

**Sportsplan**  
**Manglerud Star Ishockey**

*«Den gule og grønne tråden»*



**Felleskap**  
**Respekt og glede**  
**Utvikling**  
**Stolthet**  
**Forbilde**



## Innledning

Hovedformålet med sportsplanen er å utvikle barne-, ungdomsishockeyen i Manglerud Star ishockey bredde.

Sportsplanen til Manglerud Star har til formål å klargjøre målsetninger, retningslinjer og føringer for den sportslige delen av ishockeyvirksomheten i klubben.

Sportsplanen er ment å fungere som et verktøy for trenere, ledere, utøvere og foresatte i M/S og som informasjon for alle andre ishockeyinteresserte i og rundt klubben.

Sportsplanen skal gi alle en felles forståelse om hvordan vi ønsker at det sportslige arbeidet i klubben skal gjennomføres.

Klubben ønsker å være åpen om den sportslige driften gjennom sportsplanen.

Et annet viktig formål med en slik plan er at vi ønsker å bli klubbstyrt og ikke lagstyrt når det kommer til den sportslige gjennomføringen og utviklingen.

Planen er et dynamisk verktøy som revideres årlig og godkjennes av styret og sportslig utvalg.

M/S ishockey bredde forutsetter at alle som innehar en trenerfunksjon i klubben har gjort seg kjent med og følger sportsplanen. Sportsplanen skal inngå som en del av kontrakten med den enkelte trener.

## Sportsplanens innhold

All virksomhet i Manglerud Star har to grunnleggende målsetninger. Å skape en virksomhet som er sosialt trygg med fellesskap og glede, i tillegg til å utvikle barn og ungdom i ishockeyens alle deler.

*VISJON: "Flest mulig, lengst mulig, mot toppen"*

I vår utdanning av barne- og ungdomsspillere skal det legges størst vekt på utvikling av skøytegang, pasninger og spilleforståelse. Vi tar i stor grad hensyn til at barna utvikles i ulik takt og vi har et langsiktig perspektiv på vår utdanning av de ulike individene. Egenskaper som det å være en god lagkamerat og treningsvilje skal vurderes høyt. Videre skal vi streve etter å utdanne teknisk gode individuelle spillere, samtidig som lagånd og lagspill skal være i fokus.

### Overordnede målsetninger:

- Klubben skal være en mønsterklubb og et forbilde for andre idrettsklubber.
- Klubben skal gi et tilbud om trygt, rusfritt og mobbefritt barn og ungdomsmiljø.
- Klubben skal være best i landet på å utvikle våre egne talenter både individuelt og som lagspillere til å bli komplette spillere på et høyt nasjonalt og internasjonalt nivå.

### Sportslige målsetninger:

- Klubben skal ha lag i alle aldersbestemte klasser og junior elite lag.
- I aldersgruppene fra og med hockeyskole til og med U15 skal hovedfokus ligge på utvikling av ferdigheter, holdninger og treningsglede som forbereder spillerne på en elitesatsing fra U16 og opp til A-lag.
- Lagene i aldersbestemte klasser U-16, U-18 og U-21 elite skal ha som målsetning å være blant de 4 beste i sine respektive avdelinger.

## Grunnleggende sportslig filosofi

Manglerud Star ønsker å spille en intensiv og aggressiv ishockey med mye skøytegåing over hele banen. Vi har historisk sett avlet fram spillere med gode skøyteferdigheter, og det er noe som skal prioriteres høyt også framover i den daglige treningen.

