

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Sportslig Handlingsplan, "Den røde tråden"

Er et dokument som sier hva Bergen Ishockeyklubb (BIK) står for, hva klubben kan tilby og hva som forventes av alle som er involvert.



Handlingsplanen er utarbeidet av sportslig leder, sportslig utvalg og styret. Lagledere, trenere og spillere i klubben, samt ressurspersoner i og utenfor klubben har deltatt i arbeidet. Det er viktig at alle som er involvert i klubben er kjent med og følger handlingsplanen.

Handlingsplanen er inndelt i to deler. Første del er en generell del, del to er retningslinjer og mål for de enkelte trinnene, fra Hockeyskolen-U18.

Bergen Ishockeyklubb skal tilby aktivitet til spillere fra hockeyskolen og opp til 2. div. herrer og 1. div. kvinner med mål om opprykk til øverste nivå. Vi ønsker å bidra til at barn fra hockeyskolen og oppover får et positivt forhold til ishockey, samtidig som at det skal være fokus på sosial utvikling. Vi ønsker at alle som er delaktige i BIK skal ha respekt for hverandre og godta ulikheter. Dette skal gjelde alle involverte, de som er aktive hockeyspillere, de som har ulike verv og foresatte. Dette er grunnleggende for at klubben skal utvikle seg både sportslig og som en sosial arena.

I BIK skal det være plass til alle. Alle skal følge de regler, retningslinjer og krav som til enhver tid er gjeldende på de ulike nivåene. For å drive BIK behøver vi hjelp av ulike slag. Selv om du ikke er eller har vært aktiv hockeyspiller, finnes det mange muligheter for å bidra. Du kan være med å støtte, hjelpe og arbeide for å gi våre spillere de beste mulighetene til utvikling, og til å etter hvert kunne måle krefter mot de beste lagene i regionen og landet.

Velkommen til Bergen Ishockeyklubb BIK!

Innledning

Klubbens målsetting

Målsettingen for BIK sin virksomhet som er beskrevet i denne handlingsplanen skal være kjent for medlemmene i klubben. Dette skaper forutsetninger for den "røde tråden". Den røde tråden skal være kjent for alle spillere, trenere, ledere og foreldre fra hockeyskolen og opp til U18.

Styring og oppfølging

Ansvar for å følge opp ungdomsarbeidet og implementeringen av målene i Sportslige handlingsplanen ligger hos Styret ved sportslig ansvarlig.

Rekruttering

Det er en forutsetning for BIK at en sikrer god rekruttering til klubben. Ishockeyskolen er motoren i Bergen ishockeyklubb og legger grunnlaget for all aktivitet og sportslig satsing.

Breddesatsing

Bergen Ishockeyklubb er en klubb for alle. Det er viktig at en alltid arbeider for individenes beste, noe som også er i klubbens interesse. For tidlig resultattenkning innebærer ofte at en risikerer å miste spillere. BIK har ingen hockeyspillere å miste. Det er vanskelig å forutse hvordan spillerne i tidlig alder vil utvikle seg. Et av klubbens mål er å utvikle dyktige ishockeyspillere til dame- og herresiden sine A-lag.



Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb

Vår Hockeyfilosofi:

Spillet ishockey går raskere og raskere, og utviklingen kommer til å fortsette i den retningen. Det innebærer at spillere må håndtere puck og tekniske momenter i fart, kunne ta hurtige beslutninger for å være godt forberedte når de tar steget opp i junior- og seniorhockeyen. Vi trener for at spillerne skal kjenne seg trygge til å gjøre gode valg på isen, og behersker raske overganger fra forsvar til angrep og angrep til forsvar. Når vi har puckkontroll, skal det ligge mål og mening bak våre valg. Spillere uten puck skal ønske å motta pasninger å være spillbare. Vi er 5 spillere i angrep og 5 i forsvar.

I barne- og ungdomsårene skal spillerne derfor trene på å bli trygge med puck, lære seg å vende med puck og raskt gjenvinne puckkontroll, samt lærer seg kommunikasjon både i tale og i kroppsspråk. I lengden former dette trygge spillere som ikke er redde for å gjøre feil og som kan løse situasjoner i kamp



Kampene avgjøres foran mål. Spillet foran eget og motstanders mål er derfor helt sentralt. Våre trenere skal fra barne- til junioralder stadig jobbe med å få spillerne til å forstå viktigheten av, og trene på, å beherske disse situasjonene.

