



ISHOCKEYKLUBB

SPORTSPLAN



INNHOLDSFORTEGNELSE

1	Innledning	4
2	Formålsparagraf, verdigrunnlag og mål.....	6
2.1	Vår formålsparagraf	6
2.2	Våre verdier og verdigrunnlag	6
2.2.1	Positive ishockeyopplevelser	7
2.2.2	Gode holdninger	8
2.2.3	Trivsel	8
2.3	Mål	8
2.3.1	Resultatmål	9
3	Sportslig innhold	10
3.1	Sportslig utvalg.....	10
3.2	Innledende beskrivelse av sportslig innhold.....	11
3.3	Hovedsatsingsområder	11
3.4	Barne- og ungdomshockey	12
3.4.1	Barnehockey: 5-12 år	12
3.4.2	Ungdomshockey: 13-19 år	12
3.5	Utviklingstrapp	13
3.6	Dommerutvikling /- rekruttering	13
3.7	Spillerutvikling gjennom differensiering.....	13
3.8	Flytsonemodellen.....	14
3.9	Hospitering.....	15
4	Oppsummeringstabell for sportsplan	17
5	Referanser	18
6	Versjoner og forfattere	19
A.	Organisering av lag.....	20

i.	Mikro	20
ii.	Mini.....	21
iii.	U11 og U12	23
iv.	U13	24
v.	U14 og U15	26
vi.	U16	27
vii.	U18	29
viii.	U20 / 1. divisjon.....	30
B.	Retningslinjer og prinsipper	33
i.	Arrangering av hockeyskoler.....	33
ii.	Arrangering av cuper	33
iii.	Retningslinjer for hospitering.....	33
iv.	Retningslinjer for permanent spilleroppflytting/-nedflytting	34
v.	Prinsipper for treningsoppmøte og krav til punktlighet	35
vi.	Prinsipper for medbestemmelsesrett og spillersamtaler	35
vii.	Retningslinjer for dispensasjonssøknader	35
viii.	Retningslinjer for omberamming/flytting av kamper	35
ix.	Prinsipper for deltagelse på turneringer, cuper og samlinger	36
x.	Prinsipper for deltagelse på cuper i Sverige/utenfor Norge.....	36
xi.	Prinsipper for lån av spillere fra og til andre klubber	37
xii.	Prinsipper for samarbeidslag	37
xiii.	Prinsipper for kretslag	37
xiv.	Økonomisk støtte til sportslige arrangement	37
C.	Klubbens drakter og logo	38

1 Innledning

Formålet med sportsplanen er å skape retningslinjer for den aktiviteten vi har i Rosenborg Ishockeyklubb (RIHK) og derved utvikle klubben og våre spillere i en positiv retning. Sportsplanen bør revideres av sportslig utvalg hvert år. Det er styret som vedtar eller forkaster sportsplanen. Ved omfattende revisjoner bør årsmøtet vedta eller forkaste endringene. Det er viktig at sportslig utvalg, trenere og lagledere gjør seg godt kjent med innholdet i dokumentet og etterlever dette. Vi kaller vår sportsplan for:

"The Rosenborg Way of Hockey" (RWH)

og innholdet i denne er oppsummert i Figur 1.

RIHK organiserer hockey fra barn- og ungdom mellom 5 og 19+ år (tom. U20 / 1. divisjon). Vi har en egen jentesatsing i klubben og håper snart å kunne stille med egne jentelag i den lokale kretsserien. I tillegg har RIHK kjelkehockey. Rosenborg spillere mellom 15 og 18 år som ikke ønsker å satse fullt på junior elite (U18 eller U20 / 1. divisjon) kan spille på vårt 3. divisjonslag som kalles «Predators» i lokal serie.

Vårt hovedmål er å gi barn og ungdom et meget godt sportslig og sosialt tilbud. Ishockey er kjent som verdens hurtigste lagidrett. Det er derfor en komplisert sport som stiller krav til mange ulike ferdigheter (generelle motoriske ferdigheter, spenst, hurtighet, fysisk og mental styrke). Vårt mål er at flest mulig, lengst mulig skal utøve denne fascinerende idretten – og trives med idretten sin. Vår ambisjon er å bli den beste og største aldersbestemte ishockeyklubben i Sør-Trøndelag, og utvikle spillere til Rosenborgs elitelag på junior- og seniornivå.

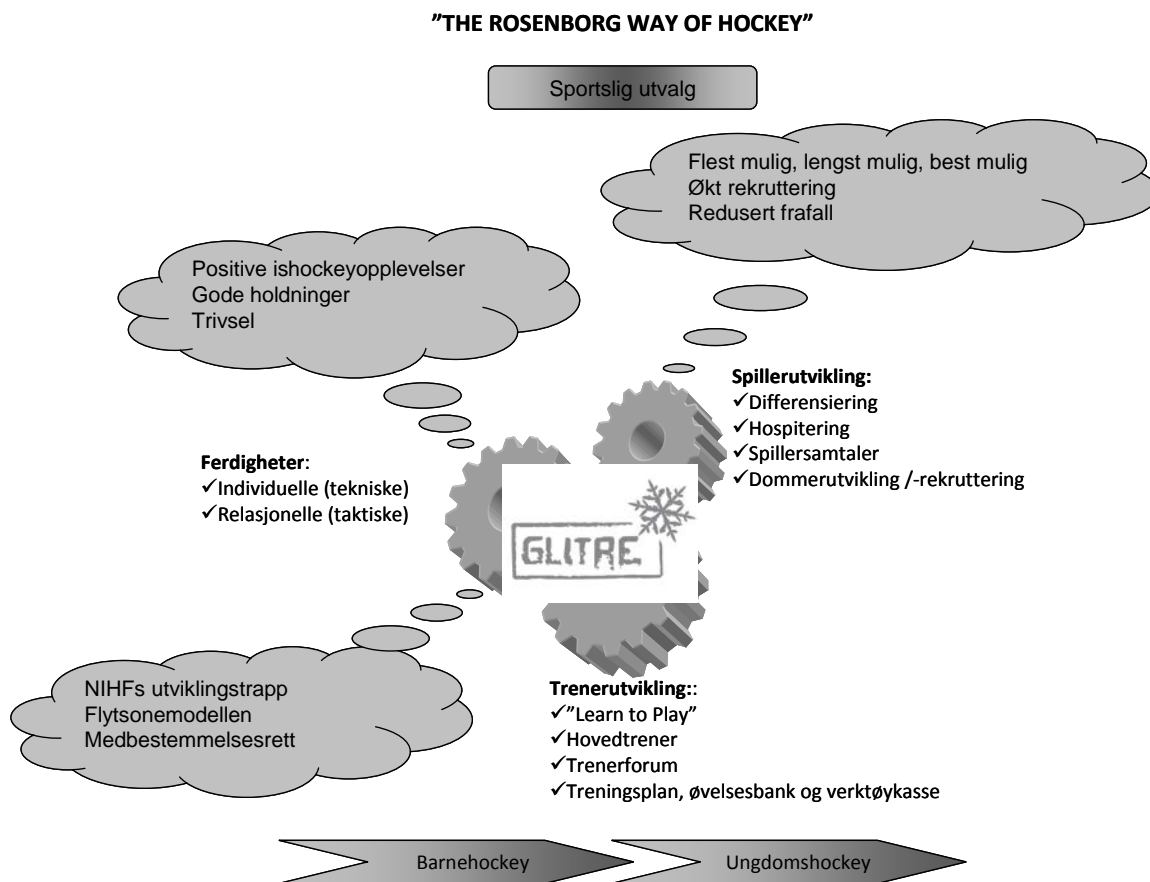
Retningslinjene til Norges Idrettsforbund (NIF), Norges Ishockeyforbund (NIHF) og Sør-Trøndelag Ishockeykrets (STIHK) overstyrer dette dokumentet dersom det skal være uoverensstemmelser mellom disse.

RIHK ble etablert i 1934 og er blant landets eldste ishockeyklubber. Klubben har et stort rekrutteringsområde med økende grad av tilflytting. Klubbens nedslagsfelt er regulert av STIHK og innbefatter Bispehaugen, Singsaker, Lade, Lilleby, Berg, Freidig, Nardo, Nidarvoll, Utleira og Kalvskinnets skoler. I sesongen 2012/13 har klubben 225 aktive spillere fordelt på 8-9 lag.

Dette er 2. reviderte utgave (Versjon 1.3) av sportsplanen, og gjelder fra sesongen 2012/13.

