



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

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.

Vi velger å dele sportsplanen i to deler som vil ligge åpent til gjennomlesing for alle. Del 1 er trenerhåndboka, del 2 er foreldrehåndboka.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Innholdsfortegnelse

| | |
|---|----|
| Innledning..... | 1 |
| Trenerhåndboka's innhold..... | 3 |
| MS modellen | 4 |
| Trenerens rolle | 5 |
| Krav og forventninger til treneren i Manglerud Star | 6 |
| Grunnleggende sportslig filosofi | 7 |
| Langsiktighet og bredde | 10 |
| Planlegging og sesongplan. | 11 |
| Øvelsesbank..... | 12 |
| Fysisk trening..... | 12 |
| Hospitering..... | 14 |
| Søknad om å spille ned | 15 |
| Trene opp og ned | 16 |
| Selectvirksomhet og camper | 16 |
| Avsluttende ord til trenere fra sportslig utvalg. | 17 |
| Foreldrehåndboka's innhold | 18 |
| Klubbens forventninger og anmodninger til spillere | 19 |
| Oppførsel og klubbens retningslinjer..... | 20 |
| Etterord | 21 |



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Trenerhåndboka's innhold

- **MS modellen**
- **Trenerens rolle**
- **Krav og forventninger til treneren**
- **Grunnleggende sportslig filosofi**
- **Gode vaner på trening**
- **Langsiktighet og bredde**
- **Planlegging og sesongplan**
- **Øvelsesbank**
- **Fys trening i MS Bredde**
- **Hospitering**
- **Select og camper**
- **Avsluttende ord: Husk at hockey = gøy!**



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

MS modellen

Først og fremst skal det huskes på at ishockey handler om trivsel, og Manglerud Star sitt overordnede mål er at klubben skal vokse til å bli en klubb der barn og unge ønsker være i frem til de en dag tar stegene videre i livet.

Vår jobb som trenere og ledere i aldersgruppen U7-U13 vil være å bygge fundamentet for at vi på sikt kan bygge opp ishockeyspillere som lykkes, samtidig som de har trygge omgivelser og trivsel innen idretten vi legger til rette for.

MS modellen handler om å skape gode vaner fra tidlig alder, og det å skape gode vaner tidlig vil legge et godt grunnlag for barna inn i idretten og livet generelt.

Under kommer en rekke kulepunkter som retningslinjer for gode vaner som skal innarbeides i de forskjellige lagenhetene.

**Klubbens hovedfokus skal være å følge Manglerud Stars visjon:
Flest mulig, lengst mulig, mot toppen.**



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

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 forekomme i Manglerud Star bredde. Kamper er konkurranse og det er et viktig aspekt å lære barna å gjøre sitt beste. Resultatet er ikke fokus, vi skal tenke langsiktighet.

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 selektere 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.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Krav og forventninger til treneren i Manglerud Star

- Du skal se hver spiller og vise oppriktig interesse for hvert enkelt individ.
- Du bygger lag, ikke bare individuelt fokus som fremmer de beste spillerne.
- Du må huske 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 på 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.
- Husk å vise «Vilje, lidenskap og engasjement.»



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

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 dette skal fortsatt prioriteres høyt framover i den daglige treningshverdagen.

Hvordan skal vi spille:

- Alle lag i Manglerud Star skal etterstrebe det og spille med høy fart, samt ha høy arbeidsinnsats. Dette stiller store krav til skøytegåing, viljen til å jobbe for laget og ha høy arbeidsmoral på trening og i kamp.
- Vi skal etterstrebe og spille med høyt pasningstempo med kvalitet.
 - Det krever mye øvelse for å kunne spille harde presise pasninger, samt det og 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 etterstrebe det 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 når laget mister puckkontroll. Det skjer gjennom mye aktivitet og høy forechecking i angrepssonen, full fart i backcheckingen, og hardt press av førsteforvarer i egen sone.
- I treningshverdagen skal det jobbes mye med smålagspill, der vi fokuserer på A1-A2/F1-F2 for å oppnå ønsket spillemodell.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Gode vaner i treningshverdagen

- Det skal være søkelys på å lære grunnteknikk i alderen U8-U10. Det legges til at grunnteknikk stadig må terpes på og klubben anbefaler at alle lagenheter benytter noe av uka til dette temaet.
 - **NB! “Teach the skill-not the drill”**
- Fra aldersgruppen U10 skal fys iverksettes inn i forkant/etterkant av alle isøkter som en del av treningshverdagen, det holder med korte fysøkter. Øvelser lages av Kleppen.