### **Hvordan skal vi spille**

- **Alla lag i Manglerud Star skal streve etter å spille med høy fart og stor arbeidsinnsats.**

*Dette setter store krav til skøytegåing, viljen til å jobbe for laget og høy arbeidsmoral på trening og i kamp.*

- **Vi skal streve etter å spille med høyt pasningstempo med kvalitet.**

*Det krever mye trening for å kunne spille harde presise pasninger og også kunne ta imot og levere pasninger samtidig som man er i bevegelse. Det kreves også en vilje og innstilling fra spillerne til å passe pucken når muligheten byr seg. I Manglerud Star spiller vi pucken når vi kan, ikke når vi må.*

- **Klubbens spillere skal streve etter å aldri slå i vei pucken uten adresse.**

*Vi skal streve etter at alle spillere alltid skal løse situasjoner på banen med skøytegåing, pasninger, driblinger og puckbehandling. På denne måten kan vi*

*arbeide med å alltid forsøke å beholde pucken i eget lag og utvikle spillernes evne til å løse vanskelige situasjoner under press.*

**De viktigste taktiske retningslinjene i barne- og ungdomsårene skal være å beholde pucken i eget lag, samt å ta den tilbake så fort som mulig da laget mister puckkontroll. Det skjer gjennom stor aktivitet og høy forechecking i angrepssonen, full fart i backcheckingen, og hardt press av førsteforvarer i egen sone.**



## Trenerens rolle

Som trener i Manglerud Star er du først og fremst en lærer og instruktør. Trenerens rolle er å utdanne samtlige spillere i den gruppa som du forvalter. Matching og topping av lag skal ikke ha noen stor del i vår ungdomsvirksomhet. Kamper er konkurranse og det er et viktig aspekt å lære barna å gjøre sitt beste. Resultatet får allikevel ikke være viktigere enn utvikling. Kamper er et ytterligere tilfelle for å trene inn gode ferdigheter og momenter i spillet. Samtale og veiledning under kamper og trening blir derfor måten vi coacher og lærer ut hockey på. Trenerens rolle er derfor i hovedsak ikke å selekere spillere, men å veilede ut ifra spillernes egne forutsetninger. Husk å møte spillerne for den de er og ikke ut ifra prestasjon. Skap et positivt og godt læringsmiljø for alle.

### Krav og forventninger til *treneren* i Manglerud Star:

- Du skal se hver spiller og vise oppriktig interesse for hvert enkelt individ.
- Du innser din rolle som et godt forbilde for spillerne.
- Gi ros og oppmuntring for å skape trivsel. Fokuser på konstruktive løsninger.
- Du respekterer klubbens retningslinjer.
- Du er med på å skape et godt miljø for spillere, trenere, foreldre og lagledere.
- Du tar ansvar for spillernes oppførsel i kamp og i trening og ellers når de representerer klubben.
- Du stiller krav til konsentrasjon, fokusering og riktig innstilling fra spillerne dine. (Man spiller som man trener)
- Du kommer forberedt til trening. Gode forberedelser gir godt innhold.
- Du representerer klubben med stolthet.
- «*Vilje, lidenskap og engasjement.*»

### Hva kan du som trener forvente av spillerne:

- At de møter presis til trening og kamp og at forfall meldes så tidlig som mulig.
- At de er på trening for å trene og ikke bli trent. At de også tar ansvar for egen utvikling.
- At de respekterer trenerens avgjørelser.
- At de behandler medspillere, motspillere og dommere med respekt. Klaging på dommere er forbudt.
- At de godtar at andre gjør feil og støtter lagkamerater i medgang og motgang.
- At de hjelper til med å holde orden på lagets utstyr og hjelper til å rydde etter trening både på isen og i garderoben.
- At de er gode tapere like mye som de er gode vinnere. Ingen liker å tape, men ta et nederlag med verdighet.
- At de har en positiv innstilling til alt som gjøres av trening og andre formål arrangert av laget. En positiv holdning gir et positivt resultat.

## **Kampløp**

Kamper er en viktig arena for individuell oppfølging. En god trener/coacher (guider) spillerne sine fortløpende gjennom kampene. Engasjement smitter, og benytt alle anledninger til å forsterke det som er bra i tillegg til å komme med råd og tips rundt situasjoner som kan løses annerledes.

