

2019

Sportsplan





Sport

Kongsvinger IL Ishockey

08.08.2019

For Styret i Kongsvinger IL Hockey 2
Sportsplanen 3
Sportslig Utvalg 3
Sportslig Tilbud 4
U18 og Eldre ..... **Feil! Bokmerke er ikke definert.**
3. Divisjon, Old Boys mm 5
Sportslig målsetning 5
Isfordeling 5
Lillerinken 5
Sikkerhet 6
Bruk av hjelm 6
Ved ispreparering 6
Lillerinken 6
Trenerutvikling 6
Dommerutvikling 6
Treningsarenaen 7
Anbefalte treningsmengder på is 7
Ansvarsforhold 7
Barmarkstrening 8
Kamparenaen 8
Retningslinjer for kamparenaen 8
Lagapparatet 9
Påmelding av lag 10
Flere lag i et års trinn 10
Lagstilhørighet 10
Hovedregel 10
Dispensasjoner 11
Overgangsordning ..... **Feil! Bokmerke er ikke definert.**
FLYT 11
Deltagelse på kretslag 12
Fysisk fostring og utviklingstrapp 13
Fysiske tester 13
Testbatteri 13
Fysiske krav ..... **Feil! Bokmerke er ikke definert.**

For Styret i Kongsvinger IL Hockey

Tove Gulbrandsen	**Jørn Andrè Stenseth**
Trude Turkerud	**Stine Marie Eriksson**
Anders Angelbrant	**Henrik De Geer**
Marius Stalheim	**Terje Risberg**
Kim Deinoff	

Sportsplanen

Det sportslige tilbudet i Kongsvinger IL Hockey skal styres av denne sportsplanen!

Sportsplanen er forankret og vedtatt av styret. Sportsplanen skal videreutvikles og gjennomføres av trenere engasjert i klubben i samarbeid med sportslig utvalg. Hensikten med sportsplanen er å ha et overordnet styringsdokument som definerer utførelsen av all sportslig aktivitet i klubben.

Alle medlemmer av sportslig utvalg, medlemmer av styret, lagledere og trenere skal signere på at de er kjent med innholdet i sportsplanene og at de anerkjenner sportsplanen som rettesnor og veileder for Kongsvinger IL Hockey Bredde sine sportslige aktiviteter. Sportsplanen skal forholde seg til de til enhver tid gjeldene regler og retningslinjer gitt av Norges Idrettsforbund, Norges Ishockeyforbund og Den Ishockeykrets klubben tilhører.

Sportslig Utvalg

Sportslig utvalg består av ulike rollepersoner som sammen med trenere og trenerkoordinator er ansvarlige for å utøve klubbens sportslige aktiviteter i henhold til sportsplanen. Leder og nestleder av sportslig utvalg utpekes av styret, leder avsportslig utvalg må også være styremedlem. Leder og nestleder utpeker de resterende deltagerne i sportslig utvalg og delegerer roller og arbeidsoppgaver til disse. Styret skal godkjenne alle delegatene i sportslig utvalg.

Sportslig utvalg skal minimum bemanne følgende arbeidsroller (en person kan besitte mer en rolle):

- Leder
- Nestleder
- Sportslig rådgiver (hockeyfaglig)
- Reglementsrådgiver (vedrørende NIHF / hockeyfaglig)
- Trenerkoordinator
- Laglederkoordinator
- Dommerkoordinator
- Isfordeler
- Kommunekontakt
- Krets og forbundskontakt
- Jentehockeyansvarlig
- Rekruteringsansvarlig
- Materiellansvarlig

Det skal jobbes for at kommunikasjon mellom klubbens medlemmer, foreldre og utøvere inn mot sportslig utvalg følger «tjenestevei», det betyr at de som bemanner de ulike arbeidsroller i sportslig utvalg må være «proaktive» og pålitelige i utøvelsen av sitt arbeide slik at klubbens medlemmer føler at «sitt» aktuelle behov blir ivaretatt på en skikkelig måte.

