

Sportsplan Tromsø hockey



2022/23

Innhold

Visjon og verdier	3
Klubbens organisering	3
Hovedmål	4
Målsetninger for de neste 2 år	4
Retningslinjer for trening i ulike alderstrinn	5
Innhold i trening anbefalt fokus gjennom året:	6
Treningskamper og internliga	6
Utstyr:	7
Lagsammensetning i Tromsø hockey *	7
Kamper/turneringer:	9
Spillertilhørighet og hospitering	9
Oppførsel og disiplin	12
Konsekvenser ved dårlig oppførsel og regler:	12
Trenerrolle:	13
Kommunikasjon: foreldre, spillere, trenere.	14
Forsikring/Spillerlisens:	14
Lenke til NIHF kampreglement/ ISBJØRN MODELLEN	14
Vedlegg	14
Spillerutviklingsplan inkl for keepere	14
Det skal gjennomføres obligatoriske regelkurs fra U15 (sett inn i spillerutviklingsplan)	14
Trenerverktøy (skjema) forslag til treningsinnhold (årsplanlegger (yearly planner)	14
Internliga blandede lag, regler, trenere må sette opp plan	14
Dommere	14

Visjon og verdier

Ivrig, Innovativ og Inkluderende

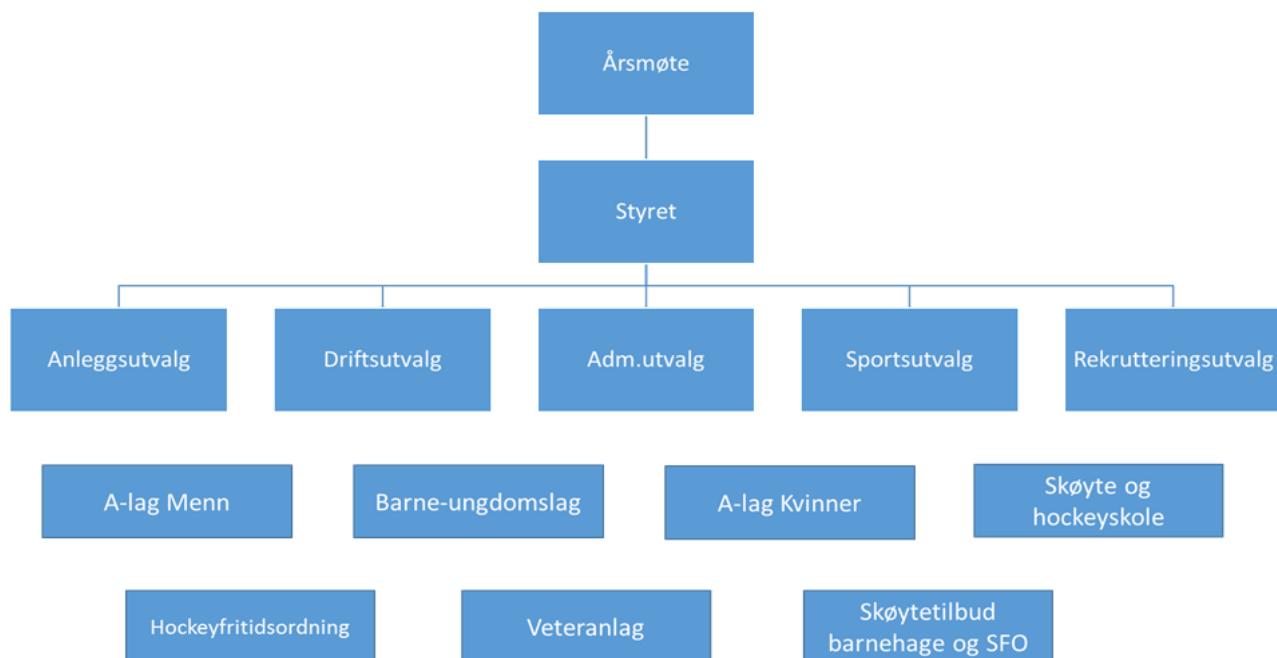
Skal engasjere barn i alle aldre og skape arena for sportslig mestringsfølelse

Skal gi foreldre og andre engasjerte for ishockey en møteplass og arena for sosial og faglig utvikling

Vi skal utvikle hockeyspillere og mennesker.

Skape oppmerksomhet rundt hockey i Tromsø og nasjonalt

Klubbens organisering



Hovedmål

TIHK skal ha lag i ulike aldersklasser som kan hevde seg sportslig

TIHK skal ha aldersbestemte lag i spill i serier, cuper og camper.

