



# SPORTSPLAN

## **INNHOLDSFORTEGNELSE**

1 Innledning	2
2 Formålsparagraf, verdigrunnlag og mål	3
2.1 Vår formålsparagraf	4
2.2 Våre verdier og verdigrunnlag	4
2.3 Positive ishockeyopplevelser	5
2.4 Gode holdninger	6
2.5 Trivsel	6
2.6 Mål	7
3 Sportslig	8
3.1 Flest mulig, Lengst mulig , Best mulig	8
3.2 Lagdeler i barneidretten	9
3.3 Lagdeler i ungdom	10
4 Foreldreroller i lagdeler og klubben	11
4.1 Organisering av lagdeler	11
4.2 Styrearbeid i Rosenborg	11
5 Logo	11
6 Treningsavgift.	12

---

## 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. Det er årsmøtet som vedtar eller forkaster sportsplanen. Det er viktig at trenere og lagledere gjør seg godt kjent med innholdet i dokumentet og etterlever dette.

RIHK organiserer hockey fra barn- og ungdom. 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.

RIHK ble etablert i 1934 og er blant landets eldste ishockeyklubber. Klubben har et stort rekrutteringsområde med økende grad av tilflytting.

---

## 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

Klubb-kulturen 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.



**Våre verdier G-L-I-T-R-E kalt "Krystallet".**

Vi skal spesielt arbeide for:

- Positive ishockeyopplevelser
- Gode holdninger
- Trivsel

## **2.3 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 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.

## 2.4 Gode holdninger

I ishockey sammenheng 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

## 2.5 Trivsel

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

Trivsel = Trygghet × 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. Mestringsopplevelsen må knyttes til spillerens eget utgangspunkt – og ikke til andres ferdigheter/prestasjoner.

## 2.6 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

### □ Tiltak for jevn og stabil rekruttering:

- Aktivt jobbe med rekrutteringsarbeid i alle lagdeler og årganger.
- Annonsering på SoMe og promotering på barnehager og 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
- Fokusere på utvikling
- Fokusere på gode holdninger, positivitet og respekt
- Sikre foreldre engasjementet i klubben
- Ha en organisasjon med en trygg og sunn økonomi
- Inkludering og langsiktig utviklingsperspektiv, framfor ekskludering og kortsiktig resultat fokusering
- Vi skal ikke over organiseres på lave alderstrinn, men derimot gi rom for lek og utfoldelse på barnas premisser

---

## 3 Sportslig

---

### 3.1 Flest mulig, Lengst mulig , Best mulig

- Ishockey skal være gøy for alle.
- Trenerne i RIHK skal sørge for alderstilpasset og høyt sportslig nivå på treninger.
- Alle barn i RIHK trener og spiller kamper, med barn i egen årgang.
- Vi ønsker å motivere til/legge til rette for egentrening
- Vi ønsker å motivere til/legge til rette for idrettslig allsidighet
- RIHK's organiserte ishockeytreninger på is, trenes/spilles i hockeysesongen.  
(fra ca. august/september til ca. mars/april)
- Vi ønsker å legge til rette for uorganisert istid, minst 1 time i uka
- Rosenborg ishockeyklubb har et sportslig tilbud til alle, og deler treningsgrupper og gir tilhørende kamptilbud til alle i barneidretten etter hvilken årgang de tilhører.
- Når spillere blir U14, er de en del av ungdomsidretten, der det er større innslag av innleide trenere, med kamptilbud i Jemtland Serie, og/eller nasjonalt seriespill.



## 3.2 Lagdeler i barneidretten

Lagdeler med barn opp 7.klasse (J/U13) er underlagt barneidretten.

I barneidretten er det foreldre som organiserer alt innenfor lagdelene. Foreldre med ansvar for en årgang skal aktivt bruke isbjørnmodellen som finnes på NIHF sine hjemmesider, eller tilsvarende verktøy, for å tilpasse idrettstilbudet til den spesifikke lagdelen.

<https://www.hockey.no/isbjornmodellen/>

Klubben setter av midler i budsjettet til å støtte organisering og gjennomføring av hockeyskolen, samt innleide trenere til enkelte treninger for utvikling av individuelle ferdigheter. Lagdeler fra og med J/U9 kan søke om støtte til en reiseaktivitet per sesong. Klubbens bidrag kan være inntil 2.000 kr per spiller som deltar på reiseaktiviteten.

Dugnad:

Alle spillere tilhørende J/U8 og eldre deltar på 1 klubbdugnad per sesong.

Lagdeler i barneidretten som deltar på aktivitetsdager fra J/U9 og eldre, har ansvar for å organisere Rosenborgs aktivitetsdag(er)

I Rosenborg er alle lagdeler opp til J/U8 del av hockeyskolen. Barn i de yngste årsklassene som ikke ønsker organiserte treninger, skal ha plass til å leke seg på isen med hjelp fra foreldre trenere, eller andre som kan bidra på isen.

Sosialt: Alle lagene kan søke om dekning til en sosial happening per sesong, eks. juleavslutning, sesongavslutning etc. Klubben kan dekke inntil 200,- per spiller.

I lagdeler og treningsgrupper underlagt barneidrettsbestemmelsene er det hvilken årgang barnet er født i, som er styrende for hvilke aktiviteter de forskjellige barna inviteres til, og kan delta på. Hospitering/oppflytt til treningsgrupper med eldre barn er ikke tillatt. Vi kan ha store treningsgrupper på is med flere årganger, men barna deles i grupper på is etter årstall, ikke "nivå".