Når vårt eget lag har pucken, fokuserer vi på kreativt angrepsspill for å få pucken inn mot mål/skuddsektor.

Når vi ikke har pucken, fokuserer vi på å holde motstanderne og pucken borte fra dette området

Klubbens krav til ledere

Mange av klubbens ledere rekrutteres gjennom foreldregruppen når egne barn begynner å spille ishockey. Det er viktig at alle ledere i klubben vet hvilke krav som stilles til dem fra klubben, spillere og foreldre. Ledere skal følge opp målene som er satt i denne handlingsplanen

BIK vil ha ledere og medlemmer som:

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



Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb

Målsettingen for ungdomsvirksomheten:

- Flest mulig, best mulig, lengst mulig.
- Tilføre klubben teknisk og fysisk velutviklede spillere, godt rustet for de krav som stilles i både junior- og seniorhockey
- bidra til å utvikle ungdommer til å bli gode forbilder både på og utenfor banen.
- BIK skal være en av Regionens beste klubber.

De sportslige delmålene for klubben er:

- hver sesong å få frem spillere til aldersbestemte landslag
- bred deltakelse på Regionslagssamlinger
- utvikle og etablere jentelag
- tilby målvaktene et ekstra treningstilbud ved egne målvaktstreninger

Sosiale mål

Den sosiale målsetningen er å medvirke til at ungdommen utvikles til gode rollemodeller og samfunnsborgere. Alle som begynner å spille ishockey kan ikke bli best, men vi ønsker at alle skal se positivt tilbake på tiden som ungdomsspiller i Bergen Ishockeyklubb.

Hovedmålsettingen er at alle skal synes det gøy å være sammen med laget uansett om det er kamp, trening eller annen aktivitet. Det skal være en trygg og vennlig atmosfære slik at alle føler seg velkommen og delaktige i laget, og klubben. Sosial virksomhet og sportslig kvalitet skal gå hånd i hånd i BIK. Våre mål skal hjelpe oss til å skape engasjement, klubbfølelse og delaktighet i Bergen Ishockeyklubb sin virksomhet.

Økonomiske mål

BIK skal stimulere til ulike aktiviteter for å finansiere den omfattende virksomheten i klubben. For å skape det økonomiske fundamentet for sportslig satsing krever det frivillig arbeid av ledere, spillere og foreldre.

Organisasjonen Medlemmer

Alle medlemmer over 15 år har rett til å stemme på årsmøtet. I løpet av året er det styret i klubben som beslutter i de operative spørsmålene. Styret kan delegere operative beslutninger til tilknyttede utvalg eller klubbens ansatte.

Styret

Styret og deres posisjoner velges av årsmøtet. Ulike styremedlemmer har ulike roller og ansvarsområder. Styret har fullmakt til å ansette folk i administrasjonen.

Arbeidskomiteer

Arbeidskomiteer er en mindre del av styrets nøkkelpersoner samt andre ressurspersoner. Styret har fullmakt til å sette sammen arbeidskomiteer.

Sportslig utvalg

Et sportslig utvalg settes opp av sportslig ansvarlig i Utvalget har ansvaret for den sportslige satsingen i klubben.

Trener utdanning

Bergen Ishockeyklubb utdanner sine trenere ved å følge Nihf sin trenerstige. Klubbens trenere skal ha rett faglige kvalifikasjon til den aldersgruppa de trener, eller være i utdanningsløp for å få det.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Organisering av lagene

Hovedtrener:

- er ansvarlig for spillernes sportslige utvikling
- planlegger og gjennomfører is- og barmarkstreninger
- er ansvarlig for laguttak
- er ansvarlig for coaching under kampene
- er ansvarlig for sportslig planlegging av sesongen
- er ansvarlig for hospitering og opp- og nedflytting av lagets spillere
- er ansvarlig for at laget følger klubbens sportslige retningslinjer (sportslig handlingsplan)
- skriver i samarbeid med lagleder årsmelding for laget som innleveres snarest etter sesongslutt

Assisterende trener(e):

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

Materialforvalter(e):