Viktige punkter under ledelse av kamper:

- Engasjement. Forflytt deg rundt i spillerboksen, kom med gode innspill, vis at du bryr deg om hva som skjer i kampens forløp.
- Positiv forsterking. Se alltid til å påpeke hva du synes er bra. Hvert bytt inneholder stort sett situasjoner som løses på en god måte.
- Ta tak i situasjoner du synes kan løses annerledes med en gang. Få i gang en konstruktiv dialog med spilleren eller spillerne det gjelder. Still spørsmål: «Hvordan opplevde du situasjonen? Kanskje du kan prøve sånn her neste gang.»
- Se alle. Å kjenne at man blir sett er et grunnleggende behov for alle. Alle spillerne må kjenne at du bryr deg om akkurat dem.

## **Utviklingssamtalen**

I Manglerud Star har alle spillere f.o.m U12 rett på minst en utviklingssamtale i løpet av sesongen. Fra spilleren holder U13-alder skal det avholdes to samtaler i løpet av sesongen, fortrinnsvis en i starten og en i slutten av sesongen.

Målsetningen med samtalen er å gi spillerne en oppfatning om sine utviklingsmuligheter. Den skal være med på å skape større motivasjon under treninger og kamper. Som spiller i Manglerud Star har man alltid rett til å få diskutere sine utviklingsmuligheter og det er trenerens ansvar å sørge for et godt klima rundt disse samtalene.

Samtalen skal være en dialog mellom trenerne og spilleren/foresatte og være en mulighet for begge parter til å uttrykke sine tanker om videre utvikling.

Under ungdomsårene fra U13-U16 blir utviklingssamtalen et alt viktigere verktøy for at spilleren skal kunne utvikle seg optimalt. Ansvarlig for utviklingssamtalen er trenerteamet for respektive lag. Klubben stiller med mal for denne.

## **Sesongplanlegging**

I forkant av hver sesong skal det opprettes en plan for gjennomføringen av kommende sesong. Sesongplanen skal inneholde en grovplan for hvordan

virksomheten skal gjennomføres gjennom året. Planen skal sammenstilles av trenerne for respektive lag. Planen skal leveres inn til sportslig ansvarlig i klubben innen 1. september ved inngangen av hver sesong. Om man trenger å gjøre forandringer i planen skal det gjøres i samråd med sportslig ledelse i klubben. Sesongplanen skal inneholde:

- En grovplanlegging av målet med treningen, som går i tråd med klubbens retningslinjer.
- En rollefordeling mellom trenere/ledere.
- Liste over spillere
- Regler for etikk og moral (ordensregler, oppførsel, oppmøte m.m)
- Planlagte cuper
- Utviklingssamtaler
- Foreldremøter

## Etikk og moral - respekt og glede

For å sikre klubbens målsetninger når det gjelder felleskap, trygghet og respekt bør alle trenere t.o.m U14 være tilstede sammen med laget i garderoben ved hver samling. De bør skifte i garderoben sammen med spillerne. På denne måten kan vi fange opp det som skjer, være nære spillerne og skape trygghet for alle i laget. Dette er et tiltak for å sørge for riktig lydnivå, samtaleklima og språkbruk m.m.

### **Ros og positiv feedback**

Å være sett, å kjenne at man duger og det å være trygg er grunnleggende menneskelige behov. Å få ros og positiv feedback utvikler hvert individ. Spillere i Manglerud Star skal gis løpende feedback under trening og kamp, i garderoben og i individuelle utviklingssamtaler.

## Individuell utvikling

Foreningen vil streve mot individuell opplæring, slik at alle våre spillere får en optimal utvikling og trening i ishockey. Å holde aldersgruppen sammen og lære å jobbe i teamet er viktig i barneårene, men det er fortsatt muligheter for å gjøre nivåanpassninger innenfor rammene for laget. Ambisjonen er at behovet for å tilhøre en eldre lagenhet skal være liten og foreningen bør derfor holde alderslag og unngå å flytte opp spillere til eldre lag permanent før spilleren holder U14-alder. Samtreninger med to aldersgrupper er en god måte å dra nytte av istiden på og gir også muligheten for differensiering på tvers av alder.