For eventuelle "tynne" årganger med jenter eller gutter i klubben, beslutter trenere og lagledere tilhørende barneidretten, om de skal slås sammen med årgangene over, eller under. For eventuelle sammenslåtte årganger der det spilles 3-3 på aktivitetsdager, bør "tynne" årganger spille i sin årsklasse, så fremt det er nok spillere til 1 lag.

Fra policy dokument utarbeidet av NIHF, som legges til i vår sportsplan

Tilrettelagt trening for utøvere innenfor barneidrett:

Differensiering på trening er tillatt også innenfor barneidrett (må ikke forveksles med selektering). Differensiering etter nivå skal være positivt og fremme følelsen av mestring.

Øvelser for den enkelte spiller kan tilpasses den enkeltes nivå ved ekstra momenter – kan brukes ved individuelt arbeid dvs. skøyteteknikk + puckkontroll.

Øvelser parvis eller for flere kan tilpasses nivå for de involverte best mulig dvs. pasninger hvor en tilpasser nivået for å hindre at øvelsen bryter sammen.

Dersom man har «stasjoner» bør man ikke ha statisk inndeling, men variere slik at enkeltspillere ikke defineres (kan ha flere grupper med likt nivå, men justere disse gruppene).

Når man spiller på trening bør det variere i lagsammensetning, dog slik at alle opplever både mestring og utfordring.

Permanente løsninger på differensiering er det samme som seleksjon og er IKKE tillatt!

### 3.3 Lagdeler i ungdom

Ungdommer fra 8.klasse (J/U14) og eldre, er del av ungdomsidretten.

I ungdomsidretten er det foreldre som organiserer det meste innenfor lagdelene. Innleide trenere med ansvar for det sportslige tilbudet, skal aktivt bruke isbjørnmodellen som finnes på NIHF sine hjemmesider, eller tilsvarende verktøy, for å tilpasse idrettstilbudet til den spesifikke lagdelen.

<https://www.hockey.no/isbjornmodellen/>

Klubben setter av midler i budsjettet til innleide trenere som ikke er foreldre. Lagdeler fra og med J/U9 kan søke om støtte til en reiseaktivitet per sesong. Klubbens bidrag kan være inntil 2.000 kr per spiller som deltar på reiseaktiviteten.

Sosialt: Alle lagene kan søke om dekning til en sosial happening per sesong, eks. juleavslutning, sesongavslutning etc. Klubben kan dekke inntil 200,- per spiller.

Dugnad: Alle spillere tilhørende J/U8 og eldre deltar på 1 klubbdugnad per sesong.

Lagdeler i ungdomsidretten har ansvar for å organisere Rosenborgs Cup(er) i årsklassene U14 og eldre. Alle spillere i ungdomsidretten skal bidra på is med hockeyskolen, minimum 2 treninger per spiller per sesong.

Seriespill i Jemtland og nasjonalt krever at foreldregruppa deler godt på arbeidsoppgaver. Ishockey skal også være gøy for foreldre som bidrar. For å holde kostnader så lave som mulig, skal det organiseres egne dagnader i ungdomsidretten.

---

## **4 Foreldreroller i lagdeler og klubben**

---

### **4.1 Organisering av lagdeler**

I en foreldredrevet klubb er det viktig at alle foreldre bidrar til å skape et inkluderende, trygt og godt idrettsmiljø. Når barna nærmer seg slutten av hockeyskolealderen, bør det fordeles roller i foreldregruppa. Alle lagdeler skal ha foreldre som tar ansvar for organisering av aktivitet: Trenere, lagledere, rekrutteringsansvarlige, sosialkomite, materialforvaltere, slipere, og fra og med årsklasse J/U9, kasserer.

### **4.2 Styrearbeid i Rosenborg**

For at de som organiserer i lagdelene skal få best mulig støtte og hjelp der det trengs, sender styret ut en oversikt til alle lagledere og trenere i klubben ved sesongstart (ca. slutten av august) der rutiner, treningstider, og kontaktinfo for de ulike funksjonene i styret er oppført.

Styrearbeid gjøres på frivillig basis, og skal på lik linje med arbeidsoppgaver i lagdeler være noe positivt vi gjør for alle våre medlemmer, og idrettsmiljøet vi er en del av.

Styrearbeid skal begrenses til klubbdrift og forberedelser til årsmøtet.

---

## **5 Logo**

---

Alle rettigheter knyttet til bruk av Rosenborg Ishockey sin logo eies av klubben. Alle som ønsker å bruke klubbens logo må søke ansvarlig for innkjøp i styret om tillatelse til dette. Farger på hjelm, strømper og drakter.

## 6 Treningsavgift

Hockeyskole: Gratis første halvår, deretter 900,- per halvår

U/J 8: 1100,- per halvår

U/J 9: 1300,- per halvår

U/J 10: 1500,- per halvår

U/J 11: 1800,- per halvår

U/J 12: 2000,- per halvår

U/J 13: 2650,- per halvår

Ungdom (fra U14 og oppover): 5000,- per halvår

Barn av hovedtrener (1 stykk per årgang), hovedlagleder(1 stykk per årgang) og medlem av styret i RIHK er fritatt for treningsavgift.

Klubbmedlemskap: 100,- per kalenderår.