idrettsforelder:

1. Gi dine barn informasjon og råd når det gjelder valg av idrett. Du kan oppmuntre dem, men la barna selv ta den endelige avgjørelsen om de ønsker å delta eller ikke og hvilken idrett de ønsker å delta i.
2. Ved at du selv er fysisk aktiv kan du bli en god rollemodell for dine barns deltagelse i idrett.
3. Det er viktig at du som forelder vet at barn på samme alder kan være svært ulike med hensyn til modning.
4. Legg vekt på idrettsglede og utvikling av vennskap.
5. Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling. - Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter. Unngå ensidig fokus på resultater i kamp.
6. Legg merke til og applauder også når dine barns lagkamerater eller motstandere viser gode ferdigheter. – Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene. Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert.
7. Støtt treneren og den jobben hun / han gjør. Gi ikke tekniske instruksjoner under trening eller kamp. Dette kan virke forstyrrende for treneren, og det kan skape forvirring og usikkerhet blant utøverne.
8. Vis god sportsånd, respekter regler, dommeravgjørelser og arrangørens beslutninger i arrangementer der dine barn er med. Dette er viktig selv om du har andre oppfatninger eller er uenig.
9. Du kan bidra best ved å samarbeide med og støtte det idrettsmiljøet ditt barn er med i.

Sportsplan spesifikk del

Skøyteskolen	Utviklingsnivå: Oppstarts og grunnleggende periode	
Hovedfokus	<p style="text-align: center;">Overordnede mål for oppstarts stadiet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede. -Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon. -Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey. -Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner. <p>SH skal jobbe med å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter. Ishockey er en vanskelig idrett der det kreves god øye-hånd koordinasjon, samtidig som man skal holde balanse og kunne utføre en god skøyteteknikk. Skøyteteknikk er en vesentlig faktor for å mestre idretten. Derfor skal hovedfokus i denne utviklingsgruppe/alderstrinn ligge på å utvikle gode skøyteferdigheter.</p> <p>Utvikle gode basis skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon og retningsendringer. Bremse begge veier, hoppe over hinder og lande på skøyter. Kunne gå på skøyter både forlengs og baklengs. Implementere rett grep på kølle.</p>	
Prosessmål (P) Resultatmål (R)	<p>P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal oppleve mestring og ha det gøy sammen.</p> <p>P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på og utenfor isen. Mestre diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegåing. Beherske å få med ringer og liknende med seg ved hjelp av «lekekøller».</p> <p>P3: Stasjonstrening etter nivå.</p>	<p>R1: 200 spillere?</p> <p>R2: Gruppe 1: 1 hovedtrener og 4-6 assistenttrenere</p> <p>Gruppe 2: 1 hovedtrener og 4-6 assistenttrenere</p> <p>Gruppe 3: 1 hovedtrener og 3-4 assistenttrenere</p> <p>Gruppe 4 (barnehagealder): 1 trener per 8 barn</p> <p>Gruppe 5 (skolealder): 1 trener per 8 barn</p>
Generell og spesifikk basistrening Istrening	<p>Egenorganisert fritidslek. Lek - Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</p> <p>2 pr. uke.</p> <p>Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stasjonstrening etter nivå • Mestring av oppstart til kølle og puck • Lek med kølle og puck 	

Kamper

- Lek uten puck/kølle (sisten, hauk og due, m.m.).
- Oppmuntre til all slags spill/samspill, fordi dette stimulerer barns fysiske og mentale utvikling.

Ingen kamper, kun interne spillsituasjoner gjennom istreninger.

Tester

Ingen



Hockeyskolen til Stavanger Hockey er i de fleste tilfeller barnets første møte med klubben. De skal bli møtt med budskap om at :

Barneidretten i Stavanger Hockey drives i henhold til Olympiatoppens beskrivelse i dokumentet "Olympiatoppens synspunkter på trening for barn", publisert av Olympiatoppen seksjon for unge utøvere, desember 2011. Vi følger i tillegg de retningslinjene som Norges Ishockeyforbund anbefaller.

"Vi mener at idrett for barn i alderen ca. 6 til ca. 11 år skal preges av variasjon. En variert barneidrett skal i prinsippet ha et likt innhold for alle barn. Eventuelle ulikheter må bestemmes av barnets utviklingsnivå og idrettens egenart.

Det er unaturlig å skille mellom barneidrett for utøvere som kanskje en gang i framtida kan bli toppidrettsutøvere og utøvere som kanskje ikke kan bli det.

Et slikt skille hører hjemme på et senere utviklingsnivå der barnet har blitt ungdom og er klar til å ta egne valg i forhold til å underkaste seg de krav som stilles til toppidrettslig utvikling i de ulike idretter".

Stavanger Hockey følger i tillegg til dette retningslinjene til Norges Ishockeyforbund. Se link nedenfor:

<https://www.hockey.no/utvikling/get-skoyte--og-hockeyskole/>

Dette betyr at Stavanger Hockey oppfordrer til en variert barneidrett, samt at vi skal forsøke å ivareta alles utvikling gjennom ulik nivåinndeling. På denne måten vil alle kunne oppleve mestring. Vi skal ha det moro når vi trener!

Hockeyskolen U7/JU7	Utviklingsnivå: Grunnleggende periode		
Hovedfokus	<p style="text-align: center;">Overordnede mål for oppstarts stadiet:</p> <ul style="list-style-type: none">-Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede.-Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon.-Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey.-Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner. <p>Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes. Foreldretrenere leder laget.</p> <p>Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske ferdigheter. Ishockey er en vanskelig idrett der det kreves god øye-hånd koordinasjon, samtidig som man skal holde balanse og kunne utføre en god skøyteknikk. Skøyteknikk er en vesentlig faktor for å mestre idretten. Derfor skal hovedfokus i denne aldergruppen/nivå ligge på å utvikle gode skøyteferdigheter.</p> <p>Utvikle gode basis skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon og retningsendringer. Bremse begge veier, hoppe over hinder og lande på skøyter. Kunne gå på skøyter både forlengs og baklengs. Jenter kan mikses med gutter i denne aldersgruppen.</p> <p>Viktig hensyn: Det kan være stor forskjell på hvor lenge 6-åringer har deltatt på skøyte/ishockeytreninger. Derfor skal alle økter organiseres slik at alle får mulighet til å oppleve mestring. Trenerne skal derfor praktisere differensiering på hver trening.</p> <p>Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.</p> <p>Sportslig leder er ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn. Kommunikasjon med barn skal foregå på en fornuftig måte Språkbruk, kroppsspråk og tonefall skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp</p>		
Kommunikasjon og holdninger			
Prosessmål (P) Resultatmål (R)	<table border="1"><tr><td data-bbox="539 1899 970 2036">P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal</td><td data-bbox="978 1899 1396 2036">R1: 150 ? spillere. R2: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelses-hurtighet.</td></tr></table>	P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal	R1: 150 ? spillere. R2: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelses-hurtighet.
P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal	R1: 150 ? spillere. R2: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelses-hurtighet.		