Eksempler på gode vaner som skapes i øvelser og som spillere vil ta med seg videre inn i kamper (listen er ikke uttømmende).

- Fra U10/U11 skal tempoet i øvelser økes, og det skal legges til rette for at alle øvelser utføres i maks fart slik at dette blir en vane.
 - NB! Det vil selvfølgelig være enkelte øvelser som krever fokus og ikke nødvendigvis utføres i full fart.
- Det må bli en vane at spillere som mister pucken under øvelser ikke tar ny puck eller får ny av trenerne, men at de henter pucken de mistet.
- Øvelser bør i størst mulig grad starte uten puck, da man aldri starter med puck i kamp. Eksempelvis kan spiller motta et pass eller hente puck ved vantet for så å fortsette øvelsen.
- Vi skal følge regler på treninger som i kamper. Spillere må lære seg regler på isen fra dag en.
- Spillere skal læres opp til at det skal skytes for å score, samt det å gå på retur (innom blåmaling uansett utfall av skuddet). Her har trenerne oppgaven å repetere at spilleren må sette fart (ikke rette ryggen) og det å ville score.
- Spillerne skal læres opp til å sette tempo når de entrer isen til alle kamper, spillerne må lære seg å være heltente. Dette gjøres gjennom gradvis økning av tempoet på trening.
- Alle treninger skal ha en form for konkurranse, dette for å skape spillere som gir maks i alle situasjoner. Husk at hockey i stor grad er 1vs1 på hele banen.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

- Utøverne må tidlig lære seg hardt press i alle sekvenser når laget ikke har pucken, dette gjelder både i angrep og forsvarssone. Minner om at hele laget er i forsvar straks pucken mistes uansett hvor på banen. Husk at spillere lærer seg rett timing på presset. MS skal spille en aggressiv hockey med høyt tempo og vi skal fortsette å være den klubben som er kjent for spillerne som er best på skøyter.
- Åpne øvelser bør benyttes i stor grad slik at spillere lærer seg kreativitet.
- Uorganiserte treninger bør bli en vane i alle lag. Eksempelvis løkkelek ila helga der spillere lærer seg kreativitet.
- Unngå tidstyver på isen. Tidstyver på is blir fort til dårlige vaner.
 - Når trener blåser i fløyta skal spillere komme fort.
 - Når man venter på tur skal man ikke sitte å se på treninga, spillere skal læres opp til å være klare.
 - Drikkepauser skal ikke brukes unødvendig tid på, og skal ikke tas uten godkjenning fra trenere på isen. I tillegg skal drikkepauser foregå på isen.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Langsiktighet og bredde

Manglerud Star er en breddeklubb og det skal legges til rette for at alle deltagere får likt tilbud. Trenerne skal tenke langsiktig og ikke resultatorientert. Alle lagenheter fra U13 og ned er omfattet av barneidrettsbestemmelsene og det skal ikke forekomme «siling» eller topping av spillere.

Manglerud Star som klubb skal ha som mål å overlevere minimum 25 spillere fra U13 opp til U14, en tommelfinger regel er at vi ønsker å ha oppmøtestatistikk på minimum 85% pluss. Fra skøyteskolen bør det være minst 30 spillere pr årskull som videreføres til U8.

NB! Manglerud Star som klubb er tydelig på at skole er viktig. Dersom skole og ishockey kolliderer, eller at skolearbeid må prioriteres, så skal det prioriteres. Ta en prat med treneren på lagenheten om dette skulle bli aktuelt.

Her har trenerne en svært viktig rolle å få med alle, uavhengig av nivået på utøvere. Vi som trenerne må kunne tilpasse øvelsene til utøverne basert på nivå, og det vil være nødvendig å differensiere gruppene slik at alle opplever utfordring og mestring.

I tillegg må det sørges for at hockey er gøy.

Klarer hver enkelt trener å nå ut til sine spillere med utfordring og mestring i treningshverdagen, samt det at hockey er den kuleste idretten i verden vil vi nå våre mål på sikt.