Sportsplanen er delt inn i 3 hovedkapitler: (1) innledning, (2) verdigrunnlag og mål, og (3) sportslig innhold. I kapitlet som omhandler sportslig innhold beskrives blant annet sportslig utvalg, våre fokusområder, differensiering og hospitering m.m. De viktigste elementene i denne sportslige planen oppsummeres i en tabell helt i slutten av dokumentet (4) i tillegg til referanser (5) og forfatterliste (6).

Flere detaljer finnes i vedlegg: (A) organisering av lag, (B) prinsipper og retningslinjer, og (C) klubbens drakter og logo.



2 Formålsparagraf, verdigrunnlag og mål

2.1 Vår formålsparagraf

Vår formålsparagraf er:

"Ved å spille hockey i Rosenborg skal barn og ungdom ha det artig, de skal trives, de skal oppleve spenningen, utfordringen og mestringen ved å trene og konkurrere, de skal utvikle gode ferdigheter og sunne holdninger, og de skal oppleve kameratskap og fellesskap i et trygt miljø med gode rollemodeller."

2.2 Våre verdier og verdigrunnlag

Klubbkulturen til i RIHK skal bygge på positive verdier og holdninger. Dette innebærer bl.a. at klubbens medlemmer skal legge vekt på å framstå som et godt eksempel i framferd og oppførsel.

Vi er avhengig av et godt rykte for å rekruttere nye spillere til sporten og for å redusere det store frafallet. Vårt verdigrunnlag skal bidra til å spre positive holdninger til og redusere negative forestillinger om ishockey.

Våre kjerneverdier - kalt "Krystallet" - er (huskeregel **G-L-I-T-R-E**):

- **GLEDE OG TRIVSEL:** Det er viktig at ishockey er artig, utviklende og motiverende for spilleren. Trivsel skal være i fokus. Viktig med følelse av mestring og trygghet (= trivsel). Unngå resultatfokus i for tidlig alder.
- **LAGARBEID, LOJALITET OG POSITIVITET:** Vi verdsetter lagarbeid høyt. Godt lagarbeid vil i sum gi positive ishockeyopplevelser. Vi ønsker lojalitet til sporten, klubben og medlemmene. Vi snakker alltid positivt om klubben vår.
- **INTEGRITET:** Vi ønsker sterk grad av ærlighet og sunne holdninger i forhold til idretten. Vi skal følge alle regler og gitte reguleringer av spillet. Vi ønsker en ryddig og profesjonell organisasjon. Dette gjelder alle medlemmer av organisasjonen, både spillere, og frivillige/tillitsvalgte i klubben.
- **TETT-PÅ FORELDRENE OG KLUBBMEDLEMMENE:** Foreldrene er klubbens viktigste ressurs. Vi ønsker å være "tett-på" foreldrene. Uten foreldre, ingen spillere, ingen lag og ingen RIHK.
- **RESPEKT FOR INDIVIDET:** Behandle alle andre som du selv ønsker å bli behandlet. Være rettferdig og raus som kamerat og venn.
- **EMPATI, SPORTSÅND OG FAIR PLAY:** Den viktigste av alle verdier er fair play og god sportsånd. Å ha en ydmyk holdning ved seire, og ta tap med fatning. Vi ønsker å utvikle godt vennskap med våre medspillere og motspillere.



Figur 2: Våre verdier G-L-I-T-R-E kalt "Krystallet".

Vi skal spesielt arbeide for:

- Positive ishockeyopplevelser
- Gode holdninger
- Trivsel

I tillegg til vårt eget verdigrunnlag så gjelder NIHF's eget policy- og holdningsdokument:

- [NIHF's policydokument for barne- og ungdomshockey](#)
- [NIHF's holdningsdokument](#)

2.2.1 Positive ishockeyopplevelser

Det er nok kanskje lettere å definere hva som ikke er positive ishockeyopplevelser, men å delta i et fellesskap med kamerater er i seg selv veldig positivt. Alle kan gis følelsen av å lykkes. Det er en utfordring for spillere, trenere, lagledere og tillitsvalgte å sørge for at rammene for dette er gode. Vi mener at en viktig forutsetning for positive ishockeyopplevelser er å fokusere på prestasjoner. Gode resultater skal komme som en naturlig konsekvens av gode prestasjoner.

Eller sagt på en annen måte:

"Vi kan oppleve et dårlig resultat, men likevel prestere godt.

Da har vi også lyktes."

Positive ishockeyopplevelser betyr mer enn dette. Husk for eksempel at ishockey først og fremst skal være gøy. Husk også at det er barn og ungdom som spiller ishockey i RIHK (og ikke de voksne).

Bruk av rusmidler (spesielt røyking og alkohol) i forbindelse med trening og kamp må ikke forekomme. Dette gjelder ikke minst de voksne. Mobbing tolereres ikke, og vil kunne få konsekvenser i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans ekskludering fra klubben. Bruk av bannskap og stygge ord skal heller ikke forekomme, og må slås ned på av lagledere og trenerne tidlig for at ikke dette skal akselerere i en negativ retning.

2.2.2 Gode holdninger

I ishockeysammenheng kan, til en viss grad, respekt benyttes som synonymt for gode holdninger. RIHK skal være en arena for utvikling av gode sosiale ferdigheter. Respekt og positivitet skal derfor være sentrale stikkord.

Respekt for:

- Trenerne og lagledere
- Medspillere
- Motspillere
- Dommere

2.2.3 Trivsel

Gjennom tilrettelagt aktivitet skal vi sørge for at trivselementet får fokus. For å kunne lykkes må trivsel på og utenfor banen være høyt prioritert. En vanlig brukt definisjon på trivsel er:

$$\text{Trivsel} = \text{Trygghet} \times \text{Mestring}$$

I dette ligger at trivsel skapes i et trygt miljø med gode rollemodeller og venner sammen med følelsen av mestring etter tilpasset nivå. Men følelse av mestring er relativ. Mestrings-opplevelsen må knyttes til spillerens eget utgangspunkt – og ikke til andres ferdigheter/prestasjoner.

2.3 Mål

Vårt mål er:

"Vi ønsker at flest mulig skal spille hockey, lengst mulig, for å bli best mulig."

Utgangspunktet for dette er:

- Jevn og stabil rekruttering av nye spillere
 - Redusere frafallet av spillere
 - Dommerutvikling
 - Trenerutvikling
 - Lederutvikling
- Tiltak for jevn og stabil rekruttering:
- Lage, implementere og aktivt følge opp rekrutteringsplan
 - Aktiv annonsering ("flyers") og promotering på skoler
 - Arrangere hockeyskoler hvert år
 - Vervekampanjer
 - Positiv omtale av idretten og klubben inklusiv profilering

➤ Tiltak for å redusere frafallet av spillere:

- Tilby et godt sosialt tilbud
- Tilby et best mulig sportslig tilbud
- Sikre medbestemmelsesrett for den enkelte spiller og et tilpasset sportslig tilbud
- Fokuserer på prestasjoner og langsiktig utvikling framfor konkurranse og resultat
- Fokuserer på gode holdninger, positivitet og respekt
- Sikre foreldreengasjementet i klubben
- Ha en profesjonell organisasjon med en trygg og sunn økonomi

2.3.1 Resultatmål

RIHK skal:

- Ha 25-30 spillere på hver årgang i Mikro og Mini
- Ha 15-20 spillere på hver årgang fom. U11
- Ha egen jentesatsing
- Produsere 3 klubbdommere pr. årgang fom. U11
- Produsere minst 5 kretslagsspillere på U15
- Produsere minst 2 landslagsspillere på U16
- Produsere minst 2 landslagsspillere på U18
- Produsert minst 2 landslagsspillere på U20
- Ha et breddetilbud for å ivareta spillere som ikke ønsker å satse junior elite

3 Sportslig innhold

3.1 Sportslig utvalg

Sportslig utvalg i RIHK kan organiseres etter modellen vist i Figur 3. Sportslig leder er den øverste tillitsvalgte i sportslig utvalg, men sitter ikke formelt i styret. Sportslig leder er rekruttert av styret for en bestemt periode (for minst 1 år). De andre medlemmene i sportslig utvalg rekrutteres av sportslig leder for en bestemt periode (for minst 1 år), og rapporterer direkte til sportslig leder. I tillegg skal klubben gjennom styret nedsette tre arbeidsutvalg (AU) for å sikre foreldreengasjement og gjennomføringsevne:

- AU for barnehockey og jentehockey
- AU for ungdomshockey
- AU for junior elite (U18, U20 / 1. divisjon) og junior bredde («Predators»)

Hovedansvarsområdene til sportslig leder er blant annet å:

- Tilrettelegge og koordinere all sportslig aktivitet i barne- og ungdomshockey
- Ansette hovedtrenere og assistenttrenere
- Ansvarlig for å ha godkjente vandelsattester for klubbens trenere og lagledere¹
- Ansvarlig for istidsfordeling i klubben
- Ansvarlig for gjennomføring av spillerutviklingstiltak (sammen med spillerutvikler)
- Ansvarlig for trenerutvikling og trenerkompetanse (sammen med trenerutvikler)
- Ansvarlig for dommerutviklingstiltak
- Ansvarlig for keeperutviklingstiltak

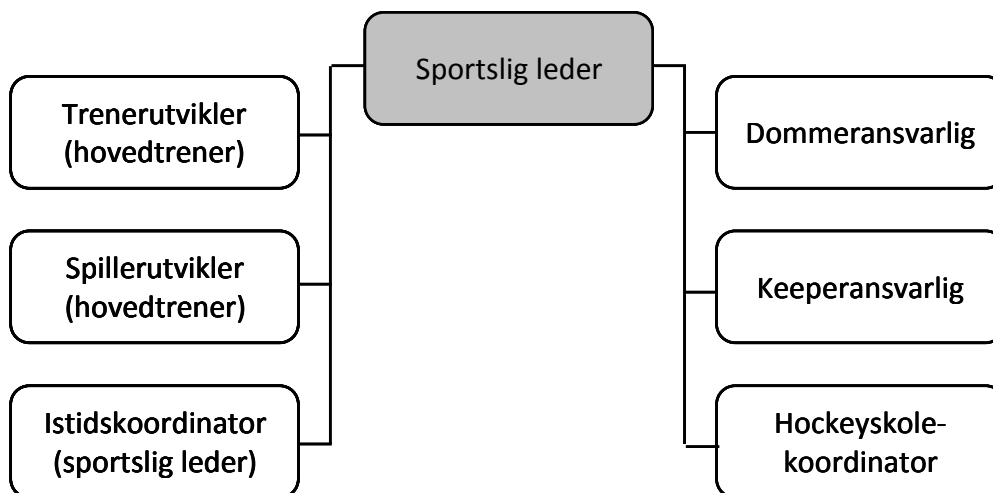
Sportslig leder samarbeider naturligvis tett med klubbens trenere og lagledere

Sportslig utvalg bør ha trenerutvikler og/eller spillerutvikler som en del av organisasjonen. Disse 2 viktige funksjonene vil ha hovedansvar for å følge opp gjennomføringen av sportslig innhold, og videreutvikling av det sportslige tilbudet i samarbeid med sportslig leder.

En detaljert beskrivelse av oppgaver, ansvar, roller, forventninger, krav og rapportering i RIHK - inklusiv lagledelse og sportslig utvalg m.m. - finnes i følgende policy dokumenter (som ligger på nettet):

- ✓ Trenerhåndbok
- ✓ Håndbok i lagledelse
- ✓ Spiller- og foreldrehåndbok
- ✓ Styrende dokumenter for RIHK

¹ Nytt krav fra NIF som gjelder fom. 1. januar 2009.



Figur 3: Sportslig utvalg.

3.2 Innledende beskrivelse av sportslig innhold

Med utgangspunkt i vårt verdigrunnlag og målsetting skal vi tilby et sportslig innhold med høy kvalitet bygget på følgende punkter:

- Tilbudet skal være på et høyt sportslig nivå og tilpasset spillerens ferdigheter (differensiering/flytsonemodell) og ambisjoner
- Gi alle mulighet til å utvikle seg i egen klubb. Dette betyr at vi skal kunne gi et fullverdig tilbud både til de som hovedsaklig deltar av sosiale og aktivitetsmessige årsaker, og de som ønsker å bli så gode som mulig gjennom organisert aktivitet
- Vi legger til grunn at de som ønsker å bli gode ishockeyspillere bør begynne tidlig, øve mye, og spille sammen med (i trening og kamp) spillere som er bedre (og typisk eldre) enn seg selv ("er du god nok, er du gammel nok")
- Vi ønsker å motivere til/legge til rette for egentrening
- Vi ønsker å legge til rette for idrettslig allsidighet

3.3 Hovedsatsingsområder

Det sportslige tilbudet i RIHK skal kjennetegnes av tre hovedsatsingsområder:

1. Sterkt og gjennomgående fokus på individuelle og relasjonelle ferdigheter:
 - Tekniske ferdigheter
 - Taktiske ferdigheter
 - Styrke- og hurtighetstrening
 - Et viktig poeng er uorganisert trening på publikumsis og løkkehockey
2. Spillerutviklingstiltak. For eksempel:
 - Hospitering (for spillere som er 12 år eller eldre)
 - Trening tilpasset etter ferdighetsnivå (differensiering)
 - Spillersamtaler
 - Dommerutvikling/-rekruttering
3. Trenerutvikling og økt trenerkompetanse. For eksempel:
 - "Learn to Play" og trenerutdanning

- Hovedtrener (i klubben)
- Trenerforum
- Treningsplan, øvelsesbank og verktøykasse på nettet

Skøyteferdighetene danner grunnlaget for videre utvikling av annen teknikk i ishockey. Individuelle (tekniske) ferdigheter skal være et obligatorisk treningsselement på alle aldersnivå. Utvikling av relasjonelle (taktiske) ferdigheter er naturligvis en meget viktig del av opplæringen. Spillernes samhandlingsferdigheter skal utvikles gradvis og i takt med lagets tekniske ferdigheter og alder. Alle spillere skal, avhengig av alder, få klare roller og skal oppmuntres i forhold til hvordan oppgavene blir løst. Variasjon i oppgavene skal tilstrebes i barnehockey (5-12 år), men bør også i stor grad tilstrebes i ungdomshockey (13-18 år) – se under.

Det er som sagt viktig at foreldre motiverer spillerne til uorganisert trening på is i forbindelse med publikumstider i Leangen (vanligvis søndag kl. 10:00-12:00) og Dalgård (vanligvis lørdag kl. 10:00-12:00), og bruk av kunstisen ute på Leangen så mye som mulig. Husk at uorganisert løkkehockey på islagte baner er kanskje den beste formen for ishockey trening!

For å sikre målsettingen om aktiv spillerutvikling, spesielt i aldersgruppen 13-18 år, vil kompensasjonsordninger til trener kunne være et sentralt virkemiddel. Trener-kompensasjon fastsettes av styret i RIHK.

3.4 Barne- og ungdomshockey

Vi skiller mellom barne- og ungdomshockey.

3.4.1 Barnehockey: 5-12 år

Det er i barnehockeyen man først og fremst lærer å bli glad i spillet, utvikler vennskap og sosiale ferdigheter - og legger grunnlaget for god ishockeyferdighet. Da må vi som klubb være vårt ansvar bevisst og sikre at alle barn får et godt sportslig tilbud. Og ikke bare være fornøyde med å ha mange spillere – vi må også gjøre tilbudet kvalitativt best mulig. Da vil flere barn bli lenger i ishockeymiljøet, og vi får også bedre spillere.

I barnehockey skal vi få flest mulig til å begynne å spille ishockey, og sørge for at frafallet blir minst mulig.

3.4.2 Ungdomshockey: 13-19 år

I ungdomshockey skal vi ha to tanker i hodet samtidig:

- Vi skal ta vare på alle spillere – og vi skal legge forholdene til rette sånn at flest mulig fortsatt forblir i hockeymiljøet lengst mulig
- Vi skal gi de spillerne som har lyst og ønske, tid og energi, de best mulige forutsetninger for å bli gode spillere – og vi skal legge forholdene til rette for at alle skal få utvikle seg i egen klubb

Det er krevende, men fullt mulig å få til begge disse aspektene. Ungdommer som ikke har som mål og nå så langt i hockeyens verden bør på egenhånd være med å definere sitt eget tilbud - ut

fra egne ønsker og behov. Samtidig skal vi naturligvis arbeide hardt med spillerutvikling for den gruppen som har talent og ambisjoner. Det handler om å differensiere tilbudet innenfor gitte rammer. Det som passer for Per passer kanskje ikke for Pål. Utfordringa blir derfor å tilrettelegge et ishockeytilbud som ivaretar alles ønsker og behov.

Fra og med 13 år er det med andre ord viktig med tilpassede tilbud til spillerne ut i fra ambisjoner og sportslig nivå (talentutvikling).

3.5 Utviklingstrapp

NIHFs utviklingstrapp legges til grunn fra og med 12 år i forhold til spillerens utvikling og måling av denne.