	<p>oppleve mestring og ha det gøy sammen.</p> <p>P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på. Mestres diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegåing. Mestres diverse øvelser som styrker øyehånd koordinasjon og utvikler god kølleteknikk. Lære å spille/ta imot pasninger.</p> <p>P3: Det å stå i mål skal introduseres spillergruppa, og man skal ha minimum 4-5 spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1. Med moderne målvaktsutstyr for denne aldersgruppen kan man også bytte målvakter underveis i istreningen.</p> <p>P4: Lære å samarbeide i gruppe. Lære å være en god lagkamerat.</p>	<p>R3: 1 Trener per 6-8 spiller</p> <p>R4: Alle skal tilbys 2 istreninger per uke.</p> <p>R4: Før eller etter istrening skal spillerne ha 1 til 2 fystrening i tillegg til istrening.</p>
<p>Generell og spesifikk basistrening</p>	<p>I den grunnleggende perioden skal barn være <u>MYE i fysisk aktivitet</u>, og minimum 60 minutter hver dag. Det betyr at det meste av aktiviteten foregår utenom den organiserte idretten.</p> <p><u>Foreldrene</u> har hovedansvar for at barna driver omfattende uorganisert aktivitet i denne alderen. En del av aktiviteten foregår i forbindelse med skole/SFO.</p> <p><u>Idrettens ansvar</u> i denne perioden er i hovedsak å bidra til at barna utvikler grunnleggende motoriske forutsetningene under kyndig veiledning.</p> <p>Slike forutsetninger utvikles i stor grad gjennom lek og aktiviteter som stiller krav til koordinasjon og stabilitet.</p> <p>Eksempler på dette kan være: Gå, løpe, hoppe, hinke, henge, slenge, balansere, rulle, rotere, skøyte, flyte, gli, og aktiviteter med rytme. Selv om hovedfokus i denne perioden ligger på utvikling av forutsetninger, kan selvsagt barn i denne alderen også øve på spesifikke idrettslige ferdigheter. Her kan de for eksempel spille innebandy, eller rollerhockey. Men en må ikke prioritere det spesifikke så høyt at barn ikke får muligheter til å utvikle de grunnleggende forutsetningene med stort nok omfang og god nok kvalitet.</p> <p><i>Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</i></p>	
<p>Istrening</p>	<p>2 pr. uke.</p> <p style="text-align: center;">Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lek med puck og kølle. • Spill på små baner, 3-maksimalt 4 spillere pr lag med enkle regler. • Fokuserer på grunnleggende skøyteferdigheter. 	

Kamper	Eksempel på øktplan med 6 stasjoner:
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agility (hurtige retningsendringer), balanse og koordinasjon. 2. Spill. Med eller uten målvakt. 2 stasjoner. 3. Puckkontroll. 4. Pasning og skudd. 5. Spesifikke skøyteferdigheter. 6. Ned, opp, over, under, vendinger forlengs/baklengs/kun baklengs skøytegang.
	Treningskamper: Holde en lokal turnering hjemme. Delta i en turnering på vestlandsområdet?
Tester	Ingen

U8/JU8	Utviklingsnivå: Grunnleggende periode
Hovedfokus	<p>Overordnede mål for oppstarts stadiet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede. -Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon. -Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey. -Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner. <p>Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes. Foreldretrenere leder laget. Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske ferdigheter. Ishockey er en vanskelig idrett der det kreves god øye-hånd koordinasjon, samtidig som man skal holde balanse og kunne utføre en god skøyteteknikk. Skøyteteknikk er en vesentlig faktor for å mestre idretten. Derfor skal hovedfokus i denne aldergruppen/nivå ligge på å utvikle gode skøyteferdigheter.</p> <p>Introdusere <u>bevegelsesøvelser</u> og enkle <u>styrkeøvelser</u> med egen kropp. Fokus på kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming på lagbasis. Disse øktene skal bære preg av lek. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.</p> <p>Videreutvikle gode basis skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon og retningsendringer. Bremse begge veier, hoppe over hinder og lande på skøyter. Kunne gå på skøyter både forlengs og baklengs. Øke fart i svinger.</p> <p>Viktig hensyn: Det kan være stor forskjell på hvor lenge 7-åringer har deltatt på skøyte/ishockeytreninger. Derfor skal alle økter organiseres slik at alle får mulighet til å oppleve mestring. Trenere skal dele inn ulike grupper etter ferdighetsnivå.</p> <p>Barna skal i tillegg få tilbud om en ekstra XSkills trening i uka. Hovedtrener/sportslig leder skal informere foreldre om dette. Mer info om dette finnes under: https://www.stavangerhockey.no/ekstraskill/</p> <p>Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.</p>
Kommunikasjon og holdninger	