## Hospitering

Fra 7 år til og med 12 år (U8-U13) er regelen at spillerens alder er bestemmende for hvilken lagenhet spilleren tilhører. Spillere som er så gode at de ferdighetsmessig holder et så høyt nivå at de også er blant de bedre på lagenheten over og samtidig har fornuftige holdninger kan få tilbud om å trene og spille kamper med en eldre årgang i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. Dette skal avtales mellom trenerne på hver enkelt lagenhet. Sportslig leder kan gripe inn og har siste ordet i tilfeller hvor trenerne ikke blir enige eller om sportslig leder er uenig i disposisjonene.

De spillerne som besitter et høyt sportslig nivå i årsklassene U14 - U16 og som utviklingsmessig vurderes å ha nytte av større sportslige utfordringer, kan flyttes **en** årsklasse opp både permanent og til enkelte treninger og kamper. Permanent oppflytting skal bestemmes av sportslig leder i samråd med trenerne for de involverte lagenhetene. En permanent oppflytting kan skje hvis det bedømmes at den enkelte spiller har større utviklingsmuligheter i en årsklasse opp, det sosiale vil fungere i det nye laget, og helheten bedømmes som en positiv løsning for spilleren og klubben. Spiller som har blitt flyttet opp vil fortsatt ha mulighet til å trene med sitt opprinnelige lag hvis dette ønskes av spilleren og totalbelastningen tillater det.



Oppflytting av spillere til enkelte kamper og treninger skal avtales mellom trenerne på hver enkelt lagenhet. Sportslig leder kan gripe inn og har siste ordet i tilfeller hvor lagenhetene ikke er enige eller om sportslig leder er uenig i disposisjonene.

For U-18 og U-21, som blir regnet som prestasjonsserier, er det sportslige og holdningsmessige kvalifikasjoner som avgjør hvilket lag man spiller på, uavhengig av alder. Spillerlogistikken avtales mellom involverte trenere og sportslig leder kan involveres om nødvendig.

Lag som spiller i A-serie skal prioriteres over lag som spiller i B-serie når det kommer til spillerlogistikk. I situasjoner hvor interessene til forskjellige lagenheter kolliderer, skal lag som spiller i A-serie ha førsterett på aktuelle spillere.

I utgangspunktet skal **ingen** spillere opp til U-15 flyttes lengre opp enn **en** årsklasse. U-18 og U-21 er et unntak og har tilgang til de spillerne de ønsker å benytte uavhengig av alder. I helt spesielle tilfeller kan spillere flyttes opp to hele årsklasser etter en grundig helhetsvurdering av trenere og sportslig leder.

For spillere med behov for ekstra stimulering og som innehar stor motivasjon oppfordres det til å bruke muligheten til å trene med årsklassen under sin egen. For at dette skal fungere må treneren på laget under kontaktes dagen før trening for godkjenning.

## Selectvirksomhet og Camper

Manglerud Star har en klar holdning til selectvirksomhet. Spillere i Manglerud Star kan delta i utvalgte eller andre typer hockeycamper når det laget du tilhører ikke har andre aktiviteter og da utenfor den ordinære sesongen. Når laget du tilhører har en trening, kamp eller Cup, ser vi det som klart at du er med ditt eget lag.

Hvis du er interessert i å gå på noen form for andre hockeyaktiviteter i den ordinære sesongen, vil vi at du skal ta det opp med klubben.



## Målvaktgruppen.

Målvaktgruppen består av junior- og breddemålvaktsansvarlige samt de målvakttrenerne som jobber i breddeavdelingen. Sammen står de ansvarlig for klubbens felles målvaktutvikling. Fra U8 og til og med U11 skal alle som vil få prøve seg som målvakt. Fra spillerne holder U12-alder introduseres målvaktene til mere spesifikk trening med egne målvakttreninger en gang i uka. Den individuelle oppfølgingen for hver målvakt vil øke suksessivt med målvaktens alder.

## Retningslinjer for ulike aldersgrupper

### **Hockey/skøyteskole**

I Manglerud Star følger vi malen for Skøyte- og hockeyskole som er arbeidet fram av Norges Ishockeyforbund.