Noen stikkord på veien er å huske å smile mye, samt det på å hilse på alle spillere. Vi er rollemodeller og det er svært viktig for barna å bli lagt merke til i hverdagen. Et tips er å slå av prat med spillerne på enkelthånd i bua i ny og ne.

Ingen topp uten bredde!



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Planlegging og sesongplan

Sportslig utvalg anser det som viktig at alle trenere legger opp sesongplaner og vi ønsker å at planene sendes inn for å kunne komme med eventuelle innspill, samt lærdom for oss selv. Det utarbeides et arbeidsdokument til alle nye trenere for å vite omfang av rollen, og alle hovedtrenere skal/må ha trenerkurs som dekkes av klubben.

Alle trenere/lagledere/materialforvaltere må ha politiattester, og ledelsen skal oppholde seg i garderoben til enhver tid for å besørge trivsel i garderoben.

Alle sportsplaner sendes inn til sportslig utvalg i starten av sesongen, og senest medio september hver sesong.

Det er ønskelig at det benyttes planlegging som deles inn slik som foreslått under:

- Årsplan med hovedmål.
- Kvartalsplaner med delmål.
- Månedspaner og ukesplaner ved behov.
- Rollefordeling på trenere og lagledere.
- Liste over spillere.

Tips til hva en uke på is bør inneholde med snitt på 3 økter pr uke.

- En teknisk økt der det jobbes med skøyteknikk med og uten puck.
- Mye smålagsspill, minimum 50%. Ref isbjørnmodellen.
- En økt som inneholder mye pasninger. En utøver bør i snitt ligge på 100-200 pasninger i uka i barneidretten.
- En økt som inneholder det å score mål. Her kan man gjerne legge inn konkurransene.
- Alle økter avsluttes med en form for konkurranse for å vekke barnas instinkt. I tillegg liker barna å konkurrere og går etter økta hjem med en positiv følelse.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Øvelsesbank

Det vil i løpet av kommende sesong bli opprettet en felles plattform med øvelsesbank som vi ønsker at trenerne benytter. Tanken med øvelsesbanken er at vi skal ha en gul og grønn tråd igjennom alle lag, der det som utgangspunkt trenes «likt» opp igjennom årsklassene med justering av nivå i forhold til alder. Trenere vil selvfølgelig ha anledningen til å justere og tilpasse øvelsene som legges ut av sportslig utvalg, men det er fortsatt ønskelig at malene benyttes som grunnlag. I tillegg er det ønskelig med innspill fra alle trenere på øvelsene som ligger ute. Vi må alle huske på at vi kan lære av hverandre og det sitter mange kloke hockeyhoder i hver enkelt lagenhet.

Fysisk trening

I MS har vi søkelys på fysisk trening og atletisk utvikling fra tidlig barnealder. MS vil i samråd med Michael Kleppen utarbeide øvelsesbank for fysisk trening. Hensikten med den fysiske treningen i denne aldersgruppen er:

➤ **Utvikling av fysiske ferdigheter**

Vi ønsker å eksponere barna for et bredt spekter av bevegelsesmønstre og sørge for bred bevegelseserfaring. Vi anser dette som svært viktig for å utvikle seg som spiller i en allsidig og kompleks idrett som ishockey. Hovedprinsippet er at øktene skal inneholde en stor grad av variasjon og inneholder elementer som bidrar til bla. styrke/spenst - og hurtighet, balanse, koordinasjon og bevegelighet.

Mål med øktene:

- Styrke og kontroll av egen kroppsvekt - kroppsbeherskelse. Innlæring av grunnleggende motoriske mønstre som er viktige i sammenheng med både is og fys.
- Styrke og stabilitet i muskulatur og posisjoner som er viktig i ishockey.
- Inkludere konkurranser, lek, hinderløyper og utfordringer.
- Kondisjon og utholdenhet trenes hovedsakelig med lek og idrett.

➤ **Forebygge skader**

Vi fokuserer på aktiviteter og øvelser som bidrar til allsidige og robuste barn som takler et bredt spekter av fysiske utfordringer både på – og utenfor isen.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

➤ **Sunne treningsvaner**

Gjennomføring av faste økter i forbindelse med is fra tidlig alder, slik at det blir en naturlig del av treningshverdagen. Dette vil bidra til at barna skaper gode vaner de kan ta med seg videre i et aktivt liv.