TIHK skal etablere dame- og herrelag i allnorsk seriespill med hovedstamme av spillere fra egenrekruttering

Delmål:

- Herrelaget med grunnstamme fra egenproduserte spillere etablert i 1. divisjon innen 2025
- Damelag med grunnstamme fra egenproduserte spillere etablert blant de fire beste i eliteserien innen 2025
- Aktivt rekruttere flere jenter til JU16
- Aldersbestemte lag deltar årlig i seriespill
- Aldersbestemte lag som ikke deltar i seriespill (U10 og yngre) deltar i 2 ulike turneringer årlig.
- Arrangere 3x3 seriespill i aldersgruppene U8-10 (pilot U12 og U13). Startes fra uke 34 hvert år.
- Arrangere 2 ulike camper /cuper for aldersbestemte spillere i året i Tromsø, hvorav Nordlys Hockey Camp er en av dem.
- Klubben skal delta aktivt i region Nord Norge.
- Klubben skal hente og bygge hockey kompetanse nasjonalt og internasjonalt.
- Klubben skal ansette trenere, og leie inn eksterne trenere til treningssamlinger også med fokus på teori og strategi.
- Klubben skal utdanne trenere på både kvinne og herresiden.
- Klubben skal utdanne dommere på både kvinne og herresiden.

Skøyte- og hockeyskolen er klubbens viktigste tilbud. Prioriteres høyt, organiseres med større bredde på trener- og annet støtteapparat.

Ha tilbud for veteranlag.

Fortsette det gode samarbeidet med videregående skole, hovedsakelig hockey linjen ved idrettsfag på Tromsdalen videregående skole. Jobbe for å etablere et hockey tilbud på ungdomstrinnet. Skape muligheter for spillere å bli i Tromsø.

Målsetninger for de neste 2 år

- TIHK skal ha lag i trening og kamp spill med serier, cup og camper for alle aldersgrupper – hensyn tatt lagenes og klubbens økonomi
- TIHK skal etablere dame- og herrelag i allnorsk seriespill med hovedstamme av spillere fra egenrekruttering.

- Øke rekruttering til de ulike barnelagene, ønskelig med ett lag i hvert årskull (ideelt sett 20 barn i hver aldersgruppe).
- Utvikle flere egne dommere i klubben
- Trenerutvikling, alle trenere må gjennomføre obligatoriske kurs tilsvarende NIHF's krav til det aktuelle alderstrinnet.
- Ansette sportslig leder og breddetrener.
- Inkludere barmarkstrening i treningsplanen fra U10 og oppover. Dette for bedre utnyttelse av istid og skadeforebygging.

Retningslinjer for trening i ulike alderstrinn

ANBEFALT TRENINGSMENGDEN pr uke

Lag/alder	Antall is økter	Maks ant. Spillere på isen	Lengde på øktene	Barmark
HS- U9	2	60/40	50-60 min	
U10-U11	3	30-40	50-70 min	30 min koordinasjon (oppvarming)
U12	3	40	50-70 min	Koordinasjon, teknikk
U14-U15	3	20	70 min	Styrke, teknikk
U16	4*	20	70 min	Styrke, teknikk
U18	4*	20	70 min	Styrke, teknikk
A-lag	3**	20	70 min	Styrke, egen.def

*U16 og U18 på VGS vil ha mulighet til å øke dette til 6 økter på is.

** Med mulighet for økning ved opprykk til høyere divisjoner.

I tillegg er det bra å delta på andre sportslige aktiviteter.

TRENING PÅ ULIKE ALDERSTRINN:

Teknikk: Skøyte og kølletekniske ferdigheter. Eks: skøyteøvelser, pasningsøvelser, føre puck.

Individuell taktikk: Trene på å spille med andre, lære å forutse og reagere på hva som skjer på isen i spill. Eks: passe til medspillere i fart, forsvare seg 1 mot 1.

Lagtaktikk: Trene på samspill/øvelser med flere spillere. Kamp relevante øvelser. Eks: 2-2, 3-3.

Spillsituasjoner: Øve på spillsituasjoner, 5-5, oppspill, posisjonering på is.

Strategi: Hvordan laget skal spille sammen, f.eks samspill i forsvar, overtall, undertall.