### **U9/U10 - Lekestadiet/Grunnstadiet**

Hovedfokus i treningen i denne aldersgruppen skal ligge på koordinasjon, balanse og bevegelse. Denne perioden skal brukes på å automatisere bevegelsene. Treningen skal kjennetegnes av lek og glede, samtidig som viktige momenter trenes inn. Å samles når treneren blåser i fløyta, og å høre på når

treneren snakker er viktige momenter å lære seg. Å være en god lagkamerat og lære seg å fungere sammen med andre i en gruppe skal også prioriteres. Teknikktreningen skal inneholde en kombinasjon av skøytegåing, kølleteknikk og puckføring.

### **Antall istreninger**

1-2 pr uke

Trening og kamper skal drives med målsetning om så mye aktivitet som mulig pr spiller i løpet av tiden som er tilgjengelig. Treningen skal derfor bedrives som stasjonstrening, slik at alle øver på ulike momenter med så mange repetisjoner som mulig slik at istiden utnyttes maksimalt. Spill på treningene skal være gjennom smålagsspill, 1mot1, 2mot2 og 3mot3. Ved spill og i øvelser har ikke spillerne noen faste roller og alle prøver å spille både back og forward. Alle som vil, gis også muligheten til å prøve seg som målvakt.

### **Fysisk trening**

Vi oppmuntrer trenerne i denne aldersgruppen til å gjennomføre et pass med fysisk trening i uka, gjerne før eller etter istrening. Treningen kan inneholde oppvarming, diverse bevegelsesøvelser, hekkehopp, spensthopp og styrke med egen kropp.

## **U11/U12 - Motoriske gullalderen**

Dette regnes som barnas motoriske gullalder og de er veldig mottakelige når det kommer til innlæring av alle typer ferdigheter. Nervesystemet og musklene er i harmoni. Barna elsker å trene og i denne alderen skal det brukes mye tid på å utvikle teknikk, koordinasjon, bevegelse og hurtighet.

### **Istreningen**

Treningene skal inneholde mye teknikktrening og spill. Teknikktreningen består av øvelser som utvikler skøytegåing, puckkontroll og pasningsspill. Hoveddelen av treningen skal fortsatt legges opp i stasjonsform, men treningen kan også inneholde øvelser med skøytegåing og pasningsspill hvor man utnytter hele isen på en god måte. («Gå på sirkler», powerskating-øvelser, par-øvelser m.m) Alle treninger bør også inneholde ulike former for smålagsspill. Alle utespillere skal trene både back og forward. Taktikktavla kan med fordel brukes av trener som hjelpemiddel både under trening og kamp.

## **Antall istreninger**

2-3 pr uke, 1-2 kamper

## **Antall fysiske treninger**

2-3 pr uke a 30-40 minutter

Den fysiske treningen bør være en naturlig del i forbindelse med istreningene. Den bør bestå av spenst og hurtighetsøvelser, koordinasjon (f.eks med stige eller teknikkbaner med kølle og ball) og styrke med egen kropp.

## **Kamper**

Vi strever etter at alle spillerne skal spille minst en kamp pr uke. Ingen topping eller matching av lag forekommer. Differensiering kan foregå ved at de spillerne som har kommet lengst i sin utvikling settes sammen i kamp. Dette kan gi større utbytte også for de som er senere ute i sin utvikling ved at de tar større ansvar når de er ute på isen. Det er viktig å huske på at kamper er ytterligere et tilfelle for utvikling og læring. Kamper er konkurranse og det er et viktig aspekt å lære barna å gjøre sitt beste, men resultatet får ikke være viktigere enn utviklingen av samtlige spillere.