	<p>Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jmfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.</p>		
<p>Prosessmål (P) Resultatmål (R)</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="486 443 946 1370"> <p>P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal oppleve mestring og ha det gøy sammen.</p> <p>P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på. Mestre diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegåing. Mestre diverse øvelser som stryker øye-hånd koordinasjon og utvikler god kølleteknikk. Lære å spille/ta imot pasninger. Ved smålagsspill kan grunnprinsipper i spilleforståelse introduseres.</p> <p>P3: Det å stå i mål skal videreføres i spillergruppa, og man skal ha minimum 4-5 spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1. Med moderne målvaktsutstyr for denne aldersgruppen kan man også bytte målvakter underveis i istreningen.</p> <p>P4: Lære å samarbeide i gruppe. Lære å være en god lagkamerat.</p> </td> <td data-bbox="946 443 1415 1370"> <p>R1: 90 spillere.</p> <p>R2: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelseshurtighet.</p> <p>R3: Alle skal tilbys 2 istreninger i uka, samt en ekstra økt (ekstra skills) med ren ferdighets trening.</p> <p>R4: Før eller etter istrening skal spillerne ha 1 til 2 fystrening i tillegg til istrening.</p> </td> </tr> </table>	<p>P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal oppleve mestring og ha det gøy sammen.</p> <p>P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på. Mestre diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegåing. Mestre diverse øvelser som stryker øye-hånd koordinasjon og utvikler god kølleteknikk. Lære å spille/ta imot pasninger. Ved smålagsspill kan grunnprinsipper i spilleforståelse introduseres.</p> <p>P3: Det å stå i mål skal videreføres i spillergruppa, og man skal ha minimum 4-5 spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1. Med moderne målvaktsutstyr for denne aldersgruppen kan man også bytte målvakter underveis i istreningen.</p> <p>P4: Lære å samarbeide i gruppe. Lære å være en god lagkamerat.</p>	<p>R1: 90 spillere.</p> <p>R2: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelseshurtighet.</p> <p>R3: Alle skal tilbys 2 istreninger i uka, samt en ekstra økt (ekstra skills) med ren ferdighets trening.</p> <p>R4: Før eller etter istrening skal spillerne ha 1 til 2 fystrening i tillegg til istrening.</p>
<p>P1: Alle skal oppleve trygghet på isen. Skape et godt fellesskap mellom unger og trenere. Alle skal oppleve mestring og ha det gøy sammen.</p> <p>P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på. Mestre diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegåing. Mestre diverse øvelser som stryker øye-hånd koordinasjon og utvikler god kølleteknikk. Lære å spille/ta imot pasninger. Ved smålagsspill kan grunnprinsipper i spilleforståelse introduseres.</p> <p>P3: Det å stå i mål skal videreføres i spillergruppa, og man skal ha minimum 4-5 spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1. Med moderne målvaktsutstyr for denne aldersgruppen kan man også bytte målvakter underveis i istreningen.</p> <p>P4: Lære å samarbeide i gruppe. Lære å være en god lagkamerat.</p>	<p>R1: 90 spillere.</p> <p>R2: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelseshurtighet.</p> <p>R3: Alle skal tilbys 2 istreninger i uka, samt en ekstra økt (ekstra skills) med ren ferdighets trening.</p> <p>R4: Før eller etter istrening skal spillerne ha 1 til 2 fystrening i tillegg til istrening.</p>		
<p>Generell og spesifikk basistrening</p>	<p>I den grunnleggende perioden skal barn være MYE i fysisk aktivitet, og minimum 60 minutter hver dag. Det betyr at det meste av aktiviteten foregår utenom den organiserte idretten.</p> <p><u>Foreldrene</u> har hovedansvar for at barna driver omfattende uorganisert aktivitet i denne alderen. En del av aktiviteten foregår i forbindelse med skole/SFO.</p> <p><u>Idrettens ansvar</u> i denne perioden er i hovedsak å bidra til at barna utvikler grunnleggende motoriske forutsetningene under kyndig veiledning. Slike forutsetninger utvikles i stor grad gjennom lek og aktiviteter som stiller krav til koordinasjon og stabilitet.</p> <p>Eksempler på dette kan være: Gå, løpe, hoppe, hinke, henge, slenge, balansere, rulle, rotere, skøyte, flyte, gli, og aktiviteter med rytme. Selv om hovedfokus i denne perioden ligger på utvikling av forutsetninger, kan selvsagt barn i denne alderen også øve på spesifikke idrettslige ferdigheter. Her kan de for eksempel spille innebandy, eller rollerhockey. Men en må ikke prioritere det spesifikke så høyt at barn ikke får muligheter til å utvikle de grunnleggende forutsetningene med stort nok omfang og god nok kvalitet.</p>		

Istrening	<p>Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</p> <p>2-3 pr. uke. S H vil legge til rette for en ekstra ferdighetstrening per uke.</p> <p>SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom HFO som vil åpnes for dette årskullet underveis i sesongen.</p> <p style="text-align: center;">Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lek med puck og kølle. • Spill på små baner, 3-maksimalt 4 spillere pr lag med enkle regler. • Fokuserer på grunnleggende skøyteferdigheter. • Målvaktstrening?? <p style="text-align: center;">Eksempel på øktplan med 6 stasjoner:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Agility (hurtige retningsendringer), balanse og koordinasjon. 2. Spill. Med eller uten målvakt. 2 stasjoner. 3. Puckkontroll. 4. Pasning og skudd. 5. Spesifikke skøyteferdigheter (innerskjær, ytterskjær)
Kamper	Treningskamper: Holde en eller to lokale turneringer hjemme. Delta i en eller to turneringer på vestlandsområdet. Internkamper kan også organiseres. Man kan også delta i en turnering utenbys.
Tester	Ingen

U9/JU9	Utviklingsnivå: Grunnleggende periode/ferdighetsperiode
Hovedfokus	<p style="text-align: center;">Overordnede mål for oppstarts stadiet:</p> <p>-Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede.</p> <p>-Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon.</p> <p>-Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey.</p> <p>-Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner.</p> <p>Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes.</p> <p>Foreldretrenere leder laget.</p> <p>Videreutvikle og prioritere frekvens- og bevegelseshurtighet, med tiltagende fokus og progresjon på ishockeyspesifikk hurtighet, puckføring, pasninger og skudd.</p> <p>Videreutvikle gode basis skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon og retningsendringer. Bremse begge veier, mestre fartsøkninger i svinger, skyte fart ut på små flater. Mestrer baklengs skøytegang på en god måte.</p>

Kommunikasjon og holdninger

Videreutvikle bevegelighetsøvelser og enkle styrkeøvelser med egen kropp. Fokus på kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming på lagbasis. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.

Viktig hensyn: Det kan være stor forskjell på hvor lenge 8-åringer har deltatt på skøyte/ishockeytreninger. Derfor skal alle økter organiseres slik at alle får mulighet til å **oppleve mestring**. Trenerne skal dele inn ulike grupper etter ferdighetsnivå.

Barna skal i tillegg få tilbud om en ekstra XSkills trening i uka. Hovedtrener/sportslig leder skal informere foreldre om dette.

Mer info om dette finnes under:

<https://www.stavangerhockey.no/ekstraskill/>

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.

Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenersteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn.

Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.

Prosessmål (P)
Resultatmål (R)

P1: Klare å gå riktig på skøyter i høy hastighet.

P2: Mestre puckføring, pasninger, mottak av pasninger, og skudd i moderat til høy hastighet.

P3: Det å stå i mål skal videreføres i spillergruppa, og man skal ha minimum 4-5 spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1. Med moderne målvaktsutstyr for denne aldersgruppen kan man også bytte målvakter underveis i istreningen.

P4: Lære å samarbeide i gruppe. Lære å være en god lagkamerat.

R1: 80 spillere.

R2: Har introdusert spensttrening. Viderefører prinsippene om bevegelighet.

R3: Alle skal tilbys 2 istreninger i uka, samt tilbud om en ekstra økt (X-skills).

R4: Før eller etter istrening skal spillerne ha 1 til 2 fystrening i tillegg til istrening.

Generell og spesifikk basistrening

I den grunnleggende perioden skal barn være MYE i fysisk aktivitet, og minimum 60 minutter hver dag. Det betyr at det meste av aktiviteten foregår utenom den organiserte idretten.