Innhold i trening anbefalt fokus gjennom året:

Alderstrinn	Teknikk (%)	Ind.taktikk (%)	Lagtaktikk (%)	Lagspill (%)	Strategi (%)
HS - U9	85	15			
U10	75	15	10		
U12	60	20	15	5	
U14	50	25	10	10	5
U16	40	15	20	15	10
U18	30	15	25	15	15

Treninger med høy kvalitet og mengde tilpasset alder og sesong (i samsvar med barneidrettsbestemmelser). Treningene skal preges av en fast struktur og plan.

Spill-på-små –områder (Small area games):

Skaper et miljø på trening som promotere kreativitet. Skaper et konkurransemiljø på trening, som forbereder spillere bedre for kamp. Erstatte en del av normale kondisjonstrening, flere spillere er aktiv, dvs. færre som står rundt og venter. Jobber med individuelle ferdigheter, i tillegg til lagspill. Spillere lærer å jobbe i tette omgivelser. Forbedret evne å ta avgjørelser i spill. Dette kan jobbes med på alle nivå. Alle rører pucken mye mer enn vanlig. Siste og viktigste punkt: artig!

Barmarkstrening anbefales for alle lag, men mengde må balanseres med om det er i en periode med mye kamper/aktiviteter. De yngste maks en halv time i uka, der det kan øves på koordinasjon og balanse. Husk at dette kan være enkle øvelser, eksempelvis oppvarming i garderoben.

Keepertrening: Keepere må ha tilbud om minimum 1 økt på isen pr uke. I tillegg skal alle trenere ha fokus på å inkludere keepere under trening med lag. I de yngste lagene bør en rullere på keeperrolle på treningene.

I Tromsø er det ingen andre motstandere og mindre sjans til kamptrening, dette må kompenseres med å ha kamper, øvelser og spill i treningene.

Treningskamper, internliga og 3x3 spill.

- Mellom ulike lag for å øve på samspill (treningskamper). Her er fokus trening og en skal ikke «toppe» lag. Alle skal få lik spilletid under treningskamper. Dette skal starte opp i uke 34.
- Internliga med blandede lag (alder/nivå) fra U10 og oppover (se vedlegg for mer info) Formålet er å øve på diverse ferdigheter foruten taklinger. I tillegg å få mulighet å spille med flere som er både mer og mindre erfare. Viktig å lære å være leder og å bli ledet. Dette er også en arena for å øke bekjentskap på tvers i klubben.

Utstyr:

- Sort hjelm med gitter* (må være godkjent)
- Halsbeskytter
- Susp
- Skulderbeskyttelse/vest
- Albuebeskyttelse
- Sorte hansker*
- Sort bukse*
- Leggskinn
- Kølle
- Skøyter
- Strømper- og strømpeholdere
- Tannbeskytter (anbefalt fra U15 og oppover) (sikkerhet mot hjernerystelser)

Sørg for at utstyret er i orden, og vasket regelmessig.

* Ved anskaffelse av nytt utstyr er det ønskelig at det velges farge sort, da dette er klubbens offisielle farger på hjelm, hansker og bukse.

Lagsammensetning i Tromsø hockey *

Det ønskes hovedsakelig et lag for hvert årskull, men på grunn av lavt antall spillere innenfor hvert årskull vil vi i de fleste sammenhenger inntil rekrutteringen har økt være nødt til å ha samarbeidslag på tvers av årskullene. Samarbeidslagene, som settes sammen av Sportsutvalget, skal oppfattes som et lag i sin helhet.

Det skal hvert år i januar sendes ut en forespørsel per e post til lagledere på de ulike lagene for å kartlegge antall spillere for neste sesong.

Lag-sammensetningen settes i Sportsutvalget i samarbeid med trenere og kompetansen som Sportsutvalget innehar. Det skal gjøres en helhetlig sportslig vurdering som sikrer den mest hensiktsmessige lag sammensetningen med tanke på at alle spillere får det best mulige tilbudet.

Det tilstrebes at lagsammensetningen for neste sesong er klar til årsmøtet som avholdes på våren, men ettersom spillerstall er dynamisk vil lagsammensetningen enkelte ganger måtte endres.

Lag	Sesongen 2020/21	Sesongen 2021/22	Sesong 2022/23
U10	Knøttedagene	Knøttedager	Knøttedager + 3x3 spill på ¼ bane.
U12/ U13	Svensk serie (Norbotten)	Svensk serie (Norbotten)	Svensk serie + 3x3 spill på ⅓ bane.