NB: Det forventes at alle deltagere i sportslig utvalg besitter minst en av disse rollene og at man er motivert til å utøve arbeidet forbundet med disse.

Sportslig Tilbud

All aktivitet i klubben skal preges av og styres av følgende retningslinjer:

- Vi ønsker å gi et godt sportslig tilbud til alle som vil spille ishockey.
- Vi ønsker å gi et tilbud som er tilpasset den enkeltes forutsetninger. Vi ønsker å gi et tilbud til de som ønsker og «nå langt».

Tilbudet i Kongsvinger IL Hockey Bredde skal rette seg mot følgende, organisert på alderstrinn.

- **Skøyte og Hockeyskole** (SOHS).
- ***Begynnerhockey***, omfatter U7, U8.
- ***Barnehockey***, omfatter U8, U9, JU10, U10, U11, U12, JU13 og U13.
- ***Ungdomshockey***, omfatter U14, U15, JU16 og U16.
- ***Målvakter***

Kongsvinger IL Hockey Bredde skal søke å tilby følgende sportslig tilbud:

- Spesialøkter med fokus på skøyteteknikk.
- Morgentrening.
- Hockeycamper i høstferien, vinterferien og sommerferien.
- Keepertrening.
- Skøyte og hockeyskole.
- Jentehockey satsning.
- Hockeyfritidsordning.
- Hockeyakademi.
- Barmarkstrening utenom issesongen.

A-lag

Sesongen 2019-2020 har klubben opprettet et A-lag i 2.divisjon på følgende premisser:

- Tilbud til de i KIL-Ishockey som ønsker å «utvikle seg videre» etter U18
- Skal være bedre sportslig nivå enn andre tilbud i klubben som vises gjennom god treningskultur og ønske om å utvikle seg videre også etter U-lags spill.
- Skal være «klubbens ansikt utad» med tanke på å vise at det fremdeles er stor ishockeyaktivitet på Kongsvinger.
- Vi ønsker å utvikle, og bruke egne spillere som blir så gode at vi kan lage til et A-lag av egenproduserte spillere som kan hevde seg i norsk ishockey.
- Skape ledestjerner/forbilder for de yngre, være et samlende element.

U18 og Eldre

Det er ønskelig at lag U18 og eldre sees i sammenheng med den/de gjeldende seniorlag som finnes i klubben. Inntil videre så er disse omfattet av denne sportsplanen på generelt grunnlag.

3. Divisjon, Old Boys mm

Denne sportsplanen omfatter ikke 3. Divisjon, Old Boys og andre «hobbytilbud for voksne».

Sportslig målsetning

- Klubben har som sportslig målsetning å stille med lag på nivå A i seriespillet for lag mellom U14 og U16.

Isfordeling

Isfordeling skjer etter følgende *veiledende* prinsipper:

- Den totale istiden klubben har til disposisjon tildeles av Kongsvinger Kommune.
- Kamper har forrang før ordinær trening.
- «Brede tilbud» har forrang før lagspesifikke treninger.
- Lag med nært forestående matchspill vil ha prioritet ved behov. For eksempel dersom et lag er i fortsatt seriespill der andre ha avsluttet kampsesongen.
- Yngre lag har forrang til treningstider mellom 18:00 og 19:00.
- Eldre lag har krav på flere istimer enn yngre lag.
- Klubben vil tilby istider som kan ha varighet helt til klokken 23:00 på hverdager.
- Klubben vil tilby istider med oppstart fra 08:00 på helgedager.
- Klubben vil tilby istider med varighet helt til klokken 21:00 på helgedager.
- Klubben skal forsøke å ha forutsigbarhet i isfordelingen fra uke til uke, men justeringer vil skje på bakgrunn av matchprogram og andre sportslige aktiviteter som gjør at enkelt økter vil måtte utgå.

Isfordeling skal publiseres for minimum to uker av gangen.

Lagledere er forpliktet til å følge med på publiserte istider å videreformidle dette til sitt lag.

Lillerinken

«Lillerinken» er definert av sportslig utvalg i Kongsvinger IL Hockey Bredde til å være egnet for å gi ett fullgodt sportslig tilbud for alle lag under U11!