- er ansvarlig for lagets utstyr til trening og kamp
- sørger for orden og system i lagets utstyr
- sørger for innkjøp ved behov
- henter og rydder tilbake utstyr i forbindelse med trening og kamp
- sliper spillernes skøyter ved behov etter gjennomført slipekurs
- holder orden på førstehjelpsutstyr og ha dette tilgjengelig for laget til enhver tid

Lagleder:

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

Foreldrekontakt:

- bidrar til et godt, sosialt og sunt miljø i laget og klubben, og er lagleders høyre hånd
- har ansvaret for administrering og gjennomføring av dugnader på laget, etter klubbens oppsett
- motiverer, varsler og fortløpende informerer foreldrene om dugnader og arbeidsoppgaver.
- er ansvarlig for eventuelle avslutninger og sosiale tilstelninger for laget, og at disse skjer i tråd med klubbens retningslinjer/prosedyrer.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Foreldremedvirkning

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

Arbeidsoppgaver til foreldre:

- fungere som kampfunksjonærer og sitte i sekretariat ved kamper
- arbeide i kiosk salg på kamper
- være behjelpelige med kjøring til trening og kamper

Som forelder, vil vi at du:

- i sammenheng med treninger og kamper i vår klubb, opptrer både sportslig og lojalt mot BIK
- henvende deg til klubbens ansvarlige om du har egne meninger om hvordan klubben og laget drives, dvs. til lagets hovedtrener eller sportslig ansvarlig/styret i klubben.
- unngå å kritisere lagets ledere negativt i direkte tilknytning til trening eller kamp. Vent 24 timer – til dagen etter, og henvend deg da til hovedtrener eller sportslig ansvarlig/styret i klubben.
- unngå å sette negativt press på ditt barn. Oppmuntre og berøm i stedet han/hun for det han/hun har gjort. Ikke kritiser andre unger sine ferdigheter under trening, kamp eller i ditt barns nærvær



- skape en trygg og harmonisk stemning gjennom å samarbeide med andre foreldre, med lagets ledere, samt med andre lag i klubben
- bidra til at foreldremøter blir et forum der kreative ideer og synspunkter diskuteres
- påser at ditt barn har godkjent og funksjonelt utstyr. Rådfør deg gjerne med trener eller lagleder
- påser at ditt barn kommer i rett tid til trening og kamper, samt følger lagsregler
- legger til rette for at ditt barn med et sunt og variert kosthold
- hjelpe til som funksjonær ved kamper og turneringer
- hjelpe til med dugnader, lotteri, kakesalg og eventuelt andre inntektsbringende tiltak i laget og klubben
- oppholder deg på tribunen under trening/kamp, ikke i eller ved spillerboksene/garderobene
- respekterer at under trening/kamp er det treneren som coacher spillerne.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Regler for oppførsel til spillere i BIK

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

Oppførsel

I Bergen Ishockeyklubb ønsker vi et godt kameratskap som innebærer ydmykhet i kontakt med spillere, ledere og andre. Lagets trivsel, og utvikling er viktigere enn individets.

Mobbing tolereres ikke i Bergen Ishockeyklubb!

Alle spillerne i Bergen Ishockeyklubb skal respektere voksenpersoner (trenere, lagledere, materialforvaltere, foreldre eller andre) de møter ved trening og kamp.

Følgende er en spillers innstilling:

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

Videre skal vi innen laget:

- stille opp for hverandre
- ikke mobbe hverandre
- ikke le av de som mislykkes



- høre på og respektere trenere og ledere
- unngå ufin språkbruk og banning
- ha det gøy

Oppførsel mot andre lag:

- alltid opptre sportslig mot motstanderne våre
- vi skryter ikke
- vi snakker ikke ned motstander
- motstanderlaget består av spillere som elsker hockey, -som hos oss
- vi spiller reint
- vi takker alltid for kampen på en ordentlig måte

Oppførsel mot dommeren:

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

Oppførsel på trening:

- jeg hører oppmerksomt på treneren og har fokus på treningen
- jeg jobber mot å ha kamplik intensitet på alt jeg gjør i treningen
- jeg gjør alltid mitt beste på trening, selv når det går tungt
- jeg stopper med en gang treneren blåser i fløyta og lar puckene ligge
- jeg melder alltid eventuelt forfall til treneren i så god tid som mulig

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Oppførsel på kamp:

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



Oppfølging av regler:

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

Disiplinærutvalget har overordnet ansvar for ev. reaksjoner ved brudd på reglene (som utestengelse ol.)