## ***Hvordan skal vi spille***

- **Alla lag i Manglerud Star skal streve etter å spille med høy fart og stor arbeidsinnsats.**

*Dette setter store krav til skøytegåing, viljen til å jobbe for laget og høy arbeidsmoral på trening og i kamp.*

- **Vi skal streve etter å spille med høyt pasningstempo med kvalitet.**

*Det krever mye trening for å kunne spille harde presise pasninger og også kunne ta imot og levere pasninger samtidig som spilleren er i bevegelse. Det kreves også en vilje og innstilling fra spillerne til å passe pucken når muligheten byr seg. I Manglerud Star spiller vi pucken når vi kan, ikke når vi må.*

- **Klubbens spillere skal streve etter å aldri slå i vei pucken uten adresse.**

*Vi skal streve etter at alle spillere alltid skal løse situasjoner på banen med skøytegåing, pasninger, driblinger og puckbehandling. På denne måten kan vi arbeide med å alltid forsøke å beholde pucken i eget lag.*

De viktigste taktiske retningslinjene i barne- og ungdomsårene skal være å beholde pucken i eget lag, samt å ta den tilbake så fort som mulig da laget mister puckkontroll. Det skjer gjennom stor aktivitet og høy forechecking i angrepssonen, full fart i backcheckingen, og hardt press av førsteforvarer i egen sone.

### **U13/U14 - Oppbyggingsstadiet**

I denne alderen starter gjerne pubertetsperioden. Det er i denne perioden (U13-U15) at barna vokser mest og det kan være med på å påvirke bevegeligheten og koordinasjonen til spillerne i negativ retning. Husk at det kan skille så mye som 3-5 år i barns fysiske utvikling, og det er viktig at du som trener er bevisst på dette og er tålmodig. Barn som får en tidlig pubertet kan få problemer med koordinasjonen og oppleve stagnasjon i motorikken, men kan også i andre enden få et forsprang i sin utvikling som ishockeyspiller. Det er viktig å trene allsidig og bygge treningen rundt vanskelige motoriske ferdigheter som koordinasjon, balanse, reaksjon, frekvens og styrke både på og utenfor isen. Mange av disse ferdighetene trenes automatisk gjennom en god planlagt istrening, men office-treningen blir mer og mer en del av den daglige treningen.

### **Istreningen**

Teknikktreningen bør inneholde skøytegåing, puckbehandling og pasninger. En stor del av treningen bør fortsatt bestå av stasjonstrening, hvor vi deler inn isen i ulike soner. Smålagspill i ulike former bør være høyt prioritert. Taktikktavla bør brukes flittig av treneren som et verktøy for utvikling av spilleforståelse. Kravene til gjennomføring av øvelsene øker og konkurranse er et viktig element i treningen for å øke intensiteten og kvaliteten.

### **Antall istreninger**

3-4 istreninger pr uke

For å kunne spille det spillet vi ønsker bør treningene ha fokus på:

- Høye krav på full fart-alltid aktive føtter
- Krav på bra pasningskvalitet
- Øvelser med ulike kampmomenter, f.eks variasjoner av flow-øvelser
- Øvelser som lærer spillerne å vinne kampen 1mot1.

- 2mot2, 2mot1
- Øvelser for å utvikle basisferdigheter
- Smålagsspill
- Enkelte øvelser med gjennomgang av posisjonsspill i egen sone.

### **Antall fysiske treninger**

2-3 pr uke a 30-40 minutter

Den fysiske treningen bør inneholde styrke med egen kropp, bevegelse/koordinasjon, spenst, hurtighet og kondisjon. Bruk trapper, hekker, baller og kjebler. Lag teknikkbaner og diverse stasjonstrening med styrke- og hoppøvelser.

### **Kamper**

Vi strever etter at alle spillerne skal spille 1-2 kamper pr uke. Differensiering kan foregå ved at de spillerne som har kommet lengst i sin utvikling settes sammen i kamp. Dette kan gi større utbytte også for de som er senere ute i sin utvikling ved at de tar større ansvar når de er ute på isen. Det er viktig å huske på at kamper er ytterligere et tilfelle for utvikling og læring. Kamper er konkurranse og det er et viktig aspekt å lære barna å gjøre sitt beste, men resultatet får ikke være viktigere enn utvikling.

De viktigste taktiske retningslinjene skal være å beholde pucken i eget lag og ta den tilbake så fort som mulig når laget mister kontroll på pucken.