3.6 Dommerutvikling /- rekruttering

Det er et viktig mål for RIHK å ha tilstrekkelig antall dommere rekruttert fra egen klubb i forhold til krav gitt av krets og forbund. Dommerutvikling vil gi klubbtilhørighet og ansvarsfølelse, og være en viktig ressurs for klubben. Rekruttering og utdanning av dommere kan også sees på som et alternativt spillerutviklingstiltak. Dommere må ta kretsens klubbdommerkurs. Spillere må være minst 12 år for å bli klubbdommere.

3.7 Spillerutvikling gjennom differensiering

Differensiering vil si at en i oppfølgingen av unge spillere bør være opptatt av å tilpasse treningstilbudene i størst mulig grad etter enkeltspilleres forutsetninger, lyst, ønsker og behov. En praktisk realisering av dette er at enkeltspillere, og/eller hovedgrupperinger av spillere, bør tilbys forskjellige muligheter og oppfølging.

Det blir da viktig å tilpasse - eller differensiere - aktivitetene etter spillernes ferdigheter – for å gi utfordringer og framkalle en mest mulig positiv mestringsfølelse.

Hvordan skal vi få dette til i praksis? Jo, vi skal aktivt forsøke å tilrettelegge trening basert på følgende prinsipper:

1. Tilpasning i forhold til treningsmengde – vi må kunne lage fleksible løsninger som tar hensyn til at noen synes det er greit med de obligatoriske treningene, mens andre gjerne ønsker å trene mer
2. Hospitering – spillere kan i en (eller flere) periode(r) prøve seg i en prestasjonsgruppe med høyere ferdigheter enn i spillerens egen gruppe
3. Differensiering på trening i egen prestasjonsgruppe:
 - Egne utfordringer og betingelser til enkeltspillere i øvelser, og variasjon i sammensetning av grupper, rekker og lag inkludert sammensetning etter ferdigheter
 - Det er i utgangspunktet like rettferdig at "gode" spillere av og til får spille med/mot hverandre (for eksempel ved å sette opp "jevne" rekker innad i og opp mot andre) som at man setter sammen gruppene tilfeldig. I mange sammenhenger nyter også de spillerne som ikke har kommet like langt i utviklingen godt av og i perioder øve sammen med spillere med noenlunde likt ferdighetsnivå

- Med utgangspunkt i at man av og til deler inn treningen på denne måten kan også øvelsesutvalget tilpasses ferdighetsnivå, og dermed øke muligheten for mestring for alle

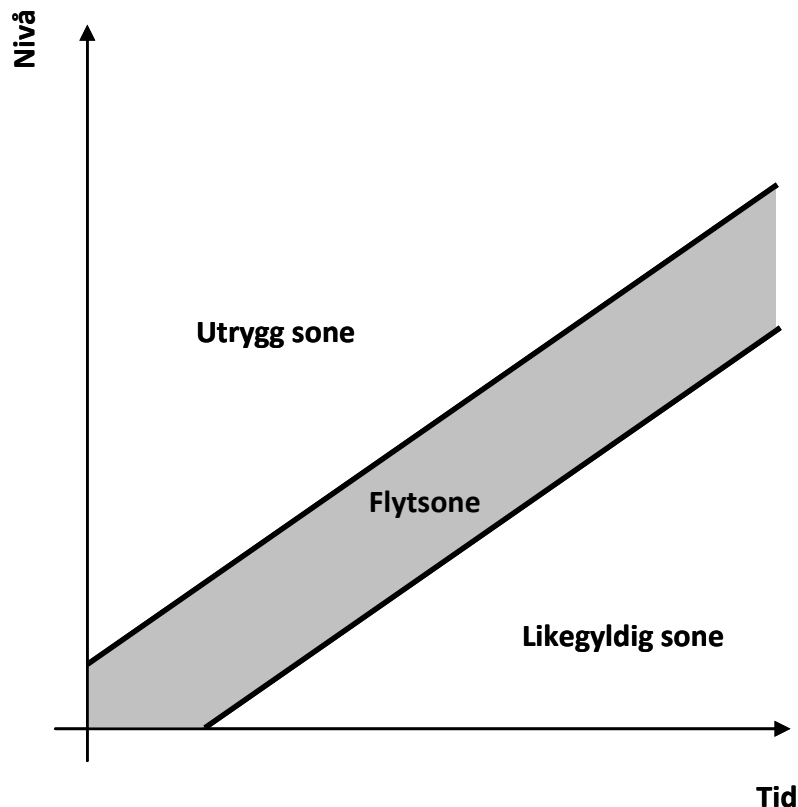
Kontinuerlig og riktig bruk av differensiering krever forandringsprosesser først og fremst blant trenere, lagledere og foreldre og i klubbens kultur. For å lykkes med differensiering som et spillerutviklingstiltak er det meget viktig med åpen og tydelig kommunikasjon og god motivasjon. Dette innebærer for eksempel å utarbeide treningsplan, utføre spillersamtaler, og avholde foreldremøter. Slike tiltak kan være effektive virkemidler for trenere og lagledere for å lykkes med differensiering. Trenerforum med erfaringsspredning kan være et annet viktig eksempel på virkemiddel i forhold til bruk av differensiering.

3.8 Flytsonemodellen

For å beholde flest mulig lengst mulig er det viktig med differensiering på alle nivåer – det er viktig å tilpasse aktiviteten etter hva hver enkelt spiller er kapabel til å mestre og lar seg motivere av. Øvelser som kan differensieres etter spillerens dyktighet i kombinasjon med gode øvelser uten for mye venting gjør det mulig å utvikle de beste spillerne på samme tid som de nest beste uten at det dannes prestasjonsgrupper på lavere nivå. Tilbud knyttet til treningsmengde er også et moment i differensiering som er viktig. På laveste nivå settes det naturlig mindre krav til treningsiver og oppmøte enn på et høyere nivå, men også her, må det skje en gradvis utvikling for å motivere spillerne. Det er viktig at alle spillere føler at de i hovedsak er i sin flytsone (se Figur 4 mellom diagonale streker), og det er kanskje spesielt viktig å gi et tilbud slik at minst mulig spillere havner under nederste vertikale strek, som er et område for likegyldighet. Disse spillerne vil det være vanskelig å motivere slik at de kommer inn i sin flytsone igjen. For å oppnå utvikling vil spillere utfordres på de momenter de ikke behersker og de havner derfor i sonen hvor de føler seg utrygge og der de derfor er sårbare, men disse vil kunne hentes inn i trygg sone hvor de igjen vil oppleve positive ishockeyopplevelser. Figuren illustrerer også at faren for å havne i likegyldig sone øker med alderen til spillerne. Dette gjør det viktig å involvere spillerne i treningsplanlegging og gjennomføring av treningen på høyere nivåer. Det gjør det også viktig å gjennomføre samtaler med den enkelte spiller for å finne hva som motiverer og hva som skaper frustrasjon og likegyldighet.

De skal kunne stilles gradvis større krav til treningsiver, men merk at det er total mengde aktivitet som er viktig – ikke antall ishockeytreninger. En utøver som for eksempel spiller både for eksempel fotball og håndball i tillegg ishockey skal kunne avtale å stille på de treninger som er fornuftig basert på en totalvurdering for den enkelte spiller uten at det skal få konsekvenser for spilletid på hockeylaget.

Det er meget viktig å understreke at spillerutviklingstiltak kan endres fortløpende i løpet av en sesong, dvs. at spillere kan flyttes fra det ene til det andre "nivået" hvis forholdene tilsier det. Det som avgjør er oppmøte, innsats, holdning, sportslige (tekniske, taktiske og fysiske) ferdigheter.



Figur 4: Flytsonemodellen.

3.9 Hospitering

Hospitering er kanskje det viktigste tiltaket i forhold til de av våre spillere som har ambisjoner om å bli så gode som de har potensiale til å bli.

Det grunnleggende ved hospitering er at en gir spillere som har ferdigheter, tid, overskudd og motivasjon et tilbud om trening (primært) og kamp (sekundært) på et høyere ferdighetsnivå enn det de får gjennom sitt ordinære lagsmiljø. I praksis betyr det at en (eller flere) spiller(e) er med eldre spillere i trenings- og kampsituasjon. En spiller som hospiterer vil oppleve at alt foregår i et høyere tempo, og det setter høyere krav til handlingsvalg og handlinger.