Lagene oppfordres til å spille internkamper med 2x2 eller 3x3 av kortere varighet.

Lag med spillere som er eldre enn 11 år kan søke om å benytte lillerinken til enkelttreninger etter henvendelse til isfordeler og bare dersom dette er organisert og overvåket av trener og eller lagleder.

Sikkerhet

Bruk av hjelm

Buk av hjelm er obligatorisk ute på isen, dette gjelder alle som er tilknyttet Kongsvinger IL Hockey og klubbens aktiviteter ute på is! (Jf. NIHF Policydokument)

Ved ispreparering

Trenere er ansvarlig for at alle barn er av isen før ismaskinen begynner å kjøre rundt på isen. Lagleder, Trener og ismaskin førere er sammen ansvarlige for sikkerheten rundt ismaskinkjøring.

Lillerinken

Kommunens regler gjelder, se oppslag i hallen.

Trenerutvikling

Klubben ønsker å ha fokus på å utvikle trenere i henhold til NIHF krav og retningslinjer.

- Alle trenere skal ha trenerkurs i løpet av den første sesongen de starter på trenergjerningen.
- Om mulig så skal klubben søke å avholde NIHF trenerkurs lokalt minst en gang per sesong.

Dommerutvikling

Klubben ønsker å ha fokus på å utvikle dommere i henhold til NIHF krav og retningslinjer.

- Alle spillere lag på U14 og eldre skal motiveres til å ta dommerkurs.

Om mulig så skal klubben søke å avholde kretsdommerkurs lokalt minst en gang per sesong.

Treningsarenaen

Den viktigste arenaen for utvikling er treningsarenaen. Antall timer man er på is er avgjørende for ferdighetsutviklingen til utøverne. Klubben skal søke å rette til rette for en stor og god treningsarena for alle alderstrinn.

Anbefalte treningsmengder på is

Under viser tabellen den anbefalte treningsmengden per alderstrinn. Merk at tilgangen til isflate klubben besitter vil påvirke det faktiske antallet med timer vi klarer å tilby de enkelte alderstrinnene. Ulike tilbud om treningsøkter som er «ikke-lagspesifikke», for eksempel morgentrening, «skøyteteknikk» også videre teller med i antallet timer som tilbys et alderstrinn.

Alderstrinn	Økter per uke	Banetype	Varighet	Barmark (Off ice)
SOHS, U7, U8	2	Halv is / liten bane	2 x 50 min	NEI
U9, U10, JU10	3	Halv is / liten bane	3 x 50 min	NEI
U11, U12	3	Halv is / Hel is	2 x 50 min, 1 x 60 min	JA
U14, U13, JU13	3	Halv is /Hel is	3 x 60 min	JA
U15, JU16, U16, U18	4	Halv is /Hel is	2 x 50 min, 3 x 60 min	JA

Ansvarsforhold

Trenerne er «sjefen» på isen!

Trenerne er ansvarlig for:

- Å gjennomføre treningsplanen på en effektiv måte og med gode lærings- og mestringsmål.
- Disiplin i gruppa under isøktene (og de fysiske øktene der det er naturlig).
- At alle bruker hjelm, inkludert trenerne selv!
- Å beordre «hjelpere» til utlegging av hjelpemateriell til treningsøktene.
    - Tauverk, mål, pucker, kjegler, etc.
- At treningen starter og avsluttes i henhold til tildelt istid.
    - Istid er en dyrebar og knapp resurs.

Lagleder er ansvarlig for:

- Ro og orden i garderoben ○ Sammen med trener og det resterende lagapparatet.
- At lagets utsyr er tilgjengelig til trening.
- At foreldre og andre uten tildelte roller kjenner sin besøkelsestid og trer vekk fra gang og garderobe området.

Foreldre er ansvarlig for at sitt barn møter i tide, forberedt og positivt innstilt til trening og å overlate ansvaret for treningsøkta til lagapparatet **før gang- og garderobeområdet.**

Barmarkstrening

Klubben skal tilby barmarkstrening om våren og sommeren.