Foreldrene har hovedansvar for at barna driver omfattende uorganisert aktivitet i denne alderen. En del av aktiviteten foregår i forbindelse med skole/SFO.

Idrettens ansvar i denne perioden er i hovedsak å bidra til at barna utvikler grunnleggende motoriske forutsetningene under kyndig veiledning.

Slike forutsetninger utvikles i stor grad gjennom lek og aktiviteter som stiller krav til koordinasjon og stabilitet.

	<p>Eksempler på dette kan være: Gå, løpe, hoppe, hinke, henge, slenge, balansere, rulle, rotere, skøyte, flyte, gli, og aktiviteter med rytme. Selv om hovedfokus i denne perioden ligger på utvikling av forutsetninger, kan selvsagt barn i denne alderen også øve på spesifikke idrettslige ferdigheter. Her kan de for eksempel spille innebandy, eller rollerhockey. Men en må ikke prioritere det spesifikke så høyt at barn ikke får muligheter til å utvikle de grunnleggende forutsetningene med stort nok omfang og god nok kvalitet.</p> <p>Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</p>
Istrening	<p>2-3 pr. uke. S H vil legge til rette for en ekstra ferdighetstrening per uke. SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom HFO.</p> <p style="text-align: center;">Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekbetont trening. • Fokus på skøyteferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. • Ishockeyspesifikk hurtighet (akselerasjon, toppfart og retningsendringer). • Spillere prøver forskjellige posisjoner i laget og lærer litt om plassering på banen. • Innlæring av spilleregler og dommertegn. • Målvaktstrening.
Kamper	<p>Treningskamper: Holde en eller to lokale turneringer hjemme. Delta i en eller to turneringer på vestlandsområdet. Internkamper kan også organiseres. Man kan også delta i en turnering utenbys.</p>
Tester	<p>Ingen</p>

U10/JU10

Utviklingsnivå: Ferdighetsperiode

Hovedfokus

Overordnede mål for oppstarts stadiet:

-Utvikle basis ferdigheter hos utøvere som er grunnlaget for å oppleve mestring og glede.

-Vi skal skape en god mestringsarena der man kan legge til rette for at barna kan skape sin egen indre motivasjon.

-Ishockey skal være gøy og barna skal ønske å fortsette med å spille ishockey.

-Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være og har gode venner.

Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes.

Foreldretrenere leder laget.

Videreutvikle og prioritere frekvens- og bevegelseshurtighet, med tiltagende fokus og progresjon på ishockeyspesifikk hurtighet, puckføring, pasninger og skudd.

Viktig hensyn: Det kan være stor forskjell på hvor lenge 9-åringer har deltatt på skøyte/ishockeytreninger. Derfor skal alle økter organiseres slik at alle får mulighet til å **oppleve mestring**. Trenere skal dele inn ulike grupper etter ferdighetsnivå.

Barna skal i tillegg få til dette få tilbud om en ekstra XSkills trening i uka. Hovedtrener/sportslig leder skal informere foreldre om dette.

Kommunikasjon og holdninger

Mer info om dette finnes under:

<https://www.stavangerhockey.no/ekstraskill/>

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey. Sportslig leder i aldersgruppa er ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener og trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for **Intensitet skal integreres i istreningene når spillerne når ferdighetsnivået til spillerne tillater det. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner. Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser.**

Kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk og tonefall skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.

Prosessmål (P)
Resultatmål (R)

P1: Klare å gå riktig på skøyter i moderat til høy hastighet.
P2: Mestre puckføring, pasninger, mottak av pasninger, og skudd i moderat til høy hastighet.
P3: Enkle spilleprinsipper innføres. Pucken skal raskt frem. Spillere uten puck lærer seg å gå i posisjon til å kunne motta pasning. Vi skyter ikke vekk pucken. Vi forsøker å dribble eller spille pasning. Når vi har pucken angriper alle. Når vi ikke har pucken forsvarer alle.
P4: Det å stå i mål skal videreføres i spillergruppa, og man skal ha **minimum** 5 spillere som står i mål på hver trening (2 spillere på jentesiden). Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 2. Med moderne målvaktsutstyr for denne aldersgruppen kan man også bytte målvakter underveis i istreningen.
P5: Lære å samarbeide i gruppe. lære å være en god lagkamerat.

R1: 60 spillere.
R2: Viderefører prinsippene om fysisk trening fra tidligere alderstrinn. Innføre tydeligere daglige rutiner i forbindelse med istreninger.
R3: Minimum 3 trenere per 20 spillere på is.
R4: Før eller etter hver istrening skal spillerne ha en fystrening i tillegg til istrening.

Generell og spesifikk basistrening

Videreutvikle bevegelsesøvelser, koordinasjonsøvelser, balanseøvelser, hurtighetsøvelser og enkle styrkeøvelser med egen kropp/i par. Måltrettet trening mot kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming på lagbasis. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor. Ferdighetsperioden bygger på den grunnleggende perioden og overgangen vil være gradvis. I ferdighetsperioden må barn være MYE i fysisk aktivitet, og minimum 90 minutter hver dag.

	<p>Ansvar for aktivitetene må deles mellom foreldre, idrett, skole/SFO og evt. andre organisasjoner/institusjoner. Mesteparten av aktivitetene må foregå utenom det organiserte.</p> <p>Idrettens hovedansvar i denne perioden er å lære barna grunnleggende idrettslige ferdigheter, grunnleggende fysiske, sosiale og mentale kvaliteter, samt å sørge for at en har metoder for å utvikle disse. Oppmuntre til deltagelse i andre idretter og varierte fritidsaktiviteter.</p> <p>Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</p>
Istrening	<p>2-3 pr. uke. S H vil legge til rette for en ekstra (ekstra skills) ferdighetstrening per uke.</p> <p>SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom HFO.</p> <p>Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekbetont trening. • Fokus på skøyteferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. • Ishockeyspesifikk hurtighet (akselerasjon, toppfart og retningsendringer). • Spillere prøver forskjellige posisjoner i laget og lærer litt om plassering på banen. • Innlæring av spilleregler og dommertegn. • Målvaktstrening.
Kamper	<p>Treningskamper: Holde en eller to lokale turneringer hjemme. Delta i en eller to turneringer på vestlandsområdet. Internkamper kan også organiseres. Man kan også delta i en eller flere turneringer utenbys.</p>
Tester	<p>Ingen</p>