Vi praktiserer hospitering etter følgende retningslinjer:

- I barnehockey kan vi vurdere å bruke hospitering (breddeidrett)
- I ungdomshockey skal vi vurdere å bruke hospitering (talentutvikling)

Hospiteringen skal gjennomføres etter de retningslinjer som RIHK har fastsatt. Disse retningslinjene er beskrevet i nærmere detalj i sportsplanen (se vedlegg). Følgende understrekes i forhold til bruk av hospitering hos oss:

- Hospitering er ikke et tiltak "for alle". Det er et tiltak for enkelte spillere.
- Hospitering er et virkemiddel i forhold til spillerutvikling, det skal ikke benyttes med hensikt å toppe et lag eller med formål å vinne en kamp. Hospitering er ikke et virkemiddel for å

fylle opp et lag som i utgangspunktet har for få spillere. Det er enkeltspillerens behov for utfordringer i en prestasjonsgruppe med høyere nivå som skal være drivende faktor for hospitering.

- RIHK skal jobbe systematisk for å forankre systematikken rundt hospitering. Det er avgjørende at dette sees på som et sentralt utviklingstiltak for klubben og spilleren, og at trenerne identifiserer seg med dette. Spillerens behov for utvikling settes i så måte foran lagets prestasjoner. God og tydelig kommunikasjon med spiller, foreldre, lagledere, trenere, mottakende og avgivende spillergruppe er avgjørende for å få effektivt utbytte av hospitering for spiller, lag og klubb.
- Vår spillerutvikler og/eller trenerutvikler (begge disse rollene kan innehas av klubbens hovedtrener) spiller en avgjørende rolle i arbeidet rundt hospitering.

4 Oppsummeringstabell for sportsplan

Lag	Alder	Ca. istrening pr. uke ²	Barmarks-Trening ³	Styrketrening med vekter	Trene opp/ned hospitering	Seriespill (maks. # lag)	Spilletid	Cuper C=cup
Hockeyskole	5-9	1t	Nei	Nei	Til micro/mini	Nei	Ikke relevant	Ikke relevant
Mikro	5-7	1,5t	Nei	Nei	Kan trekkes Opp	Aktivitets-Dager	Like mye	Ikke relevant
Mini	8-9	2t	Nei	Nei	Kan trekkes opp	Aktivitets-Dager	Like mye	Ikke relevant
U11 og U12	10-11	2-3t	1-2 ganger pr. Uke	Nei	1-5 stk. pr. Trening	Lokal serie	Like mye	1C like mye
U13	12	3-4t	2-3 ganger pr. Uke	Nei	1-5 stk. pr. trening + kamp	Lokal serie	Like mye	1C "beste" 2C like mye
U14 og U15	13-14	4t	3-4 ganger pr. Uke	2-3 ganger pr. uke	Kan flyttes opp fast	Lokal serie Serie i Sverige	Like mye	1C "beste" 2C like mye
U16	15	4-6t	4-5 ganger pr. uke	3-4 ganger pr. uke	Kan flyttes opp fast	23-25 spillere	Prestasjons-avhengig	Nasjonal Serie
U18	15-16	5-7t	5-6 ganger pr. uke	3-4 ganger pr. uke	Kan flyttes opp fast	23-25 spillere	Prestasjons-avhengig	Nasjonal Serie
U20 / 1. div	18-19++	5-7t	5-6 ganger pr. uke	3-4 ganger pr. uke	Kan flyttes opp fast	23-25 spillere	Prestasjons-avhengig	Nasjonal Serie

² Årsklasser etter hverandre skal fra og med U11, hvis mulig, trene på ulike dager.

³ Felles frivillig barmarkstreninger for 10-12 år (U11-U13) for de som ikke driver med andre aktiviteter (for eksempel fotball, håndball, ski, osv.). Fortrinnsvis fellestrening for U13-U15 på sommeren, med trening tilpasset etter alder.

5 Referanser

[Bestemmelser om barneidrett](#)

[NIHFs policydokument for barne- og ungdomshockey](#)

[NIHFs holdningsdokument](#)

[NIHFs utviklingstrapp](#)

[NIHFs kampreglement](#)

[Lover for STIHK](#)

[Kampreglement for STIHK](#)

Artikkel om ishockey for barn fra Aftenposten 29. januar 2009; "[Best for barn](#)"

På nettet (<http://yngres.rihk.no>):

- RIHK trenerhåndbok

- RIHK håndbok i lagledelse

- RIHK spiller- og foreldrehåndbok

- RIHK spillerregistrering

- Treningstider

- Styrende dokumenter

6 Versjoner og forfattere

Versjon 1 – Sesongen 2008/09:

- Tage Røsten

Versjon 1.1 – Sesongen 2009/10

- Tage Røsten

Versjon 1.2 - Sesongen 2010/11

- Tage Røsten

- Robert Olsvik

- Versjon 1.3 – Sesongen 2012/13

- Tage Røsten

A. Organisering av lag

i. Mikro

Alder

- 5-7 år.

Antall spillere

- Minst 20 spillere pr. årgang.

Antall trenere

- 1 hovedtrener.
- 1 assistenttrener.
- 2-4 foreldre som hjelper til spesielt med de nyeste spillerne på midten av banen.

Sportslig mål

- Lekbetont trening.
- Skape et godt sosialt samhold mellom utøverne og foreldrene.
- Oppmuntre til uorganisert skøytetrening på uteis/publikumsis.
- Lære start- og stoppteknikker.
- Lære svingteknikker.
- Lære fallteknikker.
- Tilegnelse av enkle regler.

Istrening

- 1,5 time pr. uke.
- 1 fast trening i uka sammen med Mini.
- 1 ekstra trening på helg sammen med Mini (og U11).
- ½ isflate.

Barmarkstrening/off-ice

- Ingen.

Styrketrening (med vekter)

- Nei.

Hospitering

- Sisteårs spillere kan hospitere på Mini.

Seriespill

- Ingen, men aktivitetsdager på ½ isflate.

- 2-3 lag (ca. 10 spillere + keeper på hvert lag).
- Nye miks-lag hver gang.
- Lagene kalles for eksempel Mygg, Knott og Flått.

Spilletid

- Alle spiller like mye.

Spilleplass

- Ingen faste plasser.
- Men spill gjerne med 2 "backer" og 3 "forwarder".

Keepere

- Ingen fast keeper.
- Alle bør prøve å stå i mål på trening og kamp.

Cuper

- Ingen.

Samlinger

- 1 tur til Bjugn på nyåret sammen med Mini.⁴

ii. Mini

Alder

- 8-9 år.

Antall spillere

- Minst 20 spillere pr. årgang.

Antall trenere

- 1 assistenttrener.
- Gjerne 1-2 foreldre som hjelper til.

Sportslig mål

- Lekbetont trening.
- Skape et godt sosialt samhold mellom utøverne og foreldrene.

⁴ Egenandel 500,- pr. spiller. Søknad med budsjett må sendes styret i god tid. Se 8.10.

- Oppmuntre til uorganisert skøytetrening på uteis/publikumsis.
- Videreutvikle start- og stoppteknikker.
- Videreutvikle svingteknikker.
- Lære oversteg baklengs og forlengs.
- Tilegnelse av enkle regler.

Istrening

- 2 timer pr. uke.
- 1 fast trening i uka sammen med Mikro.
- 1 ekstra trening på helg sammen med Mikro og U11.
- 1 ekstra trening på helg sammen med U11.
- ½ isflate.

Barmarkstrening/off-ice

- Ingen.

Styrketrening (med vekter)

- Nei.

Hospitering

- Sisteårs spillere bør trene fast sammen med U11 og også spille kamper på U11.
- Førsteårs spillere kan hospitere på U11.

Seriespill

- Ingen, men aktivitetsdager på ½ isflate.
- 2-3 lag (ca. 10 spillere + keeper på hvert lag).
- Nye miks-lag hver gang.
- Lagene kalles for eksempel Veps, Klegg og Humle.

Spilletid

- Alle spiller like mye.

Spilleplass

- Ingen faste plasser.
- Men spill gjerne med 2 "backer" og 3 "forwarder".

Keepere

- Ingen fast keeper blant førsteårs spillere.
- 1-2 keepere bør stå mye i mål blant sisteårs spillerne på trening og kamp.

Cuper

- Ingen.

Samlinger

- 1 tur til Bjugn sammen med Mikro på nyåret.⁵

iii. U11 og U12

Alder

- 10-11 år.

Antall spillere

- Minst 15 spillere pr. årgang.

Antall trenere

- 1 hovedtrener.
- 1 assistenttrener.

Sportslig mål

- Oppmuntre til uorganisert skøytetrening på uteis/publikumsis.
- Få kjennskap til posisjoner på banen (målvakt, back, ving og senter).
- Gjennomgang av spillernes arbeidsområder.
- Regeltrening (offside, icing).