Rusmidler og doping

I Bergen Ishockeyklubb ser vi meget alvorlig på bruk av rusmidler, narkotika og doping. Vi tillater ingen form for bruk av rusmidler i våre lag. Når det gjelder doping, følger vi NIF's dopingreglement.

Konsekvenser:

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

Trakassering og overgrep:

Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. BIK jobber for toleranse og forståelse av menneskers likeverd. Alle bør jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg

atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Følgende retningslinjer gjelder i hele norsk idrett:

1. Behandle alle med respekt, og avstå fra alle former for kommunikasjon, handling eller behandling som kan oppleves som krenkende.
2. Unngå berøringer som kan oppleves som uønsket.
3. Unngå alle former for verbal intimitet som kan oppleves som seksuelt ladet.
4. Unngå uttrykk, vitser og meninger som omhandler utøvers kjønn eller seksuelle orientering på en negativ måte.
5. Tilstrebe å ha begge kjønn representert i støtteapparatet.
6. Unngå kontakt med utøvere i private rom uten at det er flere til stede eller det er avtalt med foresatte eller idrettsledelsen.
7. Vise respekt for utøverens, trenerens og lederens privatliv.
8. Unngå doble relasjoner. Dersom et gjensidig forhold etableres, bør situasjonen tas opp og avklares åpent i miljøet.
9. Ikke tilby noe form for motytelse i den hensikt å forlange eller forvente seksuelle tjenester i retur.
10. Gripe inn og varsle dersom man opplever brudd på disse retningslinjene.

(Kilde: Norges Idrettsforbund, www.idrett.no)

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Skolearbeid, fritid og ishockey

Ishockey er i barne- og starten på ungdomsalderen først og fremst en fritidsaktivitet. Dette gjør at vi ser skolearbeidet som det primære i denne alderen. Skolearbeidet skal tas godt hånd om og skolearbeidet skal ikke settes til side på grunn av ishockey.

I de eldre lagene i klubben planlegges det, slik at man kan lykkes med kombinasjonen skole og ishockey.

Generelt ved trening og spill

Trening

Trening drives på og utenfor isen (off-ice trening). Off-ice treningen drives året rundt f.o.m. U12, og er alderstilpasset i forhold til momentene fysikk, teknikk og teori etter NIHF sin utviklingstrapp.

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

BIK ønsker at flest mulig av spillerne dusjer i hallen etter trening. Ved fravær fra trening skal trener meddeles dette i god tid.

Tilstedeværelse på trening og kamp

Med tilstedeværelse menes både fysisk oppmøte og mental tilstedeværelse og innstilling til aktiviteten. Dette er viktig for både den individuelle prestasjonen og for lagets totale prestasjon som helhet.

Kravene vil bli større jo eldre spillerne blir. I barneidretten (-U13) er det ikke krav om tilstedeværelse.

Nivåtilpassing på trening:

Trening og spill skjer med og mot spillere innenfor samme alder. Barn og ungdom utvikler seg forskjellig. Det er hensiktsmessig og til en viss grad ha nivåtilpasset aktivitet på treningene der det lar seg gjøre. Alle spillere, uansett hvor langt de er kommet i utviklingen, skal få like muligheter til individuell utvikling innen retningslinjene fra NIHF og barneidrettsbestemmelsen.

Spill

Spill skal foregå i det antall serier som er nødvendig for at alle skal få spille. Alle som trener får i utgangspunktet spille om de følger regler og til enhver tid gjeldende krav. Hvilket lag man spiller for, avgjøres av spillerens utvikling og av treneren når en går ut av barneidretten.



På lagene U14 og oppover er det tilstedeværelse, ferdighet og innstilling som er medvirkende til laguttak. Alle som er tatt ut til kamp, får spille. Vi tar ikke ut spillere for å sitte på benken.

Når det gjelder lagene U8, U9, U10, U11, U12 og U13 - barneidretten får alle spillerne likt kamptilbud uavhengig av oppmøte og innsats på trening.

Derom klubben stiller flere lag i samme serie deles lagene inn så likt som mulig.

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



Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb

U11, U12 og U13 spiller i serie, uten tabell.

