



---

## Sportsplan Manglerud Star Ishockey

### «Den gule og grønne tråden»

## Sportsplan U14-A lag

### Innledning

Hovedmålet 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-20 elite og A-lag, skal ha som målsetting om å kontinuerlig forbedre sine prestasjoner.

### **Grunnleggende sportslig filosofi**

Manglerud Star ønsker å spille en intensiv og aggressiv ishockey med mye skøytegang 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.

De viktigste taktiske retningslinjene i barne- og ungdomsårene er følgende:

- Å beholde å beholde pucken i laget
- Gjenvinne pucken så fort som mulig når laget mister puckkontroll.
- Det skal skje gjennom høyt press på puckfører.
- 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 og utvikle spillernes evne til å løse vanskelige situasjoner under press.

### **Spillebok**

- Lenke: [Spillebok .pptx - Google Presentasjoner](#)

### **Mal for istrening i MS**

- ➔ Individuell teknikk og konkurranse
- ➔ Pasninger/Score mål
- ➔ Tema for istreningen
- ➔ Konkurranse/Duellspill


### **Videoanalyse**

Klubben bruker videoanalyse av spillerne fra U-16 til A-lag, for å gi laget og enkeltspillere en bedre helhetlig forståelse av egne og laget ferdigheter for å kunne forbedre våre prestasjoner. Vi bruker Spiideo som analyseverktøy og legger ved en lenke til hvordan programmet brukes.

Lenke: [Frölunda Indians, and how they use Spiideo in the daily work - YouTube](#)

## Øvelsesbank

Klubbens øvelsesbank lenke: [Øvelsesbank 2025.pdf](#)



### NIHF Langsiktig spillerutviklingsplan

		ISTRENING	KAMPER	BARMARK	ANNEN IDRETT
<b>S T A D I E R</b>	HOCKEY LIVET UT				
	<b>TREN FOR Å VINNE</b> (20+ senior)	5-8 økter pr. uke	60-70	4-6 økter pr. uke	Kun ishockey
	<b>TREN FOR Å KONKURRERE</b> (16-19 år)	U20: 5-8 økter pr. uke U18: 5-7 økter pr. uke	U20: 50-60 U18: 45-55	4-6 økter pr. uke	Kun ishockey
	<b>TREN FOR Å TRENE</b> (13-15 år)	4-6 økter pr. uke	40-50	3-4 økter pr. uke	20% (av total aktivitet)
	<b>LÆR Å TRENE</b> (10-12 år)	3-4 økter pr. uke	U13 (5v5): 30-35 U11 (3v3): 15-18 kampdager	1-3 økter pr. uke	50% (av total aktivitet)
	<b>FUNDament</b> (7-9 år)	2-3 økter pr. uke	12-15 kampdager	1-3 økter pr. uke	60% (av total aktivitet)
	<b>AKTIV START</b> (0-6 år)	1-2 økter pr. uke	U7: 5-8 kampdager		75% (av total aktivitet)

### Tren for å trene 13-15 år

**Tren for å trene» handler om å utvikle evnen til og gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.**

Gjennom en målrettet treningshverdag skal de tekniske ferdighetene og taktiske egenskapene videreutvikles. Barmarken skal utvikle fysiske egenskaper som hurtighet, styrke og utholdenhet, slik at spillerne opparbeider et solid fysisk grunnlag. Dette vil forberede de på det neste stadiet i den langsiktige spillerutviklingsplanen.

Underveis i stadiet introduserer vi begrepet «å konkurrere». Å konkurrere handler om å gjøre sine beste, like utfordringer og håndtere motgang. Gjennom å konkurrere vi hjelper hverandre til å bli bedre. Fokuser på å skape et utviklingsorientert miljø og utvikle «laget» gjennom blant annet sosiale aktiviteter.



## Tren for å konkurrere 16-19 år

Gjennom dette stadiet legger man grunnlaget før overgangen til den kompetitive toppidretten i seniorhockeyen.

Stadie omtales som “the golden age of player development”. Spillerutvikling i denne alderen betyr å individualisere ut ifra spillerens behov og posisjon, samtidig som basisferdighetene på is videreutvikles. Treningsmengden vil øke markant, noe som stiller ytterligere krav til spillerens kosthold og restitusjon. Fysisk kapasitet er viktig og ishockeyspesifikk fysisk trening er avgjørende. Gjennom stadiet vil ishockeyen for de fleste bli en helårsidrett og andre idretter vil først og fremst være en måte å sikre en allsidig og variert treningshverdag.

Spillerens prestasjon blir viktigere, og det vil vies mer tid til å analysere denne. Derfor blir det viktig å lære spillerne å forberede, gjennomføre og evaluere trening og kamp. Mental trening kan være hensiktsmessig og gi spillerne et ytterligere løft.

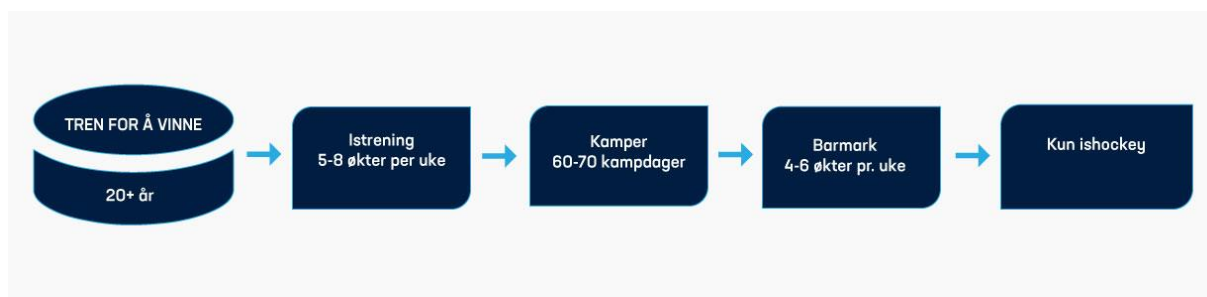


## TREN FOR Å VINNE 20+ ÅR

For mange vil overgangen til senior kjennetegnes av økt konkurranse og økt fokus på lagets resultater. Allikevel er det viktig å videreføre arbeidet fra «tren for å konkurrere» ved å opprettholde fokuset på individuell utvikling, spesielt for de yngre spillerne. Trening på basisferdighetene må fortsette, og videreutvikling av posisjonsbestemte ferdigheter og ishockeyforståelsen er viktig for at spilleren skal ta det neste steget.

Spillerne må evne å forberede, gjennomføre og evaluere trening og konkurranser. De må se sammenheng mellom forberedelser og kvalitet i treningshverdagen, og

utvikling av resultater. Å skape gode vaner er avgjørende for å oppnå sitt fulle potensial.



Kilder: Isbjørnmodellen