U15	U15 C	U15	U15 B + 3x3 spill på 1/3 bane.
JU16		Regionlag/ cup	Regionlag/ Samarbeidslag
U18	U18 1 Div.	U18	U18 1 Div
U21			
Herrer	2. div nasjonal	2. div nasjonal	
Damer	1. div nasjonal	1.div nasjonal	
Oldboys			

*Vil endres fra sesong til sesong basert på antall spillere og tilhørighet

Kamper/turneringer:

De yngste opptil U12 (dvs. til og med det året barnet er 10 år) bør få tilbud om 2-3 turneringer i sesongen, samt organisere samarbeid med andre lag i nord om kampdager. De skal delta på knøttedagene i regi av region Nord.

U12 (dvs. fra det året barna fyller 11 år) og oppover deltar i seriespill. Bør også delta på 2-3 cuper. Hvor det er mulig kan det også være fordelaktig med samarbeid med andre lag i nord for treningskamper.

Alle får likt tilbud om å være med på turneringer

I kamper følges NIHF reglement for spilletid (Lik spilletid opp til 13 år).

Alle barn skal ha kamptilbud.

NIHF har følgende nasjonale serier:

U15: 14-åringer (12-13 åringer tillates)

U16: 15-åringer (13-14 åringer tillates)

U18: 16-17-åringer (14-15-åringer tillates)

Herrer: 2.divisjon og oppover (16-åringer tillates)

Kvinner: 1.divisjon og elite (14-åringer tillates)

Reglement for deltakelse i seriespill og cuper:

- Påmelding til seriespill og cuper skal ALLTID godkjennes av sportsutvalget. Det er to frister:
 - o Deltakelse i cup og seriespill høstsesongen: Meldes i fra innen **1.oktober** skriftlig på epost til sport@tromsohockey.no
 - o Deltakelse i cup og seriespill vårsesongen: Meldes i fra innen **1.november** skriftlig på epost til sport@tromsohockey.no.
 - o Om det er ønskelig med deltakelse etter disse fristene vil det være mulig å sende epost til sport@tromsohockey.no og saken vil bli vurdert. Men som hovedregel skal lagene forholde seg til fristene, slik at Sportsutvalget har oversikt over alle lag sine deltakelser mtp. internt spillerlån.
- Om et lag ved seriespill /cup mangler spillere for deltakelse, skal det ALLTID forsøkes å låne spillere internt i TIHK.

NB! Påmelding i seriespill må godkjennes av Sportsutvalg og styret for å sikre påmelding i tilpasset lag og utfordringer samt økonomi.

I løpet av januar må det gjennomføres dialog mellom Sportsutvalg og trenere på de ulike lag for å kartlegge antall spillere og spillertilhørighet for neste sesong. Dette for å sikre påmelding i den mest hensiktsmessige serien med hensyn på antall og nivå. Dette må følges opp av trenere jevnlig.

Spillertilhørighet og hospitering

Klare regler for spillertilhørighet er viktig for å ha oversikt over hvem som spiller hvor og at vi jobber med å bygge lag for fremtiden. I utgangspunktet gjelder prinsipp om alders tilhørighet. Men alle skal få trene/spille sånn at de får utfordringer og får utvikle sine ferdigheter. Dette skal da skje som et

tillegg til trening med eget lag, og være et gode som er fordelt ut fra klubbens trenere og Sportsutvalg.

Hovedregel

Spillerne skal trene og spille med den årsklassen hvor de hører hjemme i forhold til alder.

Spillere som av åpenbare årsaker bør spille på andre lag for å mestre spillet og ivareta egen utvikling, kan søkes om å flyttes ned én eller flere årsklasser.

Unntak fra hovedregel

Dersom det finnes tungtveiende argumenter for å avvike fra hovedregelen skal det tas av Sportslig utvalg og/eller sportslig leder. Det kan være spillere som ikke har lag i sin årsklasse eller at de åpenbart vil bli satt tilbake i utviklingen dersom de skulle flyttes inn i sin egentlige årsklasse.

Ved oppstart av sesong skal trenere og Sportsutvalg sammen ta en gjennomgang av antall spillere og diskutere tilhørighet og om det er noen tilfeller hvor en vurderer å flytte spillere opp eller ned årsklasse. Når avgjørelse tas må det tas i samråd med de barn og foreldre det gjelder.