U14, og oppover spiller i serie med tabell ut ifra det nivået laget til enhver tid innehar.

U15 og U16 bør også spille for å kvalifisere seg til forbundscupen.

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

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

Under kampene er det kun ledere med oppgaver rundt laget som skal være i spillerboksen. Alle involverte i lagene skal oppføre seg sportslig og godt ovenfor motstandere, dommere og andre funksjonærer.

Hospitering og opp- og nedflytting av spillere

Hovedregelen er at spillerne tilhører laget til sin egen aldersgruppe.

Hospitering av spillere mellom lagene i barneidretten

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

En forutsetning for at dette systemet skal fungere, er at hovedtrenerne på begge lagenhetene har en god dialog om hvilke spillere dette gjelder og når det skal hospiteres.

Spillerne/foreldrene skal bli informert i god tid av sin egen trener angående hospitering til ny lagenhet.

Hovedtreneren på lagenheten som spilleren tilhører bestemmer over sin egen spiller. Hvis det oppstår konflikter knyttet til hospitering, skal hovedtrener fra den lagenheten som spilleren tilhører ta dette opp med sportslig ansvarlig i styret. Denne har beslutningsmyndighet i saken.



Utviklingstrappen

Følgende figur danner grunnlaget for hvordan ulik trening skal vektes på ulike alderstrinn. Dette bør gjenspeiles i all treningsplanlegging for alle lag:

Alderstilpasset trening	0-10 År	10-14 År	14-19 År
Tekniske ferdigheter	40-50%	30-40%	20-30%
Spill/smålagsspill	50-60%	40-50%	20-30%
Kamplike øvelser	0 %	10-20%	40-60%
MV/avslutningsøvelser	0 %	5-10%	10-20%

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Bergen ishockeyklubb følger NIHF sin utviklingstrapp for hockey.



Tren for å vinne:

- Det er viktig å videreføre arbeidet fra «tren for å konkurrere». Å opprettholde fokus på utvikling vil være essensielt da vi ønsker at spillerne skal ta steget til enda større ligaer enn hva vi kan tilby i Norge

Tren for å konkurrere:

- Stadiet går gradvis fra et trenings- til et konkurransemiljø for å forberede spillerne på det kompetitive miljøet i toppidretten

Tren for å trene:

- «Tren for å trene» handler om å jobbe målrettet for å forbedre seg både på og utenfor isen. Utøverne skal utvikle evnen til å gjennomføre systematisk trening

Lære å trene:

- 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

FUNdament:

- Stadiet FUNdament handler som ordlyden tilsier om FUN – det skal være gøy! Ved å fokusere på grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet

Aktiv Start:

- Dette stadiet har som mål å gi barna en variert og aktiv start. Her handler det om å utvikle grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Skøyteskolen

AKTIV START

Hockeyskolen er vanligvis barnets første møte med Bergen Ishockeyklubb. På hockeyskolen skal barna møtes med prinsippet:

Barneidretten i Bergen ishockeyklubb drives i henhold til NIF sine prinsipper for barneidrett, og følger i tillegg de retningslinjene som Norges Ishockeyforbund anbefaler.



"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 når det gjelder å underkaste seg de krav som stilles til toppidrettslig utvikling i de ulike idretter".

Bergen ishockeyklubb følger i tillegg til dette retningslinjene til Norges Ishockeyforbund. Se link nedenfor:

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

Bergen Ishockey Klubb oppfordrer til en variert barneidrett, og skal forsøke å ivareta alles utvikling gjennom ulik nivåinndeling. På denne måten vil alle kunne oppleve mestring. I Bergen ishockeyklubb skal vi ha det gøy når vi trener!

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Skøyteskolen

AKTIV START

Utviklingsnivå: Aktiv start

Overordnede mål for oppstarts stadiet:

- Utvikle basisferdigheter 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.

BIK skal jobbe med å utvikle grunnleggende motoriske ferdigheter.

Ishockey er en kompleks 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.

Utvikle gode basis skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon og retningsendringer. Brems begge veier, hoppe over hinder og lande på skøyter. Kunne gå på skøyter både forlengs og baklengs.



Implementere rett grep på kølle.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Skøyteskolen



Utviklingsnivå: Aktiv Start

Prosessmål(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.