### **Hvordan skal vi spille**

- **Alla lag i Manglerud Star skal streve etter å spille med høy fart og stor arbeidsinnsats.**

*Dette setter store krav til skøytegang, viljen til å jobbe for laget og høy arbeidsmoral på trening og i kamp.*

- **Vi skal streve etter å spille med høyt pasningstempo med kvalitet.**

*Det krever mye trening for å kunne spille harde presise pasninger og også kunne ta imot og levere pasninger samtidig som spilleren er i bevegelse. Det kreves også en vilje og innstilling fra spillerne til å passe pucken når muligheten byr seg. I Manglerud Star spiller vi pucken når vi kan, ikke når vi må.*

- **Klubbens spillere skal streve etter å aldri slå i vei pucken uten adresse.**

*Vi skal streve etter at alle spillere alltid skal løse situasjoner på banen med skøytegang, pasninger, driblinger og puckbehandling. På denne måten kan vi arbeide med å alltid forsøke å beholde pucken i eget lag samtidig som vi utvikler spillernes evne til å løse vanskelige situasjoner under press.*

De viktigste taktiske retningslinjene i barne- og ungdomsårene skal være å beholde pucken i eget lag, samt å ta den tilbake så fort som mulig da laget mister puckkontroll. Det skjer gjennom stor aktivitet og høy forechecking i angrepssonen, full fart i backcheckingen, og hardt press av førsteforvarer i egen sone.

## **U15/U16 - Forberedelse til elitesatsing**

I disse årene trappes treningsmengden opp for å forberede spillerne på en elitesatsing som gjerne skjer fra spillerne begynner på videregående skole. Fysisk trening gjennomføres i forbindelse med istrening omtrent hver gang man treffes. Det er viktig å fortsatt ha et langsiktig perspektiv på utviklingen, med et positivt og tillatende miljø, hvor individene kjenner at de våger å utfolde seg. Samtidig må det stilles tydelige krav fra trenere og ledere. Felles sommertrening inngår som en del av utdannelsen av spillerne.

### **Istreningen**

Istreningen skal inneholde skøytegåing, puckbehandling og pasningsspill i høy fart og trange situasjoner. Flere og flere av øvelsene bør inneholde spilletaktiske momenter, selv om de til fordel kan brytes ned til mindre områder på isen. Kravene på gjennomføringen av momentene skal være høye, og vi strever etter å trene på å spille hockey i så høy fart som mulig. Konkurranser i form av smålagspill bør være en viktig del av treningen.

### **Antall istreninger**

4-5 pr uke

For å klare å spille ishockey som vi ønsker, bør istreningen inkludere følgende:

- Full fart-alltid aktive føtter
- Høye krav til harde, presise pasninger
- Høye krav til høyt pasningstempo
- Øvelser der spillerne trener på å være kreative.
- Øvelser der spillere trener på å alltid være spillbare.
- Øvelser som tvinger spillerne til å alltid se opp
- Øvelser som lærer spillerne hvordan de kan være en trussel i angrepssonen
- Øvelser som lærer spillerne å vinne en mot en situasjoner
- Øvelser med kampmomenter
- Øvelser som lærer spillerne å vinne to mot en situasjoner.

- Øvelser som lærer spillerne å lage to mot en situasjoner over hele banen.
- Øvelser som lærer spillerne å løse situasjoner i oppspill under press.
- Øvelser som lærer spillerne å løse inngangene i angrepssonen.
- Øvelser som lærer hvordan vi løser spillet i forsvarssonen.

### **Antall fysiske treninger**

3-4 pr uke

Den fysiske treningen bør bestå av styrke, spenst, hurtighet, koordinasjon og utholdenhet. Styrke med vekter introduseres og blir en del av den fysiske treningen året rundt. Hovedfokuset skal ligge på innlæring av god teknikk.

### **Kamper**

Vi strever etter å spille 1-2 kamper pr uke. Felles spillemønster for klubben introduseres fra U15.