➤ **Glede og motivasjon**

Vi ønsker at barna skal ha positive opplevelser med fysisk trening. Øktene skal bygge på følgende prinsipper;

- Lek, konkurranse og fysiske/mentale utfordringer.
- Tilrettelegge for økt selvtillit og mestring. Ved å øke troen på egne ferdigheter kan det bidra til selvstendighet som f.eks. gjennomføring av trening og aktivitet på egenhånd, utenom klubb.
- Lagånd og samarbeid – alle skal hjelpe hverandre å bli bedre. Forstå at alle har ulike forutsetninger, spesielt i en alder med store kroppslige endringer..

Det legges til rette for fysisk trening/oppvarming før hver is-økt. Klubben står for planlegging og tilrettelegging av korte og effektive økter for hver av årgangene. Det er også aktuelt å benytte seg av treningsmateriale fra Ishockeyforbundet hvis/når det foreligger. Trenerne for alle lagene har tilgang til en kasse med utstyr.

Ishockey er også fysisk trening og det er gode muligheter for å utvikle alle de fysiske egenskapene på isen. Tenk over hvordan dere kan inkludere elementer av styrke, balanse og bevegelighet på is-økten!



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Hospitering

Ved hospitering i barneidretten skal alle få det samme tilbudet, og Manglerud Star som klubb plikter å følge barneidrettsbestemmelsene.

Det er likevel viktig å ta hensyn til spillerens beste og at det ikke er sikkert alle ønsker et slikt tilbud. Samtidig kan fysiske og psykiske faktorer gjøre at hospitering ikke er hensiktsmessig for den aktuelle spilleren på det aktuelle tidspunktet. Her er det viktig å ta hensyn til barnets beste. *(med referanse til NIHF)*. Vi ønsker at foreldre i første omgang gjør en vurdering basert på barnets ønske, og om man mener at barnet har behov for ekstra utfordringer og stimuli som man evt. ikke oppnår i egen årgang.

I forbindelse med hospitering bør alle lagenheter opprette en liste slik at alle spillere i laget har mulighet til å melde seg dersom de vil det. Laget som hospiterer opp, plikter å holde logg slik at hospiteringen blir fordelt rettferdig mellom de som har meldt seg på listen i laget. Denne listen skal være dynamisk, og man kan melde seg av og på listen når man måtte ønske.

Dersom man er i tvil om sitt barn bør hospiteres opp, anbefaler vi dere å rådføre dere med trenerne i laget.

Hvis laget som det hospiteres til ikke ønsker å ta med alle spillerne på rotasjon som vil spille opp, får ikke laget som det hospiteres til, bruke noen av spillerne fra laget under.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Søknad om å spille ned

En søknad om å spille ned må behandles ulikt for hvert enkelt tilfelle, men formålet er at spilleren som hospiteres ned får mestringfølelse og ekstra øving. Å søkes ned skal ha som utgangspunkt at planen for utøveren vil være å få han/henne tilbake til laget/årsklassen de tilhører. Det kan være flere årsaker for å spille ned, eksempelvis at spilleren har startet seint med hockey og trenger ekstra istid.

NB! Det er svært viktig at spilleren som søkes ned, blir involvert på det sosiale plan i sin opprinnelige årsklasse slik at tilbakeføring av spilleren blir tilnærmet sømløs.

Å spille ned kan gjøres på flere måter, enten ved at utøveren trener med sin årsklasse og i tillegg får tilbud om å trene ned med årsklassen under. Eventuelt kan utøveren skrives ned for en sesong, der utøveren både spiller og trener med klassen under.

NB! Dersom en spiller skal spille ned, må dette søkes om til Norges Ishockeyforbund.

Manglerud Star presiserer at det skal legges en plan for spilleren som søkes ned, og at det gjøres pr sesong iht til modellen under:

For søknad om spill ned skal følgende modell skal følges hierakisk:

1. Hva ønsker spilleren?

- a. Selv om treneren ser behovet for at spilleren skrives ned for mestring, må det samtykkes fra spiller og foreldre.
- b. Klubben anbefaler tett dialog med laget og spiller/foresatte. Denne dialogen ligger på lagnivå.