U11/JU11	Utviklingsnivå: Ferdighetsperiode
Hovedfokus	<p>Overordnede mål for ferdighetsperiode:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Videreutvikle ferdigheter hos utøverne våre og skape et mestringsorientert miljø. -Videreutvikle den indre motivasjonen hos hver enkelt utøver. -Skape et miljø der det er gøy å trene, og legge til for at det opprettes gode vennskap innad i gruppa. <p>Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes. Kampvirksomhet styres av dette. Foreldretrenere leder laget. Første sesong med spill i storbaneskala. Taklinger tillates ikke. Spillet foregår med hybridbytter. Alle spillere skal spille i alle posisjoner. Spillemønsteret til S H skal introduseres. Det skal brukes en felles spillerbetegnelse på spillere (F1-F5).</p> <p>Man skal på dette nivået ha hovedfokus på å utvikle basisferdigheter. Mye fokus på skøytegang, kølleteknikk og pasningsteknikk. Jobbe videre med bevegelsesmønster, det å gjøre seg spillbar, skape plass og rom. Dette kan gjerne gjøres gjennom spilleøvelser og smålagsspill.</p> <p>Intensitet skal integreres i istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner. Returarbeidet er viktig. Stopp</p>

Kommunikasjon og holdninger

foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser.

Barna skal i tillegg få tilbud om en ekstra XSkills trening i uka. Hovedtrener/sportslig leder skal informere foreldre om dette.

Mer info om dette finnes under:

<https://www.stavangerhockey.no/ekstraskill/>

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.

Videreutvikle bevegelsesøvelser og enkle styrkeøvelser med egen kropp. Fokus på kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming på lagbasis. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.

Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn.

Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp.

Prosessmål (P)
Resultatmål (R)

P1: Beherske fartsøkninger på skøyter. Forbedring av intensitet på treninger og i kamper.

P2: Mestre puckføring, pasninger, mottak av pasninger, og skudd i moderat til høy hastighet. Kjenne til enkle spilleprinsipper.

P3: Innlæring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønster for både forsvar og angrepsspill. innføring av begreper for posisjoner på banen (F1-F5).

P4: Målvaktspillet skal til en viss grad spesialiseres og målvakter skal få egen oppfølging av MV trener og hovedtrener. Laget skal minimum ha 4 spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne kan variere, og man skal fortsatt oppfordre flere spillere til å forsøke å stå i mål, samt la ordinære målvakter få istreninger som utespillere.

P5: Lære å samarbeide i gruppe. lære å være en god lagkamerat.

P6: Spillerne skal introduseres til det å ta imot en takling, og det å takle for å vinne tilbake pucken. Dette gjøres for å sikre spillernes sikkerhet, samt forberede de til neste sesong.

R1: 60 spillere.

R2: Viderefører prinsippene om fysisk trening fra tidligere alderstrinn. Innføre tydeligere daglige rutiner i forbindelse med istreninger.

R3: Laget skal ha en felles oppvarmingsrutine der hockeyspesifikke basisøvelser er inkludert i programmet.

R4: Minimum en hovedtrener og 3 assistenttrener per 20 spillere på is.

R5: Før eller etter hver istrening skal spillerne ha en fystrening i tillegg til istrening.

Generell og spesifikk basistrening	<p>Videreutvikle bevegelsesøvelser, koordinasjonsøvelser, balanseøvelser, hurtighetsøvelser og enkle styrkeøvelser med egen kropp/i par. Måltrettet trening mot kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming på lagbasis. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.</p> <p>Ferdighetsperioden bygger på den grunnleggende perioden og overgangen vil være gradvis. I ferdighetsperioden må barn være MYE i fysisk aktivitet, og minimum 90 minutter hver dag.</p> <p><u>Ansvar for aktivitetene må deles</u> mellom foreldre, idrett, skole/SFO og evt. andre organisasjoner/institusjoner. Mesteparten av aktivitetene må foregå utenom det organiserte.</p> <p><u>Idrettens hovedansvar</u> i denne perioden er å lære barna grunnleggende idrettslige ferdigheter, grunnleggende fysiske, sosiale og mentale kvaliteter, samt å sørge for at en har metoder for å utvikle disse.</p> <p>Oppmuntre til deltagelse i andre idretter og varierte fritidsaktiviteter.</p> <p>Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</p>
Istrening	<p>3-4 pr. uke. S H vil legge til rette for en ekstra ferdighetstrening per uke. SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom HFO.</p> <p style="text-align: center;">Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekbetont trening. • Fokus på skøyteferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. • Ishockeyspesifikk hurtighet (akselerasjon, toppfart og retningsendringer). • Spillere prøver forskjellige posisjoner i laget og lærer litt om plassering på banen. • Innlæring av spilleregler og dommertegn. • Målvaktstrening.
Kamper	<p>Treningskamper: Internkamper Seriekamper: Deltakelse i sør-vestlandsserie Cuper: 3 per sesong</p>
Tester	<p>Ingen</p>

U12/JU12	Utviklingsnivå: Ferdighetsperiode
Hovedfokus	<p style="text-align: center;">Overordnede mål for ferdighetsperiode:</p> <p style="text-align: center;">-Videreutvikle ferdigheter hos utøverne våre og skape et mestringsorientert miljø.</p> <p style="text-align: center;">-Treninger, kamper og turneringer skal bidra til å videreutvikle den indre motivasjonen hos hver enkelt utøver. Ishockey er gøy.</p> <p style="text-align: center;">-Skape et miljø der det er gøy å trene, og legge til for at det opprettes gode vennskap innad i gruppa.</p> <p>Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes. kampvirksomhet styres på bakgrunn av dette. Ekstern hovedtrener leder laget. Foreldre oppfordres til å bidra som hjelpetrener. Mer fokus på ishockeyspesifikk trening.</p>

Kommunikasjon og holdninger

Man skal på dette nivået fortsette å ha hovedfokus på å utvikle basisferdigheter. Mye fokus på skøytegang, kølleteknikk og pasningsteknikk. Jobbe videre med bevegelsesmønstre, det å gjøre seg spillbar, skape plass og rom. Dette kan gjerne gjøres gjennom spilleøvelser og smålagsspill.

Andre sesong med spill i storbaneskala. Taklinger tillates. Her må man også se an modenhet til de ulike individene i forhold til duellspill. Spillet foregår med hybridbytter. Alle spillere skal spille i alle posisjoner. Spillemønstret til S H skal videreføres. Det skal brukes en felles spillerbetegnelse på spillere (F1-F5).

Intensitet skal videreføres og arbeides med under istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner. Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser

Videreutvikle bevegelighetsøvelser og enkle styrkeøvelser med egen kropp. Fokus på kjernemuskulatur og det stabiliserende muskelapparatet. Enkle øvelser med fokus på koordinasjon, hurtighet, rytme og balanse skal legges inn i oppvarming og organisert fysisk trening på lagbasis. Alle økter skal inneholde elementene som er nevnt ovenfor.