### ***Hvordan skal vi spille***

- **Alla lag i Manglerud Star skal streve etter å spille med høy fart og stor arbeidsinnsats.**

*Dette setter store krav til skøytegåing, viljen til å jobbe for laget og høy arbeidsmoral på trening og i kamp.*

- **Vi skal streve etter å spille med høyt pasningstempo med kvalitet.**

*Det krever mye trening for å kunne spille harde presise pasninger og også kunne ta imot og levere pasninger samtidig som spilleren er i bevegelse. Det kreves også en vilje og innstilling fra spillerne til å passe pucken når muligheten byr seg.*

- **Klubbens spillere skal streve etter å aldri slå i vei pucken uten adresse.**

*Vi skal streve etter at alle spillere alltid skal løse situasjoner på banen med skøytegåing, pasninger, driblinger og puckbehandling. På denne måten kan vi arbeide med å alltid forsøke å beholde pucken i eget lag samtidig som vi utvikler evnen til å løse vanskelige situasjoner under press.*

**De viktigste taktiske retningslinjene i barne- og ungdomsårene skal være å beholde pucken i eget lag, samt å ta den tilbake så fort som mulig da laget mister puckkontroll. Det skjer gjennom stor aktivitet og høy forechecking i angrepssonen, full fart i backcheckingen, og hardt press av førsteforvarer i egen sone.**

### **U18/U21 - Elitesatsing**

U18 og U21 er klubbens elitelag for juniorspillere. Målet er produsere spillere som kan ta steget opp i klubbens A-lag, samt legge til rette for et innhold og en treningsmengde som muliggjør en satsing for å bli profesjonell



spiller/landslagspiller. Klubben stiller med et felles spillesystem (fra U16-U21) for hvordan laget opptrer på isen i kampsituasjoner, slik at de viktigste prinsippene er likt for spillere som spiller kamper for flere lagenheter. Flere spillere er inne i skolesystemer med eliteidretts-satsing. Det er viktig at trenerne for disse lagene har et tett samarbeid med skoletrenerne slik at vi sikrer et riktig forhold mellom treningsmengde og hvile for de aktuelle spillerne.

### **Antall istreninger**

4-6 pr uke pluss 2-3 kamper

For å klare å spille ishockey som vi ønsker, bør treningen vektlegge følgende:

- Full fart-alltid aktive føtter
- Høye krav til harde, presise pasninger
- Høye krav til høyt pasningstempo
- Øvelser der spillerne trener på å være kreative.
- Øvelser der spillere trener på å alltid være spillbare.
- Øvelser som tvinger spillerne til å alltid se opp
- Øvelser som lærer spillerne hvordan de kan være en trussel i angrepssonen
- Øvelser som lærer spillerne å vinne alle en mot en situasjoner
- Øvelser med kampmomenter
- Øvelser som lærer spillerne å vinne to mot en situasjoner.
- Øvelser som lærer spillerne å lage to mot en situasjoner over hele banen.
- Øvelser som lærer spillerne å løse situasjoner i oppspill under press.
- Øvelser som lærer spillerne å løse inngangene i angrepssonen.
- Øvelser som lærer hvordan vi løser spillet i forsvarssonen.

### **Antall fysiske treninger**

3-4 pr uke

Den fysiske treningen bør inneholde 2-3 styrkepass med vekter, pluss en økt med spenst/koordinasjon. Utholdenhet trener vi på is under sesong.

### ***Hvordan skal vi spille***

- **Alla lag i Manglerud Star skal streve etter å spille med høy fart og stor arbeidsinnsats.**

*Dette setter store krav til skøytegåing, viljen til å jobbe for laget og høy arbeidsmoral på trening og i kamp.*

- **Vi skal streve etter å spille med høyt pasningstempo med kvalitet.**

*Det krever mye trening for å kunne klare av å spille harde presise pasninger og også kunne ta imot og levere pasninger samtidig som spilleren er i bevegelse. Det kreves også en vilje og innstilling fra spillerne til å passe pucken når muligheten byr seg.*

**- Klubbens spillere skal streve etter å aldri slå i vei pucken uten adresse.**

*Vi skal streve etter at alle spillere alltid skal løse situasjoner på banen med skøytegang, pasninger, driblinger og puckbehandling. På denne måten kan vi arbeide med å alltid forsøke å beholde pucken i eget lag samtidig som vi utvikler evnen til å løse vanskelige situasjoner under press.*