Istrening

- 2-3 timer pr. uke.
- 2 faste treninger i uka (sammen med sisteårs Mini spillere).
- 1 ekstra trening på helg sammen med Mikro og Mini.
- ½ eller hel isflate.

Barmarkstrening/off-ice

- 1-2 ganger pr. uke.

Styrketrening (med vekter)

- Nei.

Hospitering

⁵ Egenandel 500,- pr. spiller. Søknad med budsjett må sendes styret i god tid. Se 8.10.

- Kan hospitere på U13.

Seriespill

- Lokal serie.
- 1-2 lag (ca. 10 spillere + keeper på hvert lag).
- Lagsammensetning basert på jevnbyrdighet (jevne lag) og sosiale hensyn.

Spilletid

- Alle spiller like mye.

Spilleplass

- Ingen faste plasser.

Keepere

- Minst 1 fast keeper pr. lag.

Cuper

- 1 cup. Egenandel 500,- pr. spiller. Søknad med budsjett må sendes styret. Se ix.

Samlinger

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

iv. U13

Alder

- 12 år.

Antall spillere

- Minst 15 spillere pr. årgang.

Antall trenere

- 1 hovedtrener.
- 1 assistenttrener.

Sportslig mål

- NIHF's utviklingstrapp.
- Treningsdisiplin.

- Posisjoner på banen innøves (målvakt, back, ving og senter).
- Kjennskap til spillernes arbeidsområder med en viss spesialisering.
- Grunnleggende forsvars- og angrepsspill.
- Individuell teknisk trening/differensiering.
- Enkle spill relaterte øvelser.
- Målvakstrening.

Istrening

- 3-4 timer pr. uke.
- 3 faste treninger i uka.
- 1 ekstra trening på helg.
- Hel isflate.

Barmarkstrening/off-ice

- 2-3 ganger pr. uke.

Styrketrening (med vekter)

- Nei.

Hospitering

- Kan hospitere på U15.

Seriespill

- Lokal serie.
- 2 lag (ca. 15 spillere + 1 keeper på hvert lag).
- Primært lagsammensetning basert på jevnbyrdighet (jevne lag) og sosiale hensyn.
- Sekundært lagsammensetning basert på rene årganger.

Spilletid

- Alle spiller like mye inklusiv rotering i spesialspill.

Spilleplass

- Starte rendyrking av faste plasser, men fortsatt viktig med rotering.

Keepere

- Minst 1 fast keeper pr. lag.

Cuper

- 1-2 cuper i Norge eller Sverige for alle (fellestur).
- Egenandel 500,- pr. spiller. Søknad med budsjett må sendes styret. Se ix

- 1 cup i Norge eller Sverige for sisteårs/"beste" U13 spillere.⁶

Samlinger

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

v. U14 og U15

Alder

- 13-14 år.

Antall spillere

- Minst 15 spillere pr. årgang.

Antall trenere

- 1 hovedtrener.
- 1 assistenttrener.

Sportslig mål

- NIHF's utviklingstrapp.
- Fokus på kosthold.
- Treningsdisiplin og egentrening. Forfall meldes til trener.
- Arbeidsområdene til spilleren spesialiseres.
- Videreutvikling av forsvars- og angrepsspill
- Introduksjon til powerplay og boxplay.
- Videreutvikling av individuell teknisk trening/differensiering.
- Målvakstrening.

Istrening

- 4 timer pr. uke.
- 3 faste treninger i uka.
- 1 ekstra trening på helg.
- Hel isflate.

Barmarkstrening/off-ice

- 3-4 ganger pr. uke.

⁶ 100% egenandel finansiert.

Styrketrening (med vekter)

- 2-3 ganger pr. uke.

Hospitering

- Kan hospitere på U16.
- Kan flyttes opp fast på U16.

Seriespill

- Lokal serie.
- Seriespill i Sverige (samarbeidslag) og kretslagsspill.
- 1-2 lag (ca. 15 spillere + 1 keeper på hvert lag).
- Primært lagsammensetning basert på jevnbyrdighet (jevne lag) og sosiale hensyn.
- Sekundært lagsammensetning basert på rene årganger.

Spilletid

- Alle spiller like mye / bruk av spillere i spesialspill kan varieres.

Spilleplass

- Nærme seg mer og mer rendyrking av faste plasser, men fortsatt viktig med rotering.

Keepere

- Minst 1 fast keeper pr. lag.

Cuper

- 2 cuper i Norge eller Sverige for alle (fellestur).
 - Egenandel 500,- pr. spiller. Søknad med budsjett må sendes styret. Se ix
- 1 cup i Norge eller Sverige for sisteårs/"beste" U15 spillere.⁷

Samlinger

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

vi. U16**Alder**

⁷ 100% egenandel finansiert.

- 14-15 år.

Antall spillere

- 23-25 spillere.

Antall trenere

- 1 hovedtrener.
- 1 assistenttrener.

Sportslig mål

- NIHFs utviklingstrapp.
- Målbevisst satsning og spesialisering på ishockey.
- Krav til forberedelse til trening og kamp.
- Økt fokus på kosthold og hvile.
- Treningsdisiplin og egentrening. Forfall meldes til trener.
- Arbeidsområdene til spilleren spesialiseres ytterligere.
- Tekniske øvelser og spill i ulike former videreutvikles.
- Forsvars- og angrepsspill trenes regelmessig.
- Powerplay og boxplay læres.
- Målvakstrening.

Istrening

- 4-6 timer pr. uke.
- Hel isflate.

Barmarkstrening / off-ice

- 4-5 ganger pr. uke.

Styrketrening (med vekter)

- 3-4 ganger pr. uke.

Hospitering

- Kan hospitere på U18.
- Kan flyttes opp fast på U18.

Seriespill

- Nasjonal serie.
- 1 lag (ca. 20 spillere + 2 keepere).

Spilletid

- Prestasjonsavhengig.

Spilleplass

- Faste plasser / bruk av spillere i spesialspill bør varieres.

Keepere

- Minst 2 keepere.

Cuper

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

Samlinger

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

vii. U18**Alder**

- 17-18 år.

Antall spillere

- 23-25 spillere.

Antall trenere

- 1 hovedtrener.
- 1 assistenttrener.

Sportslig mål

- NIHF's utviklingstrapp.
- Målbevisst satsning og spesialisering på ishockey.
- Høye krav til forberedelse til trening og kamp.
- Teorimøter.
- Forventninger om å gi alt for laget.
- Stort fokus på kosthold og hvile.
- Treningsdisiplin og egentrening. Forfall meldes til trener.
- Arbeidsområdene til spilleren er spesialisert.
- Tekniske øvelser og spill i ulike former videreutvikles.
- Forsvars- og angrepsspill trenes regelmessig.
- Powerplay og boxplay både teoretisk og praktisk.
- Målvakstrening.

Istrening

- 5-7 timer pr. uke.
- Hel isflate.

Barmarkstrening / off-ice

- 5-6 ganger pr. uke.

Styrketrening (med vekter)

- 3-4 ganger pr. uke.

Hospitering

- Kan hospitere på U20/1. div.
- Kan flyttes opp fast på U20/1. div.

Seriespill

- Nasjonal serie.
- 1 lag (ca. 20 spillere + 2 keepere).

Spilletid

- Prestasjonsavhengig.

Spilleplass

- Faste plasser – ikke alle spiller spesialspill.

Keepere

- Minst 2 keepere.

Cuper

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

Samlinger

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

viii. U20 / 1. divisjon

Alder

- 18-19++ år.

Antall spillere

- 23-25 spillere.

Antall trenere

- 1 hovedtrener.
- 1 assistenttrener.

Sportslig mål

- NIHFs utviklingstrapp.
- Målbevisst satsning og spesialisering på ishockey.
- Høye krav til forberedelse til trening og kamp.
- Teorimøter.
- Forventninger om å gi alt for laget.
- Stort fokus på kosthold og hvile.
- Treningsdisiplin og egentrening. Forfall meldes til trener.
- Arbeidsområdene til spilleren er spesialisert.
- Tekniske øvelser og spill i ulike former videreutvikles.
- Forsvars- og angrepsspill trenes regelmessig.
- Powerplay og boxplay både teoretisk og praktisk.
- Målvakstrening.

Istrening

- 5-7 timer pr. uke.
- Hel isflate.

Barmarkstrening / off-ice

- 5-6 ganger pr. uke.

Styrketrening (med vekter)

- 3-4 ganger pr. uke.

Hospitering

- Kan hospitere på elitelaget til Rosenborg.
- Kan flyttes opp fast på elitelaget til Rosenborg.