Videreutvikle og prioritere ishockeyspesifikk frekvens- og hurtighetstrening hele året. Fortsatt fokus på kjernemuskulatur (stabiliseringsstyrke) og spenst.

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.

Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn.

Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.

Prosessmål (P)
Resultatmål (R)

P1: Klare å gå riktig på skøyter i høy hastighet. Mestre raske retningsforandringer både forlengs og baklengs både i angrep og forsvarsspill.

P2: Mestre puckføring, pasninger, mottak av pasninger, og skudd i moderat til høy hastighet.

P3: Innlæring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønstre for både forsvar og angrepsspill.

Videreføring av begreper for posisjoner på banen (F1-F5)

P4: Målvaktspillet skal til en viss grad spesialiseres og målvakter skal få egen oppfølging av MV trener og hovedtrener. Laget skal minimum ha 4 spillere som står i mål på hver

R1: 50 spillere.

R2: Har introdusert spensttrening. Viderefører prinsippene om bevegelighet. Viderefører prinsippene rundt styrketrening med egen kroppsvekt.

R3: Laget skal ha en felles oppvarmingsrutine der hockeyspesifikke basisøvelser er inkludert i programmet.

R4: Minimum 3 trenere per 20 spillere på is.

R5: Før eller etter hver istrening skal spillerne ha en fystrening i tillegg til istrening.

	<p>trening. Disse spillerne kan variere, og man skal fortsatt oppfordre flere spillere til å forsøke å stå i mål, samt la ordinære målvakter få istreninger som utespillere.</p> <p>P5: Lære å samarbeide i gruppe. lære å være en god lagkamerat.</p>	
<p>Generell og spesifikk basistrening</p>	<p>Daglige rutiner i fystreningen skal introduseres på en stimulerende måte og være en naturlig del av en istrening. Fystreningene skal ved flere tilfeller være mer spesifikke og ha ett tydeligere tema/fokus hver trening. Ferdighetsperioden bygger på den grunnleggende perioden og overgangen vil være gradvis. I ferdighetsperioden må barn være MYE i fysisk aktivitet, og minimum 90 minutter hver dag.</p> <p><u>Ansvar for aktivitetene må deles</u> mellom foreldre, idrett, skole/SFO og evt. andre organisasjoner/institusjoner. Mesteparten av aktivitetene må foregå utenom det organiserte.</p> <p style="text-align: center;">Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Viderutvikle rutiner i treningen på en lekfull og stimulerende måte.</i> • <i>Utholdenhetstrening (hurtighet, frekvens) gjennomføres gjennom korte, intensive intervaller ofta også gjennom ballspor.</i> • <i>Mye aktivitet lagt inn i treningene med mye koordinasjon og med fokus på kroppskontroll</i> • <i>Motoriske "Gullalder"</i> 	
<p>Istrening</p>	<p>Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</p> <p>3-4 økter pr. uke. S H vil i tillegg legge til rette for en ekstra ferdighetstrening per uke.</p> <p>SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom HFO</p> <p style="text-align: center;">Innhold:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lekbetont trening. • Fokus på skøyteferdigheter, puckføring, pasninger og skudd. • Ishockeyspesifikk hurtighet (akselerasjon, toppfart og retningsendringer). • Spillere prøver forskjellige posisjoner i laget og lærer om plassering på banen og forventninger til de ulike rollene. • Innlæring av spilleregler og dommertegn. • Målvaktstrening. 	
<p>Kamper</p>	<p>Treningskamper: Internkamper Seriekamper:20 Cuper: 3 (Inkludert Stavanger Oilers Cup)</p>	

U13/JU13

Utviklingsnivå: Lære å trene

Hovedfokus

Overordnede mål for lære å trene stadiet:

-Videreutvikle ferdigheter hos utøverne våre og forsterke prinsippene rundt det mestringsorienterte miljøet.

-Treninger, kamper og turneringer skal bidra til å videreutvikle den indre motivasjonen hos hver enkelt utøver. Ishockey er gøy!

-Skape et miljø der det er utøvere kommer for å trene og konkurrere.

Gode vennskap videreutvikles gjennom dette.

-

Barneidrettsbestemmelser følges og alle barn skal inkluderes.

Kampvirksomhet styres av dette.

Ekstern hovedtrener leder laget. Foreldre oppfordres til å bidra som hjelpetrener. Mer fokus på ishockeyspesifikk trening.

Man skal på dette nivået fortsette å ha hovedfokus på å utvikle basisferdigheter. Mye fokus på skøytegang, kølleteknikk og pasningsteknikk. Jobbe videre med bevegelsesmønster, det å gjøre seg spillbar, skape plass og rom. Dette kan gjerne gjøres gjennom spilleøvelser og smålagsspill.

Tredje sesong med spill i storbaneskala. Taklinger tillates. Her må man også se an modenhet til de ulike individene i forhold til duellspill. Spillet foregår med hybridbytter. Alle spillere skal spille i alle posisjoner.

Spillemønsteret til S H skal videreføres. Det skal brukes en felles spillerbetegnelse på spillere (F1-F5).

Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.

Intensitet skal videreføres og arbeides med under istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner.

Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelse.

Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn.

Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.

Kommunikasjon og holdninger

Prosessmål (P)
Resultatmål (R)

P1: Klare å gå riktig på skøyter i høy hastighet. Mestre raske retningsforandringer både forlengs og baklengs både i angrep og forsvarsspill. Forstå når man skal trykke til i skøytegang, og når man skal bremse opp for å skaffe seg tid og rom.

R1: 50 spillere.

R2: Har introdusert spensttrening. Viderefører prinsippene om bevegelighet. Øker graden av styrketrening med egen kroppsvekt.

R3: Minimum 3 trenere per 20 spillere på is.