Hospitering:

Hovedformål med dette er å utvikle spillere, ikke for å styrke laget. En plan for hospitering bør gjennomgås av trenere og bør være for en begrenset periode som så evalueres etter hvert. Det er en forutsetning at det er kapasitet på det aktuelle laget en skal hospitere på.

Reglement for hospitering og utlån av spillere i TIHK, felles vedtatt av Sportsutvalget 02.10.18.

- a. Om foreldre har meninger/ ønsker ang om barn skal spille opp eller ned, eller det er et ønske fra spilleren selv, skal de bruke egen lagleder til å sende en forespørsel inn per mail til Sportsutvalget, sport@tromsohockey.com. Lagleder skal alltid informere trener på spillerens lag ved mottak av en slik forespørsel. Sportsutvalget besvarer ikke forespørslere direkte fra foreldre.
- b. Om en trener ønsker hospitering av spillere følges samme prosedyre som nevnt i punkt ovenfor. Trenere kan ta direkte kontakt med Sportsutvalget per mail, men skal i alle tilfeller informere aktuelle lags lagledere. Det poengteres at trenere også skal motta skriftlig besvarelse fra Sport før hospitering iverksettes.
- c. Ved henvendelse til Sportsutvalget angående hospitering skal samtlige spillere i aktuelt årskull forespørres om interesse for hospitering. Ved flere interesserte utarbeides det en plan for rullering blant de interesserte. Dette gjøres av Sportsutvalget i samarbeid med trenerne.
- d. Hospitering skal gjeldes for en avgrenset periode som fastsettes av Sportsutvalget i samarbeid med trenerne.

- e. Forlengelse av hospiteringsperiode kan avtales direkte mellom trenere og Sportsutvalg.
- f. Tillatelse for hospitering til annet lag forutsetter aktiv deltagelse på eget lags treninger.
- g. Hospitering skal være et ekstra tilbud, i tillegg til trening med eget lag. Det vil si at i en hospiteringsperiode er det en forutsetning for at man skal ha tillatelse for hospitering at man skal delta på eget lags treninger
- h. Angående utlån av spillere til kamp henvises det til Sportsplanen som ligger på TIHK hjemmeside. Det poengteres at fra U12 nivå er det treneren i samarbeid med Sport som vurderer om spilleren er skikket, dette av hensyn til sikkerhet.

Hospitering opp til høyere årsklasser (U16, U18, U21, Senior)

Når det gjelder hospitering opp til høyere årsklasser, er det noen tilleggskriterier utover hva som gjelder for yngre årsklasser.

Hospitering kan skje dersom trenerne for de respektive lag ser det som hensiktsmessig at en eller flere spillere hospiterer opp til høyere årsklasser. I dette ligger det at man skal foreta en sportslig og sikkerhetsmessig vurdering av aktuelle spillere, basert på følgende kriterier:

- Deltar spilleren aktivt på treninger tilknyttet eget lag? Hospitering skal ikke gå på bekostning av eget lag.
- Viser spilleren gode holdninger på trening med eget lag? Treningsoppmøte, innsats, fair play, oppførsel.
- Holder spilleren tilfredsstillende sportslig nivå for å trene med eldre spillere? Det er en forutsetning at spilleren innehar ferdigheter som gjør at han/hun kan være med å bidra på trening på en positiv måte, og at treningene kan gjennomføres som planlagt.
- Er spilleren sikkerhetsmessig skikket for trening med eldre spillere? Det er viktig at spilleren kan ta vare på seg selv under trening på en slik måte at det ikke oppstår økt skaderisiko.

Vurderingen gjøres av involverte lags trenere, og som all annen hospitering skal det forankres i klubbens sportslige utvalg.

Dersom det viser seg at treningsbelastningen for hospiterende spiller blir for stor, skal belastningen justeres på en måte som ikke går ut over eget lag.

Oppførsel og disiplin

Tromsø Ishockeyklubb ønsker å ha et trygt og positivt miljø. Vi følger holdninger til [Fair Play](#) ved å respektere alle aktører. Vi ønsker at spiller skal synes det er morsomt å være sammen med laget uansett om det er trening, kamp eller annen aktivitet i forbindelse med ishockey. For å nå målsettingen om at alle skal føle seg velkommen uansett utviklingsnivå som ishockeyspiller, forventer vi at du som spiller:

- Viser ansvarlighet og treningsvilje.
- Viser respekt for trener, lagkamerater, motstandere og dommere.
- Møter presis til trening og kamp. Meld i fra dersom du ikke kan møte (fra U15).
- Innser at dine holdninger og innsats på treninger og kamper er avgjørende for dine egne og lagets utvikling og resultater.
- Respekt for laguttak og spillerbytter
- Tar ansvar for å rydde banen og garderobes etter trening og kamper.