Ansvar for planlegging og gjennomføring av barmarkstrening ligger på trenerkoordinator og lagstrenerne.

Kamparenaen

Kamparenaen er den nest viktigste arenaen etter treningsarenaen for sportslig utvikling og for de aller fleste er det den «morsomste» arenaen. I Kongsvinger IL Hockey Bredde skal vi søke «***å få spille så mange kamper som mulig***».

Retningslinjer for kamparenaen

Begynnerhockey, U7, U8.

- Kamper i turneringsform i helger (Minimum 1 helg per måned).
- Kamper i ukedagene ca hver 14 dag (Ved bruk av treningstider).
- Kamper gjennomføres med 2 X 2 eller 3 X 3.
- Barneidrettsbestemmelsene styrer aktiviteten.
- Flyt (Se kapittel om FLYT).

Barnehockey, omfatter årskullene som defineres innenfor Barneidrettsreglementet hvor det tilbys seriespill (p.t U8 U9, U10, U11, U12, og U13 samt JU10 og JU13.

- Følger seriespill i helger og ukedager (bør ha 20 – 30 kamper per sesong, økende med alder).
- Søk å delta på to turneringer utenom seriespillet, en på hver side av nyttår.
- Alle får likt tilbud om å være med på seriespill og turneringer.
- Innenfor barneidretten er det Barneidrettsbestemmelsene som styrer aktiviteten, og alle spillere har sin faste tilhørighet på sitt eget kjønn/årskull så lenge klubben har tilbud om (lovlig spill for) lag for kjønn/årskull.
- Har ikke klubben tilbud om lag i eget kjønn/årskull, tilhører man i utgangspunktet årskullet over hvis det ikke er søkt og innvilget dispensasjon til årskull under, i henhold til ishockeyforbundet gjeldende regler for dispensasjon for alder
- Bruk av Fly/hospitering, se kapittel om FLYT).

Ungdomshockey, omfatter U14, U15, U16, JU16 og U18

- Følger seriespill i helger og ukedager (bør ha 30 – 35 kamper per sesong).
- Søk å delta på minst to turneringer utenom seriespillet, en på hver side av nyttår.
- Bruk av Flyt/hospitering se kapittel om FLYT).

Lagapparatet

Hvert lag skal minimum ha følgende rollefigurer:

- Lagleder
- Hovedtrener
- Assistenttrener(e)
- Iskjører(e)
- Sliper(e)
- Materiellansvarlig(e)
  - Skal blant annet hjelpe til i garderoben for de yngre lagene

Barna skal læres til opp til å komme seg inn i garderoben på egenhånd der lagets materiellansvarlig bistår med påkledning (knyting, mm). De yngste lagene må ha flere materiellansvarlig gjerne 1 per 8 – 10 barn samt en ekstra for keeper-påkledning. Dette for å gjøre barna selvstendige tidligere, reduserer kødannelser og støy i gangene mellom garderobene, øker disiplinen og reduserer sjansen for at grus og skitt dras inn i garderoben som i tur ødelegger utstyret.

NB: Laglederkoordinator er ansvarlig for at lagapparatet er på plass for alle lag og at gode rutiner følges.

Påmelding av lag

Klubben skal søke å melde på lag i alle klasser og styrende prinsipp er at det skal søkes å spille så mange matcher som mulig og at spillerne skal få så mange minutter spilletid som mulig. Mange av matchene spilles relativt langt unna Kongsvinger og da er det viktig for totalopplevelsen at man får «spilt mest mulig».

Flere lag i et års trinn

Ved et høyt antall spillere i et års trinn skal man vurdere å melde på flere enn ett lag for årstrinnet. Styrende for en slik diskusjon skal da være (**MERK** Veiledning for lag på U10 – U16 nivå):

- Det anbefalte antall spillere per lag er 3 rekker, 15 utespillere pluss 2 keepere.
- Søk å opprette to lag med to rekker (10 + 1, eller 10 + 2) enn 1 lag med 4 rekker (20 + 2)
  - **MERK**: Det blir økt fleksibilitet med bruk av spillere på tvers av lag fra 2016/2017.
- Vurder muligheten for bruk av «Flyt» for å fylle opp rekker med spillere fra yngre trinn.
- Hovedtrener kan være felles ved flere lag i et års trinn.
- Hvert lag skal ha egen trener ved flere lag i et års trinn.
- Lagleder **kan** være felles ved flere lag i et års trinn.