	<p>P2: Mestres puckføring, pasninger, mottak av pasninger, og skudd i høy hastighet.</p> <p>P3: Innlæring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønstre for både forsvar og angrepsspill. Videreføring av begreper for posisjoner på banen (F1-F5)</p> <p>P4: Målvaktspillet skal til en viss grad spesialiseres og målvakter skal få egen oppfølging av MV trener og hovedtrener. Laget skal minimum ha 4 spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne kan variere, og man skal fortsatt oppfordre flere spillere til å forsøke å stå i mål, samt la ordinære målvakter få istreninger som utespillere.</p> <p>P5: Lære å samarbeide i gruppe. lære å være en god lagkamerat.</p> <p>P6: Spillerne skal utvikle et aktivt forhold til hva det innebærer å være idrettsutøver (gode vaner)</p> <p>P7: Innenfor gjeldende regler fra NIHF for barneidrettsbestemmelser skal U13 til enhver tid ha minimum 5 spillere som jevnlig deltar på trening og/eller kamp med U14 A/U14 Sør Vest.</p> <p>P8: Seriespillet i U13 Sør Vest vil bli delt inn etter nivå. SH skal ha to lag deltakende på nivå A og ett lag deltakende på nivå B.</p>	<p>R4: Før eller etter hver istrening skal spillerne ha fystrening i tillegg til istrening.</p>
<p>Generell og spesifikk basistrening</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Økt mengde i trening med en kontrollert progresjon av de 5 ulike fysiske egenskapene som ishockeyspillere trenger (Styrke, bevegelighet, koordinasjon, hurtighet, utoldenhet) • Utholdenhetstrening (løping) gjennomføres gjennom korte, høyintensive intervaller. • Styrke-og koordinasjon gjennomføres - viktig med kroppsholdning & kontroll i bevegelsene. • Fortsett å jobbe med daglig rutiner rundt den fysiske treningen, med hjelp av trenerteam. <p>Se Stavanger Hockeys fysiske linje for flere detaljer.</p>	
<p>Istrening</p>	<p>3-4 pr. uke. S H vil legge til rette for en ekstra ferdighetstrening per uke. NB! På jentesiden kan antall utøvere variere pga størrelsen på gruppa.</p>	

	SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom HFO.
Kamper	Seriekamper: deltakelse i Sør-Vestlandserien Cuper: Et utvalg turneringer skal tilbys.
Tester	Introduseres for hva en test er. Enkle fysiske tester fra NIHF's testbatteri kan brukes som forberedelse til senere tester. Se utviklingstrappa til NIHF for mer informasjon.

U14/JU14	Utviklingsnivå: Lære å trene
Hovedfokus	<p>Overordnede mål for lære å trene stadiet:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Videreutvikle ferdigheter hos utøverne våre og forsterke prinsippene rundt det mestringsorienterte miljøet. -Treninger, kamper og turneringer skal bidra til å videreutvikle den indre motivasjonen hos hver enkelt utøver. Ishockey er gøy! -Skape et miljø der det er utøvere kommer for å trene og konkurrere. <p>Gode vennskap videreutvikles gjennom dette.</p> <p>Lag deltakende i Sør-Vestlandsserie og Østlandserie. Trener tar ut lag til de ulike nivåinndelingene. Viktig at alle spillere blir godt i vare tatt og gis like muligheter slik at alle til å kunne utvikle seg videre. Uttak til lag skal være basert på: innsats, holdninger, oppmøte og ferdigheter.</p> <p>Trenere skal jobbe med at spillerne er godt forberedt til trening, og viser tilstedeværelse og innlevelse. Vi skal trene for å trene! Det er treners ansvar å skape et lystbetont miljø, hvor det å jobbe hardt på trening er et naturlig element i hverdagen. Vi skal ville være best på trening og i kamp. Det er viktig med variasjon i treningshverdagen. Derfor skal SH motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.</p> <p>Intensitet skal prege istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner. Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser.</p> <p>Treningshverdagen skal tilnærme seg SH spillestil, og bære preg av aggressivitet, være et spillende lag og vi skal være et skøytesterkt lag. Vi jobber alltid hardere enn de andre lagene.</p> <p>Treningene skal bære preg av høy intensitet med helbane og kamplike øvelser.</p> <p>U14 laget skal bære klare preg av Stavanger Hockeys spilleprinsipper:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vi skal alltid forsøke å spille • Vi skal alltid gå mest på skøyter • Når vi har pucken er <u>alle</u> angripere • Når vi taper pucken er <u>alle</u> forsvarspillere • Vi er alltid raske i omstillingsfaser
Kommunikasjon og holdninger	

	<p>Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med barn. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Spillerne skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.</p>		
<p>Prosessmål (P) Resultatmål (R)</p>	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="485 448 948 1120"> <p>P1: Videreføring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønster for både forsvar og angrepsspill. Videreføring av begreper for posisjoner på banen (F1-F5) P3: Videreføreutvikling av individuelle ferdigheter. P4: Det fysiske programmet skal være en naturlig del av treningshverdagen. Dette innebærer 3-4 økter per uke. P5: Videreføre utviklingen av hva det innebærer å være en idrettsutøver (gode vaner). P6: U14 skal til enhver tid ha minimum 5 spillere som jevnlig deltar på trening og/eller kamp med U15A.</p> </td> <td data-bbox="948 448 1401 1120"> <p>R1: 40 spillere R2: Utvikle 15 spillere som er klare til å prestere på neste nivå. R3: Kvalifisere oss til U15 A neste sesong</p> </td> </tr> </table>	<p>P1: Videreføring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønster for både forsvar og angrepsspill. Videreføring av begreper for posisjoner på banen (F1-F5) P3: Videreføreutvikling av individuelle ferdigheter. P4: Det fysiske programmet skal være en naturlig del av treningshverdagen. Dette innebærer 3-4 økter per uke. P5: Videreføre utviklingen av hva det innebærer å være en idrettsutøver (gode vaner). P6: U14 skal til enhver tid ha minimum 5 spillere som jevnlig deltar på trening og/eller kamp med U15A.</p>	<p>R1: 40 spillere R2: Utvikle 15 spillere som er klare til å prestere på neste nivå. R3: Kvalifisere oss til U15 A neste sesong</p>
<p>P1: Videreføring av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønster for både forsvar og angrepsspill. Videreføring av begreper for posisjoner på banen (F1-F5) P3: Videreføreutvikling av individuelle ferdigheter. P4: Det fysiske programmet skal være en naturlig del av treningshverdagen. Dette innebærer 3-4 økter per uke. P5: Videreføre utviklingen av hva det innebærer å være en idrettsutøver (gode vaner). P6: U14 skal til enhver tid ha minimum 5 spillere som jevnlig deltar på trening og/eller kamp med U15A.</p>	<p>R1: 40 spillere R2: Utvikle 15 spillere som er klare til å prestere på neste nivå. R3: Kvalifisere oss til U15 A neste sesong</p>		
<p>Generell og spesifikk basistrening Istrening</p>	<p>Se sportsplan for fysisk trening.</p> <p>4 pr. uke.</p> <p>NB! På jentesiden kan antall utøvere variere pga størrelsen på gruppa. SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom SHA.</p>		
<p>Kamper</p>	<p>Treningskamper: Seriekamper: Ett lag med deltakelse i østlandserie. To lag med deltakelse i Sør-Vestlandserie. Cuper: 3</p>		
<p>Tester</p>	<p>Fysiske tester gjennomføres etter utviklingstrappa til NIHF og skal gjennomføres 3 ganger i løpet av sesongen.</p>		

U15/JU15

Utviklingsnivå: lære å konkurrere

Hovedfokus

Overordnede mål:

- Første ledd i elitesatsningen i klubben.
- Jobbe innad i laget om at det vil være konkurrere om plasser på laget.
- I vareta og videreutvikle det kameratskapet man har bygd opp i laget.