P2: Beherske varierte bevegelsesmønstre på og utenfor isen. Mestre diverse lekbetonte øvelser som styrker skøytegang. Beherske å få med ringer og liknende med seg ved hjelp av «lekekøller».

P3: Stasjonstrening etter nivå.

Resultatmål(R):

R1:

150?spillere sesongen 2021/22

170?spillere sesongen 2022/23

R2:

Gruppe 1: 1 hovedtrener og 3-5 assistenttrenere?

Gruppe 2: 1 hovedtrener og 3-5 assistenttrenere

Gruppe 3: 1 hovedtrener og 2-3 assistenttrenere

Gruppe 4 (barnehagealder): 1 trener per 8 barn

Gruppe 5 (skolealder):

1 trener per 8 barn

Generell og spesifikk basistrening:

- Egenorganisert fritidslek.

Istrening 2 pr uke:

Tekniske ferdigheter	40-50%
Spill/Smålagsspill	50-60%
Kamplike øvelser	0 %
MV/avslutningsøvelser	0 %

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

Kamper:

Ingen kamper, kun interne spillsituasjoner gjennom istreninger.

Tester:

Ingen

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe:

JU8-10 & U8-10



Utviklingsnivå: FUNdament

Overordnede mål for Grunnleggende periode/ferdighetsperiode:

- Utvikle basisferdigheter 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, og alle føler seg velkomne

Barneidrettsbestemmelser følges. Alle barn inkluderes og får likt tilbud uavhengig av ferdigheter og oppmøte. Foreldretrenere leder laget.

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



Videreutvikle gode basis skøyteferdigheter, balanse, koordinasjon og retningsendringer. Bremse begge veier, mestre fartsøkninger i svinger, skyte fart ut på små flater. Mestre baklengs skøytegang på en god måte.

Videreutvikle bevegelseshøvelser 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**. Trenere skal dele inn ulike grupper etter ferdighetsnivå.

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

Sportslig leder er ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Hovedtrener og lagleder er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre. God kommunikasjon med foreldre er en nøkkel til trivsel i foreldregruppa, - og foreldregruppa er en av hockeylagets viktigste ressursgrupper. Trenerteam er 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 og tilpasset aldersgruppen. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe:

JU8-10 & U8-10



Prosessmål(P):

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 flere spillere som står i mål på hver trening. Disse spillerne skal variere. Maks antall istreninger i mål per uke er 1.

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

Resultatmål(R):

R1:

30 spillere sesongen 2021/22

47 spillere sesongen 2022/23

126 spillere sesongen 2023/24

R2: Har introdusert aktiviteter som utvikler frekvens og bevegelses-hurtighet, introdusere spensttrening for de eldste i gruppa.

R3: Alle skal tilbys 3 istreninger i uka. JU8-10 & U8-10 deler is i stasjonstrening.

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

R5: Hovedvekt av trenere har instruktørkurs og hovedtrener har minimum trener 1 del 1. Ungdommer som hjelper til har instruktørkurs.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe:

JU8-10 & U8-10



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.

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. Man bør 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.

Lekbasert fysisk trening innlemmet med oppvarming før istrening 1 til 2 ganger i uka. Frivillig trening som legger opp til å utvikle idrettslige

forutsetninger, lek og koordinasjon – spesielt for dem som ikke har denne aktiviteten gjennom andre idretter og lek.

Istrening 2-3 pr uke:

Tekniske ferdigheter	40-50%
Spill/ <u>Smålagsspill</u>	50-60%
Kamplike øvelser	0 %
MV/avslutningsøvelser	0 %

- Lek med puck og kølle.
- Stasjonstrening
- Spill på små baner, 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4 pr lag med enkle regler

Kamper:

Holde en eller to lokale turneringer hjemme. Delta i en eller to turneringer i regionen. Internkamper kan også organiseres.

Tester:

Ingen

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe:

JU11-13 & U11-13



Utviklingsnivå: Lær å trene

Overordnede mål for ferdighetsperiode:

- Videreutvikle ferdigheter og skape et mestringsorientert miljø.
- Treninger, kamper og turneringer skal bidra til å videreutvikle den indre motivasjonen hos hver enkelt utøver. Ishockey er gøy.
- Vi skal skape et trygt og sosialt fellesskap der barna liker å være, har gode venner, og hvor alle føler seg velkomne.