Laglederkoordinator i samråd med lagledere på de ulike års trinn melder til sportslig utvalg antall lag, med spillere, klubben skal melde på i krets- og forbundsseriene (merk frister). **MERK**: Sportslig utvalg kan velge å melde på flere lag dersom det er tilstrekkelig antall spillere i et års trinn.

Lagstilhørighet

I klubben skal vi ha klare og tydelige retningslinjer for lagstilhørighet slik at det er god kontroll på «hvem som spiller hvor». Vi vil at flest mulig skal få trene mest mulig og få utfordringer på «sitt» nivå. For å tilrettelegge for dette så benyttes «Flyt» og «Dispensasjoner».

Hovedregel

- Spillerne skal trene og spille med den årsklassen hvor de hører hjemme i forhold til alder og kjønn. (jf. Kampreglementet)
- Spillere som av **åpenbare** årsaker **bør** spille på andre lag for å **mestre** spillet og ivareta egen utvikling kan søkes om å flyttes ned en eller flere årsklasser. Jf de til enhver tid gjeldende regler for dispensasjoner i kampreglementet.
  - Søknad gjøres av Hovedtrenertrenere og foreldre i fellesskap og innvilges eller avslås av sportslig utvalg.
- Spillere i aldersklassen U14 og eldre (utenfor barneidretten) som av **åpenbare** årsaker **bør** trene og eventuelt spille på andre lag for å få **sportslig utbytte** av ishockey eller vil bli **satt tilbake i utvikling** ved spill i egen årsklasse kan søkes om å flyttes opp. Primært vurderes et årskull, men ved ekstreme tilfeller kan det vurderes flere årskull innenfor NIHF sitt gjeldende regelverk.

- Søknad gjøres av Hovedtrenertrenere og foreldre i fellesskap og innvilges eller avslås av sportslig utvalg.

- For de spillere som begynner tidlig med ishockey og også begynner på lag før normal startalder (for eksempel før u8) må føres tilbake til eget årskull når det etableres lag for årskullet. jf barneidrettsreglementet.

Dispensasjoner

Dispensasjon er betegnelsen som brukes der enkeltspillere gis tilbud om å delta på kamper på et lag i en yngre årsklasse. Dispensasjoner er gjerne av en sesongs varighet, eventuelt til utøveren har oppnådd ferdigheter (sportslige, sosiale, mm) tilsvarende sin egen årsklasse.

Hensikten med dispensasjon er dels å gi enkeltspillere den «siste» mulighet for å spille organisert ishockey og dels å gi klubbene muligheten til å stille lag i en bestemt aldersklasse.

FLYT

Flyt er betegnelsen som brukes der enkeltspillere gis tilbud av kortere eller lengre varighet til å delta på treninger og kamper på et lag i en annen årsklasse en «sin» egen.

- Hovedmålsettingen med flyt et å utvikle spillere, ikke å styrke lag.
- Hovedtrener er ansvarlig for å sikre åpenhet om pågående flyt og kriteriene for utvelgelse til flyt.
- Lagleder er ansvarlig for at foreldre er informert om kriteriene for utvelgelse til flyt.
- Alle lag **skal** være tilpasningsdyktige i forhold til å kunne ta imot flytutøvere.
    - Lagene skal ha en «kjent» kvote på antall flytutøvere de kan håndtere

- Spillere på U14 – U16 som hovedtrenere på begge lag er enige om at har de nødvendige sportslige ferdighetene og har utvist «gode» holdninger på trening og i kamp for eget lag.

- Jenter kan i tillegg til å flyte til eldre jentelag også flyte til guttelag innenfor de begrensninger som følger av enhver tid gjeldende kampreglement.