2. Er det avklart med laget under?

- a. Selv om pkt 1 er oppfylt, skal det godkjennes av laget under.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Trene opp og ned

Alle lag plikter å gi tilbud om ekstra plasser til laget over og under når de har ledige plasser. Trene opp defineres på lik linje med hospitering i kamper, og samme regler skal følges.

Trene ned skal være et ekstratilbud for alle med «første mann til mølla» prinsippet, men denne økta skal ikke være et substitutt for lagets treninger. Trene ned skal ikke oppleves som flaut, og vi anbefaler alle som ønsker, uavhengig av nivå om å trene ned dersom de ønsker for mest mulig istid.

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. Ordinær sesong i Manglerud Star er å betrakte fra 1.august til 30.april. 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.

NB! Vi minner om at selectvirksomhet ikke er en del av barneidretten, og kan kun arrangeres etter fylte 13 år. Manglerud Star følger Norges Ishockeyforbund's retningslinjer, og forventer at foreldre retter seg etter retningslinjene.

For mere info, klikk på lenken: [select-virksomhet.pdf](#)



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Avsluttende ord til trenere fra sportslig utvalg

På vegne av styret og Manglerud Star bredde er vi veldig imponerte over at dere stiller opp for barna i klubben. Det kreves mye av barnetrenerne som gjør dette på dugnad ved siden av jobb og familie. Fortsett den gode jobben, og ikke glem at dere er med på å bygge et fantastisk samfunn der dere former unge mennesker til å bli velfungerende, være seg om de blir hockeyspillere eller ei.

Husk at vi fortsatt jobber med barn og hockey skal være gøy. Husk å smile masse, hilse på spillere og foreldre og ta dere tid til å slå av prat med barna. Vi som trenere er forbilder og det kan bety veldig mye for et barn at treneren legger merke til de. Kanskje det var den korte samtalen mellom trener og spiller på tribunen med utøveren som slet med mestring som gjorde at barnet ble den neste Zucca?

Lykke til videre på ferden som trener, og sørg for at hockey blir den kuleste idretten i barnas verden!

Beste hilsener fra sportslig ledelse.
Per Erik Ingjer, Magnus Melbye og Miro Brnic.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Foreldrehåndboka's innhold

- **Klubbens forventninger og anmodninger til spillere.**
- **Oppførsel og klubbens retningslinjer.**



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Klubbens forventninger og anmodninger til spillere

Manglerud Star har som mål å bli den største breddeklubben innen ishockey i Norge, og vi skal fortsatt være kjent for å utvikle mange gode ishockeyspillere.

For å få til dette er vi avhengige at foreldre spiller på lag med klubben og hjelper oss på veien med å snakke med sine barn om klubbens forventninger og anmodninger til spillere.

Typiske temaer vi ønsker at foreldre snakker med sine barn om er god treningskultur og oppmøte, samt oppførsel. Temaet oppførsel kommer noe senere i foreldrehåndboka.

Sportslig utvalg og trenerteamene har en forventning til at det innarbeides en god treningskultur i spillergruppene. Med dette mener vi at spillerne kommer på trening for å trene og bli bedre, og dette handler i stor grad om noen enkle kulepunkter.

➤ Eksempler på god treningskultur og oppmøte:

- Alltid prøve så godt man kan.
- Alltid ha full innsats.
- Lytte til trenere og hjelpere på trening.
- Ha respekt for alle rundt seg, og ikke ødelegge for andre som er der for å lære.
- Oppmøte er viktig for å kunne mestre. Manglerud star følger NIHF sin modell for anbefalte treningsmengder ut fra hvilken alder barna er i, og vi har som målsetting å ha oppmøtestatistikk på minimum 85-90% på alle spillere i MS bredde.
- Egentrening. Vi anmoder alle spillere om å trene på egenhånd i forbindelse med lek. Her vil barna utvikle sin kreativitet rundt idretten, være seg om det er innebandy, håndball, stikkball, fotball eller hockey på løkka. Her spiller dere foreldre en stor rolle, og kanskje dere foreldre kan avtale frilek mellom barna i lagenhetene utenom hockey?