Seriespill

- Nasjonal serie.
- 1 lag (ca. 20 spillere + 2 keepere).

Spilletid

- Prestasjonsavhengig.

Spilleplass

- Faste plasser – ikke alle spiller spesialspill.

Keepere

- Minst 2 keepere.

Cuper

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

Samlinger

- Åpent for laget å vurdere.
- I utgangspunktet 100% egenandel finansiert.

B. Retningslinjer og prinsipper

i. Arrangering av hockeyskoler

Vi ønsker å arrangere vår sommerhockeyskole kalt "Rosenborg Hockey Summit" like før skolestart hvert år. Dette skal være et godt sportslig tilbud til alle spillere i hele Trøndelag mellom 11 og 14 år, og arrangeres fra mandag til fredag. I tillegg er RIHK positive til å arrangere såkalte 3-dagers impulssamlinger i skoleferier (høstferie, juleferie og vinterferie). En egen hockeyskolekoordinator i administrasjonsutvalg ungdom eller sportslig utvalg kan bistå organisatorisk, men ansvaret ligger hos styret og vanligvis er sekretær ansvarlig for dette arrangementet. Det sportslige ansvaret for sommerhockeyskolen tillegges dedikerte innleide trenere.

Vi skal arrangere hockey-/skøyteskole for nybegynnere hvert år for å sikre en jevn og stabil rekruttering til RIHK. En egen rekrutteringskoordinator i sportslig utvalg eller arbeidsutvalg rekrutt kan bistå organisatorisk, men ansvaret for rekruttering ligger hos styret og et bestemt styremedlem og ansvaret kan gjerne ligge hos styreleder i om. at dette er et meget viktig arbeid. Det sportslige ansvaret for hockey-/skøyteskole tillegges egne rekrutteringstrenere.

ii. Arrangering av cuper

Rosenborg skal hvert år arrangere to cuper:

- En U13 cup kalt "Rosenborg Hockey Challenge". Dette er i utgangspunktet en cup for siste-års U13 spillere, og det er foreldrene til denne gruppa som har ansvaret for å gjennomføre denne cupen gjennom dugnadsarbeid. Hovedansvarlig for organisering og gjennomføring av denne cupen er lagleder for U13 og arbeidsutvalg ungdom.
- En aktivitetsdag i romjula kalt "Julecupen" for Mikro og Mini. Denne aktivitetsdagen arrangeres tradisjonelt 3. juledag, og det er foreldrene til disse barna som har ansvaret for å gjennomføre denne cupen gjennom dugnadsarbeid. Hovedansvarlige for organisering og gjennomføring er lagledere for Mikro og Mini sammen med arbeidsutvalg rekrutt.

iii. Retningslinjer for hospitering

Det er viktig at retningslinjer for hospitering er så klare og tydelige som mulig. RIHKs retningslinjer for hospitering er som følger:

- Gode spillere bør få sjansen til å få prøve seg på et høyere nivå enn der de tilhører. "Er du god nok, er du gammel nok." Fødselsattesten bør ikke være til hinder for utvikling av en potensielt god spiller. Men den personlige sikkerheten til spilleren skal gå foran alt. Dvs. at en spiller med tilstrekkelige tekniske og holdningsmessige ferdigheter skal ikke trene opp dersom de fysiske forutsetningene ikke er til stede.
- En spiller skal ikke hospitere samtidig på flere lag. Dette kan skape for store forventninger til en spiller som det er vanskelig å leve opp til over tid. Utvikling skal skje gradvis, og ikke i for store steg på en gang. Den totale belastningen blir lett for stor ved hospitering på mer enn ett lag.

- Hovedregelen er at det kun er "sisteårs" spillere som skal hospitere, f.eks. sisteårs U13 spillere kan hospitere på U15-laget osv. Unntak fra denne regelen skal godkjennes av sportslig leder sammen med hovedtrener.
- Hospitering gjelder først og fremst trening, men kan også gjelde kamp.
- Under hospitering prioriteres vanligvis både treningene til eget lag og til hospiteringslaget. Men den totale belastningen må vurderes i hvert enkelt tilfelle. Trening på eget lag skal prioriteres hvis det kolliderer med hospiteringstrening.
- Hospitering gjelder i utgangspunktet for en avgrenset periode, gjerne 4-8 uker, og kan gjentas 2-3 ganger i løpet av en sesong. 3-4 spillere fra samme lag kan typisk hospitere samtidig.
- Det er normalt klubbens hovedtrener (spillerutvikler/trenerutvikler) som innstiller til hospitering, men innstillingen kan også gjøres av primærlagets (assistent) trener ("trener nede").
- Innstillingen bør som regel avklares med sportslig leder. Lagleder skal alltid informeres om hospitering (både avgivende og mottagende lagledere); ansvarlig for dette er trener nede.
- Spilleren må naturligvis (og dette punktet skal ikke undervurderes) på egenhånd være positiv til hospitering; ansvarlig for utsjekk er trener nede.
- Hospitering skal avtales med spillerens foresatte; ansvarlig for å sørge for dette er trener nede, men gjerne gjennom lagleder.
- Trener nede bestemmer hvem som skal trene opp, men trener oppe bestemmer hvem som spiller kamper opp. Trener oppe kan også bestemme at 1-2 spillere skal få ekstra trening nede hvis de trenger å utvikle tekniske ferdigheter.
- Før hospitering gjennomføres skal det forankres hos trener oppe og ny spillergruppe; ansvarlig for dette er trener nede sammen med trener oppe.
- En enkel "kontrakt" for hospitering bør utarbeides i forkant og evalueres i etterkant; ansvarlig for dette er trener nede sammen med trener oppe.
- Ved uoverensstemmelser omkring hospitering mellom trener nede og trener oppe har klubbens hovedtrener (spillerutvikler og/eller trenerutvikler) det siste og avgjørende ordet.

iv. Retningslinjer for permanent spilleroppflytting/-nedflytting

Viktige presiseringer rundt permanent spilleroppflytting og spillernedflytting:

- Permanent spilleroppflytting/-nedflytting er ikke hospitering, og skal kun brukes i helt spesielle omstendigheter. Permanent spilleroppflytting (til et lag på et høyere alderstrinn) og spillernedflytting (til et lag på et lavere alderstrinn) kan for eksempel forekomme under spesielle sosiale eller sportslige omstendigheter. Det er meget viktig å ha en ryddig og åpen dialog rundt slike tilfeller. Sportslig leder sammen med klubbens hovedtrener bestemmer i slike tilfeller.
- Hvis et høyere lag har mangel på spillere i forbindelse med kamp kan et høyere lag henvende seg til trener på det lavere laget for å komplettere laget sitt. Trener på det lavere laget kan så avgi spiller(e) til den enkelte kamp basert på sin vurdering av hvem som bør komplettere laget som ønsker spiller(e). Viktig presisering er at det ikke er trener for laget som trenger spiller(e) som velger spillere som skal være med fra lavere lag.
- Merk at såkalt "lån av spiller" fra ett lag til et annet utenom vanlige dispensasjonssøknader som representerer et brudd på regler fra krets og forbund må naturligvis ikke forekomme.

v. Prinsipper for treningsoppmøte og krav til punktlighet

Krav til punktlighet er en vesentlig faktor knyttet til å kunne gjennomføre en god trening. Det dreier seg om respekt for medspillere og trenere, og respekt for verdifull tid. Det er ikke akseptabelt at enkelte spillere kommer sigende etter en stund etter at treninga er startet fordi dette går utover spillerne som ønsker å få mest mulig utbytte av treninga. Slike prinsipper må innarbeides allerede fra de første årene – gjerne på Mini og det bør vedlikeholdes opp gjennom nivåene. Dette stiller selvfølgelig krav til trenerne som da også må møte forberedt i god tid før trening slik de er gode forbilder for spillerne. Ved trening av 1 times varighet på is bør forventningene til oppmøte være på 1 time og 30 minutter; ca. 20 minutter før trening til klargjøring av utstyr og samtaler, og ca. 10 minutter etter trening til uttøying, samtaler og dusjing. Gode rutiner i garderoben og dusjing etter trening fører til økt samholdighet og gode holdninger til trening. Fom. U11 bør fravær varsles trener.

vi. Prinsipper for medbestemmelsesrett og spillersamtaler

Ved å øke kravene til spillerne blir det også mer relevant å starte spillersamtaler, både i enkeltvis og i plenum (for eksempel diskutere regler for oppførsel og holdninger). I løpet av U13 så bør trenere introdusere medbestemmelse for spillerne gjennom spillersamtaler. Dette er med på å bevisstgjøre spillerne i deres treningsarbeid og det er med på å danne forståelsen for hvordan spillerne tenker og hva de ønsker. Å la spillerne delta som instruktører og markører er med på å bygge dem opp. Forskning viser at vi lærer mest gjennom å lære bort til andre og det bør derfor praktiseres i enkelte situasjoner allerede på dette nivået.