Barneidrettsbestemmelser følges. Alle barn inkluderes, alle får likt tilbud uavhengig av ferdigheter og oppmøte. Kampvirksomhet styres på bakgrunn av dette.

På dette nivået er hovedfokus fortsatt på utvikling av basisferdigheter som skøytegang, kølleteknikk og pasningsteknikk. Jobbe videre med bevegelsesmønstre, det å gjøre seg spillbar, skape plass og rom. Dette kan gjerne gjøres gjennom spilløvelser og smålagsspill.

Treningsgruppa er under barneidretten. U11 har første år på stor bane, U12 introduseres for taklinger, og U13 er første år uten hybrid bytter – flyvende bytter. Alle spillere skal spille i alle posisjoner. Spillemønsteret til BIK skal videreføres.

Intensitet videreføres og arbeides med under istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet skal vektlegges. Øvelsene avsluttes 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 BIK motivere til også å drive med varierte aktiviteter utenom ishockey.

Sportslig leder er ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Trenerteam er ansvarlig for kommunikasjon med foreldre og barn. God kommunikasjon med foreldre er en nøkkel til trivsel i foreldregruppa, - og foreldregruppa er en av hockeylagets viktigste ressursgrupper. Kommunikasjon med barn skal foregå på en ansvarlig måte. Språkbruk, kroppsspråk og tonefall skal være innenfor akseptable normer for oppførsel og tilpasset aldersgruppen. Barna skal oppleve et trygt miljø der alle er inkluderte. Dette er hovedtrenerens ansvar å følge opp.



Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe:

JU11-13 & U11-13



Prosessmål(P):

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

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

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 ha flere 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.

Resultatmål(R):

R1:

34 spillere sesongen 2021/22

40 spillere sesongen 2022/23

50 spillere sesongen 2023/24

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.

R6: Hovedtrener har minimum trener 1 del 2. Hjelpetrener instruktørkurs

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe:

JU11-13 & U11-13



Generell og spesifikk basistrening:

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.

Ansvar for aktivitetene må deles mellom foreldre, idrett, skole/SFO og evt. andre organisasjoner/institusjoner. Mesteparten av aktivitetene må foregå utenom det organiserte.

Innhold:

- *Viderutvikle rutiner i treningen på en lekfull og stimulerende måte.*
- *Utholdenhetstrening (hurtighet, frekvens) gjennomføres gjennom korte, intensive intervaller ofte også gjennom ballspporter.*
- *Mye aktivitet lagt inn i treningene med mye koordinasjon og med fokus på kroppskontroll*
- *Motoriske "Gullalder"*

Istrening 2-3 pr uke:

Alderstilpasset trening	10-14 År
Tekniske ferdigheter	30-40%
Spill/Smålagsspill	40-50%
Kamplike øvelser	10-20%
MV/avslutningsøvelser	5-10%

- BIK anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud/Skillstreninger
- Innlæring av spilleregler og dommertegn.
- Målvaktstrening.

Kamper:

- Treningskamper: Internkamper
- Seriekamper: Deltakelse i Regionens Sørvestlands serie
- Cuper: 3

Tester:

Introduseres for hva en test er når de er U/JU13. Enkle fysiske tester fra NIHF's testbatteri kan brukes som forberedelse til senere tester. Se utviklingstrappen til NIHF for mer informasjon.

Utviklingssamtaler:

Spilleren skal ha utviklingssamtaler med hovedtreneren to ganger per sesong, (høst og vår). Fra U/JU12

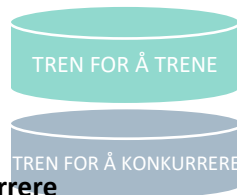
Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe: Treningsgruppe:

JU14-16 & U14-16

Utviklingsnivå: Trene for å trene & trene for å konkurrere



Overordnede mål:

Videreutvikle ferdigheter hos utøverne våre og forsterke prinsippene rundt det mestingsorienterte 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.

Første år ute av barneidretten er U14. Trener tar ut lag til de ulike nivåinndelingene. Viktig at alle spillere blir godt ivaretatt og gis like muligheter, slik at alle kan utvikle seg videre. Uttak til lag skal være basert på: innsats, holdninger, oppmøte og ferdigheter.