Konsekvenser ved dårlig oppførsel og regler:

Ledere (trenere og lagledere) til de det gjelder må diskutere og enes om hvilken reaksjon ut fra gjeldende retningslinjer som er passende. Denne avgjørelsen tas av lagleder, trener og evt styret.

Ved gjentatte hendelser eller spesielt grove hendelser må en kontakte klubbledelsen og diskutere strengere reaksjoner.

Reaksjoner (Pkt. 1 skal alltid gjennomføres ved første hendelse):

1. Tar kontakt med foreldrene og informerer om saken (ber om at foreldrene tar dette opp med spilleren)
2. Advarsel om sanksjoner
3. Sanksjoner: Uttestengelse fra trening og kamper i 1 dag, 1 uke eller 1 mnd ut fra alvorlighetsgrad evt gjentakelse.
4. Mister evt ekstratilbud (hospitering o.l)

Trenerrolle:

Treneren er rollemodell for spillere. De skal gjennom sin væremåte bidra til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere, ledere og foreldre. Trenerne skal ikke påpeke feil til spillere, kun korrigere positivt, vise hvordan det skal gjøres. Positivitet på isen er viktig. Treneren skal bidra til å legge til rette for at spillerne trives og utvikler sine ferdigheter som hockeyspillere. Treneren skal kjenne til NIHF sine lover og regler, spesielt til den aktuelle aldersgruppen.

Trener for hvert lag skal hver sesong presentere kortsiktige og langsiktige mål og hvordan en ønsker å jobbe ut fra gjeldende retningslinjer. Det skal evalueres jevnlig i lag med de andre trenerne om hva som fungerer bra og ikke.

Trener-trener møter skal skje jevnt gjennom hele sesongen (1 gang/mnd). Oppstartsmøte hver høst for å evaluere antall spillere – samtale om lag og utvikling som tar hensyn til spillere, klubb og langsiktige mål.

Det fins en del verktøy som kan hjelpe trenere og ved å ta i bruk skjema kan en plan formaliseres. Men dette er noe hver trener velger selv. Som hjelp til planlegging legges det ut eksempel på plan sammen med et blankt skjema som kan benyttes for hvert lag/trener (se vedlegg).

Ishockeyforbundet ønsker at alle trenere i de norske klubbene skal være så godt som mulig rustet for å kunne hjelpe sine spillere til å bli best mulig, derfor vil vi at alle trenere skal gjennomføre obligatoriske kurs tilsvarende NIHF's krav til det aktuelle alderstrinnet. Dette gir en god base for å kunne holde gode og lærerike treninger.

Styret har vedtatt hjelmpåbud for trenere som oppholder seg på isen under treningene. Dette er et viktig skadeforebyggende tiltak. I tillegg er det viktig at trenere går foran som et godt eksempel for spillere i klubben, og bruk av hjelm hos rollemodellene er viktig for det holdningsskapende arbeidet.

Kommunikasjon: foreldre, spillere, trenere.

Ved spørsmål til trenere og lagledere ta kontakt per epost eller spond. Vennligst respekter treningstid og fritid. Ved saker som omhandler disiplin og/eller ureglementert oppførsel, ta kontakt med Sportsutvalget på sport@tromsohockey.com.

Meld ifra om ureglementert oppførsel, ta kontakt med Sportsutvalget (sport@tromsohockey.com)

Forsikring/Spillerlisens:

Alle spillere må innløse lisens. For å spille kamper må en NIHF-lisens løses og klasseinndelingen i Kampreglementets aldersbestemmelser følges. Følgen av å unnlate å løse lisens er at utøveren ikke er forsikret, og altså ikke kan gjøre krav gjeldende dersom utøveren blir skadet på trening. Barn er forsikret på trening fram til og med 13 år. Etter dette er det individuell forsikring gjennom lisens.

NIHF Kampreglement/ ISBJØRNMODELLEN

Isbjørnmodellen er et verktøy for både foresatte, trenere, dommere og ellers støtteapparat i en klubb. Vi i TIHK bruker denne som mal/modell for vår aktivitet. Den skal gjøres kjent for klubbens organisasjon og medlemmer.

ISBJØRN MODELLEN