RIHK har utarbeidet et spiller- og spørreskjema som kan brukes som utgangspunkt for spillersamtaler.

vii. Retningslinjer for dispensasjonssøknader

Det er sportslig leder som på vegne av trener og lagleder søker kretsen om dispensasjon for spillere for eksempel mellom lag på samme nivå for å komplettere manglende spillere - eller dispensasjon for nedflytting av spiller(e) og keepere fra et høyere nivå til et lavere nivå dersom dette er aktuelt. Sportslig leder skal gjøres oppmerksom på dispensasjonssøknader så tidlig som mulig for å sikre at kretsen får søknaden tidsnok til behandling.

Ansvarlig: Lagleder.

viii. Retningslinjer for omberamming/flytting av kamper

Det er lagleder som søker kretsen om omberamming/flytting av seriekamper. Regler for dette beskrives i detalj i NIHFs kampreglement "§ 2-3 Berammelser, omberammelser, avlysning". Kretsen vil normalt godta en forenklet søknad (per e-mail og telefon), og vil normalt kreve at lagleder sørger for at dette er i orden for motstanderlaget (kontakt mellom lagledere). Sportslig leder skal på forhånd informeres om omberamming/flytting av kamper pga. at dette vanligvis vil medføre ekstra kostnader på 1000,- pr. omberammet kamp. Se forøvrig STIHKs kampreglement.

Ansvarlig: Lagleder.

ix. Prinsipper for deltagelse på turneringer, cuper og samlinger

Følgende gjelder som prinsipper for deltagelse på turneringer, cuper og samlinger:

1. Lagleder skal ved begynnelsen av sesongen lage en rammeplan som inneholder planlagte cuper, turneringer og samlinger.
2. Sportslig utvalg ved sportslig leder skal alltid informeres av lagleder om deltagelse på turneringer, cuper og samlinger.
3. Spesielt gjelder at kretsen alltid skal gi tillatelse i forhold til deltagelse på cuper og turneringer utenbys og i utlandet. Ansvarlig for å søke om dette er lagleder. Hvis det blir en praksis at lagene ikke møter til berammede kamper i etterkant av turneringer vil det få følger for saksbehandlingen av framtidige søknader.
4. Kretsen må av lagleder informeres i god tid i forhold til eventuelle omberamninger av seriekamper pga. deltagelse på turer. Eventuell gjennomføring eller omberamning av oppsatt seriekamp etterfølgende mandag etter turneringshelg bør i god tid vurderes nøye i forhold til reisebelastning og belastning forøvrig.

x. Prinsipper for deltagelse på cuper i Sverige/utenfor Norge

Det er ikke tillatt å delta på cuper i Sverige/utenfor Norge før spillerne er fylt 10 år. For eksempel kan 2000 årgangen delta fom. 01.01.2011. Lagleder må gjennom sportslig leder i god tid sørge for å søke klubbens styre, krets og forbund om deltagelse på cup i utlandet. Uten godkjenning fra styre, krets og forbund kan ikke laget delta i cuper utenfor Norge.

Det er en del spesielle momenter ved cuper utenfor Norge som kan være i strid med barneidrettsbestemmelsene i Norge. For eksempel er det i Sverige vanlig å lage tabell med resultater inklusiv topp-10 poengplukkere, målvaktstatistikk, utvisningsstatistikk osv. Dette må lagleder og trener sammen håndtere på en god og forsvarlig måte.

Vanligvis vil arrangør plukke ut "matchens lirare" – en spiller fra hvert lag etter hver kamp. I noen tilfeller vil lagleder og trener for laget blir spurt om å nominere spillere til "matchens lirare", eller selv velge ut denne spilleren. Dersom Rosenborg blir bedt om å nominere/velge ut "matchens lirare" så skal dette gjøres etter følgende retningslinjer uavhengig av arrangørens eventuelle prinsipper:

For spillere under 12 år (til og med det året de fyller 11 år):

- "Matchens lirare" velges tilfeldig ut fra samtlige spillere ved hjelp av loddrekning.
- Man kan bli "matchens lirare" kun en gang i cupen

For spillere over 12 år (fra og med det året de fyller 12 år):

- Lagleder og trener velger "matchens lirare" (dette skal ikke delegeres til andre).
- Man kan bli "matchens lirare" kun en gang i cupen.
- Rettårige spillere bør prioriteres framfor overårige spillere.

- Generelt sett skal "matchens lirare" knyttes til prestasjon i nærmeste kamp.
- Hovedkriteriet for å bli valgt er vurdering av prestasjon som fortjener ekstra honnør.
 - For eksempel:
 - Flere scoringer av spiller i en og samme kamp (eller flere kamper på rad).
 - "Overraskende" poeng av en spiller som "vanligvis" ikke plukker dette.
 - Utmerket enkelt-prestasjon.'
- Spesielle omstendigheter kan også vurderes – dvs. GLITRE i praksis.
 - For eksempel:
 - Sosiale/familiære årsaker.
 - Tilbake i spill etter langtids skadeavbrekk.
- Merk man skal ikke dele ut prisen til spiller med holdninger i strid med GLITRE.
 - Dette gjelder på og utenfor isen.
 - For eksempel:
 - En som "ofte" er et uromoment og som ofte må korrigeres i sin atferd.
 - En som vanligvis er en dårlig taper.
 - En som ofte setter seg selv høyere enn laget, mao. en dårlig lagspiller.
 - En som ofte klager på andre medspillere, motspillere, dommere osv.

xi. Prinsipper for lån av spillere fra og til andre klubber

Diskusjon omkring lån av spillere fra og til andre klubber f.eks. i forbindelse med cuper etc. skal alltid foregå mellom klubbledelsene (fortrinnsvis klubblederne) og aldri mellom trener i den ene klubben og foreldre / spillere i den andre klubben. Det vil ikke bli gitt aksept for lån av våre spillere til en annen klubb uten at dette først er tatt opp gjennom en formell henvendelse mellom klubbledelsene.

xii. Prinsipper for samarbeidslag

Fom. U11 kan RIHK samarbeide med andre lag i kretsen for å stille felleslag, i kamper og cuper, for eksempel dersom det er for få spillere i egen klubb til å stille et eget lag. Det er viktig at samarbeidslag reguleres av skriftlige avtaler i forhold til deling av felles utgifter, treningsavgift, treningstid, trenere, osv. Det er styrets leder som på vegne av styret underskriver avtaler for samarbeidslag, gjerne sammen med sportslig leder.

xiii. Prinsipper for kretslag

På U15 har STIHK et kretslag. Det er spillerutvikler (hovedtrener) som etter en diskusjon med lagets assistenttrener innstiller spillere fra RIHK til kretslaget.

xiv. Økonomisk støtte til sportslige arrangement

Økonomisk støtte til sportslige arrangement er regulert av klubbens styrende dokument.

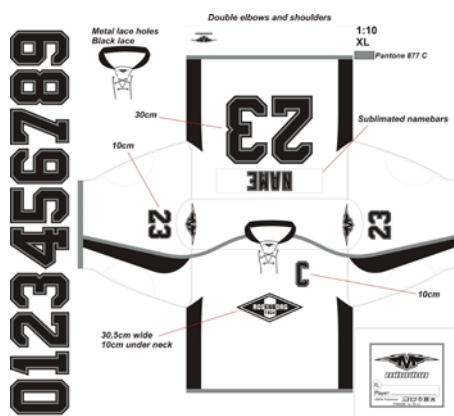
C. Klubbens drakter og logo

Alle rettigheter knyttet til bruk av Rosenborg hockey sin logo eies av klubben. Alle som ønsker å bruke klubbens logo må søke styret om tillatelse til dette. Spillerne må betale drakt på egenhånd. Ca. 500,- per drakt. Bestilling organiseres av klubbens hovedmaterialforvalter.

Farger på hjelm, strømper og drakter:

- Hjälm: svart
- Hjemmedrakt og strømper: hvit
- Bortedrakt og strømper: svart

Bilde av klubbens hjemmedrakt (med snøring i halsen):



Figur 5: Hjemmedrakt.

Bilde av klubbens bortedrakt (med snøring i halsen):



Figur 6: Bortedrakt.