Mål er lag som deltar i Sørvestlands U14/15 og landsdekkende serie U15, U16 nivå A eller B, samt JU16 når klubben har nok jentespillere til å delta. Jenter kan i tillegg spille på U lag etter gjeldene regler, men prioriterer jentelag ved kampekollisjon. Klubben er under utvikling og serier må velges ut fra spillermateriell, og mulighet for at alle får kamptilbud fra sesong til sesong.

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. BIK skal være best på trening og i kamp.

Intensitet skal videreføres og arbeides med under istreningene. Hver øvelse skal ha en tydelig start hvor intensitet vektlegges og øvelsene avsluttes 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.

BIK 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 kombinasjon av helbane og kamplike øvelser, og stasjonstrening.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe: Treningsgruppe:

JU14-16 & U14-16

Utviklingsnivå: Trene for å trene & trene for å konkurrere



Treningsgruppa skal bære klare preg av Bergen ishockeyklubb sine spilleprinsipper:

- Vi skal alltid forsøke å spille vårt spill
- 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 overgangsfaser

Sportslig leder ansvarlig for intern kommunikasjon med hovedtrener samt trenerteam. Trenerteam ansvarlig for kommunikasjon med foreldre og spillere. God kommunikasjon med foreldre er en nøkkel til trivsel i foreldregruppa, - og foreldregruppa er en av hockeylagets viktigste ressursgrupper. Kommunikasjon med spillerne 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 hovedtreners ansvar å følge opp.



Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe: Treningsgruppe:

JU14-16 & U14-16

Utviklingsnivå: Trene for å trene & trene for å konkurrere

TREN FOR Å TRENE

TREN FOR Å KONKURRERE

Prosessmål(P):

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 fys treningen. Dette innebærer 3-4 økter per uke.

P3: Videreføre utvikling av individuelle ferdigheter.

P4: Det skal innføres en tydelig spilleprofil som gjenspeiler BIK s spilleprinsipper.

P5: Vi har aktive idrettsutøvere som tar ansvar for egen utvikling.

P6: Alle lag i treningsgruppa JU14-16 & U14-16 skal til enhver tid ha minimum 3 spillere som jevnlig deltar på trening og/eller kamp med alderstrinnet over

Resultatmål(R):

R1

27 sesongen 2021/22

35 sesongen 2022/23

40 sesongen 2023/24

R2: Lag i treningsgruppa skal kvalifisere seg for sluttspill forbundscup

R3: Hovedtrener har minimum trener 2. Hjelpetrener instruktørkurs, men bør ha trener 1 del 2.

Sportslig Handlingsplan Bergen Ishockeyklubb



Treningsgruppe: Treningsgruppe:

JU14-16 & U14-16

Utviklingsnivå: Trene for å trene & trene for å konkurrere



Generell og spesifikk basistrening:

Se plan for fysisk trening, og øvelsesbank på BIK sin hjemmeside

[LINK](#)

Istrening 3-5 pr uke:

BIK anbefaler både jenter og gutter å delta på klubbens ekstratilbud/Skillstreninger

Trener planlegger årshjul og premisser i den daglige trening

Alderstilpasset trening	14-19 År
Tekniske ferdigheter	20-30%
Spill/smålagsspill	20-30%
Kamplike øvelser	40-60%
MV/avslutningsøvelser	10-20%

Kamper:

Treningskamper: Trener planlegger årshjul og premisser i den daglige trening og treningskamper før sesongstart.

Seriekamper: Et lag med deltakelse i landsdekkende serie U15 A eller B. Et lag med deltakelse i Sør-Vestlandserie U14/15, samt JU16 lag når det er nok jenter til å etablere dette. Og et lag i U16 A eller B. Klubben er under utvikling og serier må velges ut fra spillermateriell, og mulighet for at alle får kamptilbud fra sesong til sesong.

Cuper: Trener planlegger for cupdeltakelse passende seriespill. Det anbefales å legge opp til turneringspill i begynnelsen av sesong.

Tester:

Fysiske tester gjennomføres etter utviklingstrappa til NIHF og skal gjennomføres 2 ganger i løpet av sesongen..

Utviklingssamtaler:

Spilleren skal ha utviklingssamtaler med hovedtreneren to ganger per sesong, (høst og vår).