NB! Manglerud Star som klubb er tydelig på at skole er viktig. Dersom skole og ishockey kolliderer, eller at skolearbeid må prioriteres, så skal det prioriteres. Ta en prat med treneren på lagenheten om dette skulle bli aktuelt.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

Oppførsel og klubbens retningslinjer

I forbindelse med at man spiller for Manglerud Star forventer klubben at spillerne har god oppførsel på og utenfor banen. Vi har en forventning til spillere, ledere og foreldre at det utvises god oppførsel i alle settinger når vi representerer Manglerud Star. Vi skal være kjent som den klubben som blir godt likt av alle andre lag.

Vi er klar over at vi har med mennesker å gjøre, og da især barn som er forskjellige og under utvikling, og vi er klar over at det ikke er noen regler uten unntak.

Barn skal få være barn, men vi minner om at når de er med på trening og kamper så er barna med i klubbens regi, og i denne sammenhengen velger klubben å legge noen retningslinjer som skal følges.

➤ **Dårlig oppførsel og konsekvenser.**

- Barn er barn, de er ofte impulsive og gjør gjerne ting som ikke alltid er helt etter boka. Både trenere og lagledere må utvise skjønn, men ved gjentagende dårlig oppførsel skal alle lag benytte sportslig utvalg som sparringspartner for eventuelle konsekvenser som gis i sammenhengen.
- Men selv om barn er barn, er det visse ting Manglerud Star ikke aksepterer. Eksempler på dette er, mobbing, det å ikke respektere med og motspillere, det å ikke respektere apparatet rundt laget. Ved slik oppførsel skal sportslig utvalg involveres, og konsekvenser kan gis.
- NB! Alle konsekvenser av større art skal innom sportslig utvalg for å ikke ha forskjell på utmålingen i de forskjellige lagene. Enkle konsekvenser som eksempelvis timeout på trening og i kamper gjøres av den enkelte lagenhet.

➤ **24 timers regel.**

- Dersom det har oppstått en situasjon der foreldre er uenig med apparatet rundt laget, skal alle henvendelser skje pr epost til hovedtrener, lagleder og sportslig leder. Eposten skal ikke sendes før det er gått minimum 24 timer så alle involverte parter får «kjølt seg ned», og at det ikke skrives ting i affekt.



Sportsplan for bredde U7-U13 Manglerud Star Ishockey

Revisjon 07.11.24. MB/PEI

➤ **Foreldrefri sone.**

- Fra U10 og oppover er det fra 1/11-2024 foreldrefri sone som gjelder. Foreldre har ikke adgang til garderoben, spillergangen eller spillerboksen i forbindelse med aktivitet. Alle foreldre henvises til tribune. Garderobevakt er viktig fortsatt. Jenter og gutter bestemmer selv når de føler seg gamle nok til at det er ubehagelig at det er en mann/dame i garderoben ved skifting/dusjing.
- NB! Unntak som aksepteres er f.eks skade, sykdom eller nye spillere som trenger mor eller far der for en liten stund.
- NB! Alle som er involvert i lagenhetene må fremlegge vandelsattest.

➤ **Mobilbank og energidrikker**

- For å få fokus på hvorfor barna er med på ishockey, innføres det mobilforbud i garderobes. Garderobekulturen er en viktig del av hockey, og i garderoben skal det være fokus på å skifte og bygge lagkultur. Mobilen skal leveres til foresatte ved ankomst ishall, evt ligge på lydløs i mobilbanken i bua.
- NB! Unntak skal avtales med støtteapparatet rundt laget.
- Energidrikker med koffein er ikke laget for barn, og skal ikke drikkes når barna er i klubbens regi.

Etterord

Vi i sportslig utvalg ønsker virkelig det beste for klubben og barna. Trenere, lagledere og sportslig utvalg har et samfunnsansvar, der vi er med på å påvirke barna, samt gi de gode råd og gode verdier på veien. Denne planen er skrevet i beste mening, samtidig gjør vi som alle andre mennesker feil på veien, og vi er åpne for at dere foreldre kommer til oss og tar en prat dersom dere ser at noe kunne vært gjort annerledes. Dette dokumentet er et levende dokument og vil i utgangspunktet revideres en gang pr år.

Sportslig leder stiller på et foreldremøte i sesongen pr lag og her vil sportsplanen presenteres. Vi ber om alle foresatte leser denne planen, og vi tar gjerne imot innspill til planen, men vi ber om at innspillene sendes på epost til miro.brnic@gmail.com og magnusmelbye@gmail.com.

Beste hilsener fra Per-Erik, Magnus og Miro