Gjennomføring/kriterier av flyt: (trening/kamptilbud (opp) i barneidretten.)

- Fra aldersklassen U10 og yngre innvilges det ikke dispensasjon for nybegynnere/lavt sportslig nivå.
- Det er ikke tillatt å flytte spillere fast oppi årsklasse på permanent basis.
- Hospitering av spillere innenfor barneidrett skal gjelde alle spillere innenfor samme årsklasse- alle skal ha likt tilbud. Det er ikke tillatt å selektere med bakgrunn i fysikk, ferdigheter eller andre forhold
- Foreldre skal tenke godt igjennom om dette er noe ditt barn ønsker og/eller har behov for.

- Det er her viktig å huske på at selv om tilbudet inkluderer alle spillere, er det ikke alle som har dette behovet enda, og for mange er det heller ikke bra å ta steget opp for tidlig.
- Om noen er usikre på sitt barns behov ønsker vi at de tar kontakt med eget lags trener.
- Om ditt barn ønsker å benytte seg av muligheten til å trene med lagsenheten over (i tillegg til eget lags trening), melder du fra til laglederen på eget lag.
- Lagleder setter opp en rullering på hvem som skal trene med laget over og når dette skal skje.

Har du spørsmål angående spillerflyt kan de rettes til sportslig ansvarlig for lagene som ligger underlagt barneidrettsbestemmelsene (sportslig leder U-13 og yngre)

Hvem får tilbud om flyt **ned**:

- Spillere uavhengig av års trinn kan få tilbud om flyt ned for å få mertrening samt føle mestring sportslig og sosialt.
    - Flyt ned anbefales av egen trener, men må godkjennes av utøver og forelde. Ved Flyt ned i forbindelse med kampsituasjoner se kapitel om Dispensasjoner.

NB: Trenerkoordinator skal informeres om alle pågående flytaktiviteter. Eventuelle «tvister» om flytpraksis skal tas inn til sportslig utvalg av trenerkoordinator. Lagleder på begge lag skal holdes underrettet om pågående flytaktiviteter på «sitt» lag.

Deltagelse på kretslag

Klubben ønsker å ha med utøvere på kretslag. Gjeldende «policy» fra kretsen er at «alle» som tilhører U15 blir invitert til en første samling.

Klubben ønsker å ha følgende prosess på deltagelse på kretssamlingene.

- Lagleder (U15) oppfordrer spillere som har ønsker og har ambisjoner om å delta på kretslag om å melde dette til sin trener.
- Trenerne informerer trenerkoordinator (sportslig) om de spilleren som ønsker å delta på kretssamling.
- I forkant av første kretssamling så kjører vi en klubbintern samling for de som skal delta. Planlegging og gjennomføring av den klubbinterne samlingen må planlegges og gjennomføres av trenerkoordinator og trenere.
- Trenerkoordinator melder i etterkant av første samling tilbake til sportslig utvalg hvilke utøvere som eventuelt ble tatt til kretslag og videre kretssamlinger.

Fysisk fostring og utviklingstrapp

Hockey er en idrett som stiller store kav til fysiske ferdigheter og de viktigste fysiske egenskaper en hockeyspiller besitter vil være:

- Styrke
- Utholdenhet (aerob og anaerob)
- Spenst og Hurtighet

Fysiske tester

Klubben anbefaler at man tilbyr fysiske tester til spillere fra U13 og gjør det obligatorisk fra U14 (**MERK** at med obligatorisk så betyr det at det er obligatorisk for laget og avholdet fysiske tester, men det er frivillig for spillere om de vil delta eller ikke).

Fysiske tester **kan** også gjøres for gøy allerede på U11 og U12 dersom det «legges inn» som del av regulær barmarkstrening. På dette nivået skal eventuelle tider og resultater ikke publiseres, kun gis ut til foresatte ved forespørsel. Målinger og resultater kan lagres og brukes til å sammenlikne utvikling over tid.

Testbatteri

Klubben benytter NIHFs oppdaterte testbatteri inkludert utviklingstrapp for å vurdere resultater