Kommunikasjon og holdninger

-Vi konkurrerer alltid når vi trener og spiller kamper.

Lag deltakende i Sør-Vestlands og landsdekkende serie nivå A. Alternativt landsdekkende seriespill for begge lag. Trener tar ut lag til de ulike nivåinndelingene. Viktig at alle spillere blir godt i vare tatt og gis like muligheter slik at alle til å kunne utvikle seg videre. Uttak til lag skal være basert på: innsats, holdninger, oppmøte og ferdigheter.

Trenere skal jobbe med at spillerne er godt forberedt til trening, og viser tilstedeværelse og innlevelse. Vi skal trene for å trene! Det er treners ansvar å skape et lystbetont miljø, hvor det å jobbe hardt på trening er et naturlig element i hverdagen. Vi skal ville være best på trening og i kamp. Intensitet skal videreføres og arbeides med under istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges og øvelsene skal gjøres ferdig ved at man lærer å spille ferdig situasjoner.

Returarbeidet er viktig. Stopp foran mål og fullfør situasjon. Hvile skjer mellom start og stopp i øvelser.

SH skal forsøke å legge til rette for ulike tilnærminger til idretten. Det skal legges til rette for de som gjennom treningsarbeidet viser at de ønsker å utvikle seg videre. Samtidig skal man forsøke å ivareta de som har en ønske å drive med ishockey som hobby. På grunn av dette vil kamp og treningsgrupper variere.

Treningene skal bære preg av høy intensitet med helbane og kamplike øvelser.

U15 laget skal bære klare preg av Stavanger Hockeys spilleprinsipper:

- **Vi skal alltid forsøke å spille**
- **Vi skal alltid gå mest på skøyter**
- **Når vi har pucken er alle angripere**
- **Når vi taper pucken er alle forsvarspillere**
- **Vi er alltid raske i omstillingsfaser**

Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenersteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenersteam ansvarlig for kommunikasjon med spillerne.

Kommunikasjon med spillerne skal foregå på en ansvarlig måte.

Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Spillerne skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp.

Prosessmål (P)
Resultatmål (R)

P1: Videreutvikling av spilleprinsipper for posisjonering og bevegelsesmønster for både forsvar og angrepsspill.

Videreføring av begreper for posisjoner på banen (F1-F5)

P2: Det fysiske programmet skal være en naturlig del av treningshverdagen. Utøverne skal ha forståelse for helhetsbildet for

R1: 30-35 spillere.

R2: Utvikle 15 spillere som er klare for å prestere på U16 A nivå påfølgende sesong.

R3: Laget skal kvalifisere seg for sluttspill forbundscup U15

	<p>fys treningen. Dette innebærer 3-4 økter per uke.</p> <p>P3: Videreføre utvikling av individuelle ferdigheter.</p> <p>P4: Det skal innføres en tydelig spilleprofil som gjenspeiler SH s spilleprinsipper.</p> <p>P5: Vi har aktive idrettsutøvere som tar ansvar for egen utvikling.</p> <p>P6: U15 skal til enhver tid ha minimum 5 spillere som jevnlig deltar på trening og/eller kamp med U16 A.</p>	
Generell og spesifikk basistrening	Se sportsplan for fysisk trening.	
Istrening	5 pr. uke. SH anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud gjennom SHA.	
	Innhold: Trener planlegger årshjul og premisser i den daglige trening. NB! På jentesiden kan antall utøvere variere pga størrelsen på gruppa.	
Kamper	<p>Treningskamper: Trener planlegger årshjul og premisser i den daglige trening.</p> <p>Seriekamper: Et lag med deltakelse i landsdekkende serie. Et lag med deltakelse i Sør-Vestlandserie.</p> <p>Cuper: Trener planlegger for cupdeltakelse passende seriespill. Det anbefales å legge opp til turneringspill i begynnelsen av sesong.</p>	
Tester	Fysiske tester gjennomføres etter utviklingstrappa til NIHF og skal gjennomføres 3 ganger i løpet av sesongen.	

U16B	Utviklingsnivå: Ferdighetsperiode
Hovedfokus	<p>Dette skal være et tilbud til de spillerne som ikke kvalifiserer seg til elitelaget til U16. Kjernen av spillere skal bestå av spillere som ikke får nok istid hos elitelaget, samt de som ikke er i spillertroppen hos elitelaget. Laget vil danne en felles treningsgruppe med U18B. Ha det gøy med ishockey! Tilskudd fra denne gruppa skal komme fra U16 A, samt jenter fra damer elite/1.div.</p> <p>Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med ungdom.</p> <p>Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk, tonefall og toneleie skal være innenfor akseptable normer for oppførsel jamfør aldersgruppe. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtreners ansvar å følge opp. Trenere som</p>
Kommunikasjon og holdninger	

Prosessmål (P) Resultatmål (R)	ikke følger klubbens retningslinjer for kommunikasjon anses som uegnet for jobben.	
	P1: Det skal gis et godt tilbud i treningshverdagen hvor trivsel skal være sentralt. P2: Spillere skal kunne kvalifisere seg til elitetroppen hvis det er en ønsket målsetning.	R1: Det skal være et inkluderende miljø i spillertroppen. R2: Laget skal være konkurransedyktig i seriespill.
Generell og spesifikk basistrening	Se sportsplan for fysisktrening.	
Istrening	2-3 pr. uke.	
Kamper	Treningskamper: Holdes internt Seriekamper: 20 Cuper:	
Tester	Ingen	

Kvinner 1.DIV	Utviklingsnivå:	
Hovedfokus	Se egen plan	
Prosessmål (P) Resultatmål (R)	P1: P2:	R1: R2:
Generell og spesifikk basistrening		
Istrening	2-3 pr. uke. Innhold:	
Kamper	Treningskamper: Seriekamper:	

Tester	Cuper:
	Ingen

Kvinner ELITE	Utviklingsnivå:	
Hovedfokus	Se egen plan.	
Prosessmål (P)	P1:	R1:
Resultatmål (R)	P2:	R2:
Generell og spesifikk basistrening		
Istrening	2-3 pr. uke. Innhold:	
Kamper	Treningskamper: Seriekamper:	
	Cuper:	
Tester	Ingen	