



## **Velkommen til Manglerud Star Ishockey**

### **Forord**

Velkommen til verdens fineste idrett – ishockey! Vi er utrolig glade for at du og ditt barn har valgt å bli en del av Manglerud Star-familien. Denne sporten gir ikke bare fysisk aktivitet, men også vennskap, lagfølelse og minner for livet. Vi setter enormt stor pris på alle som tar på seg roller, bidrar og inkluderer seg i klubben. Uten dere foreldre og frivillige hadde vi ikke kunnet gi barna denne fantastiske muligheten. Tusen takk for engasjementet! Dette dokumentet gir en oversikt over hvordan vi organiserer en ny lagenhet, våre mål, prinsipper og praktiske rutiner for sesongen.

### **Introduksjon av klubben**

Manglerud Star Ishockey har en lang tradisjon og et sterkt verdigrunnlag basert på fellesskap, respekt og utvikling. Vi ønsker å gi barn og unge en trygg og morsom start på hockeyreisen. Klubben ble stiftet tilbake i 1913, og er ofte forkortet som MS. Vi er en klubb som har lag i alle årskull helt opp til U20. I tillegg til vårt A-lag som spiller i nest øverste divisjon og har masse spillere fra egne juniorrekker.

### **Introduksjon til hockey**

Ishockey er en spennende lagidrett som kombinerer fart, teknikk og samarbeid. Målet er å skape glede, mestring og utvikling for alle spillere. Vi i Manglerud Star jobber alltid mot visjonen flest mulig, lengst mulig – mot toppen. De første årene handler alt om mestring og glede. Vi følger også MS-modellen som det kan leses mer detaljert om i sportsplan, samt isbjørnmodellen fra Norges Ishockeyforbund.

## Styrende dokumenter

Vi følger klubbens overordnede planer og retningslinjer for å sikre kvalitet og utvikling:

- Isbjørnmodellen – Helhetlig sportslig utviklingsplan fra Norges Ishockeyforbund
- Sportslig plan – beskriver hvordan vi jobber med spillerutvikling, trening og hospitering
- Strategisk dokument – setter retning for klubbens langsiktige mål og verdier
- Retningslinjer for barneidrett – i tråd med Norges Ishockeyforbund og NIF

*Disse dokumentene er tilgjengelige på klubbens nettside: [www.mshockey.no](http://www.mshockey.no)*

## Organisering av ny lagenhet

For å sikre et trygt og velfungerende miljø i laget ønsker vi følgende roller. I henhold til gjeldende retningslinjer skal alle som har jevnlig kontakt med barn og ungdom fremlegge vandelsattest. Videre skal personer som foreslås til sentrale roller i laget sendes til styret for godkjenning før de tiltrer (Hovedtrener, assistenttrener og lagleder). Vi har også en fadderordning for lagleder, der laglederen på lagenheten over kan være en sparrepartner for ny lagleder.

### Roller i laget:

Hovedtrener – Ansvar for trening og utvikling

Lagleder – koordinerer laget og kommunikasjon

Assistenttrener – Ansvar for trening og utvikling

Hjelpetrener – Assistere overnevnte på is, og i garderobe.

Materialforvalter – utstyr og logistikk

Kommunikasjon skjer via Spond for påmelding og informasjon. Vi ønsker at dere oppretter egen gruppe for enkel kommunikasjon innad i laget. Inviter gjerne daglig leder og eller sportslig leder.

## **Sesongmål og utviklingsmodell**

Her følger vi isbjørnmodellen, og årene etter hockeyskolen kommer stadiet FUNdament.

**Stadiet FUNdament handler først og fremst om at idrett skal være gøy! Ved å fokusere på grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet, vil man utvikle gleden barna har for fysisk aktivitet og det å spille ishockey.**

Allsidighet er viktig, både for motivasjon, utvikling og idrettsglede. Derfor oppfordrer vi til deltakelse i flere idretter og mye uorganisert aktivitet. På isen fokuserer vi mer på ishockeyspesifikke ferdigheter, spesielt skøyteteknikk og puckkontroll. Samtidig er det viktig å spille mye smålagsspill.

## **Hvordan være en god hockeyforelder**

Foreldre skal støtte barna uten press. Respektere trenere, dommere og andre foreldre. Oppmuntre til fair play og positiv kommunikasjon. Husk at dette er en maraton, og ikke en sprint. Før eller siden spisser idretten til, men frem til det skal dette være lek og moro.

## **Treninger, cuper og kamper**

Treningstidene vil variere fra uke til uke, men det er en fast dag i uken på mandager klokken 17:00. Når det gjelder kamper for U7 blir det satt opp serierunder så det spilles 5-6 kamper på en dag. Så ikke det normale seriespillet som man kanskje kjenner fra andre sporter. Cuper står man fritt til å melde på selv. Det er mange fine cuper rundt om, og sparr gjerne med andre lagledere på hvilke cuper de har gode erfaringer med.

## **Bruk av IHS (Ice Hockey System)**

Vi bruker IHS til å tegne opp øvelser og organisere treningene. Dette gir en visuell og strukturert plan for spillerutvikling. I tillegg har man da en øvelesesbank som kan deles på tvers av lagenhetene. Vi kommer også til å lage mapper som er tilrettelagt årgangene for inspirasjon. Her får trener og assistent-trener tilgang. Send hvem som skal ha tilgang til [magnus.soleim@mshockey.no](mailto:magnus.soleim@mshockey.no)

## Dugnader og vakter

**Kioskvakt:** Vakter i kiosken fordeles på alle lagenheter til og med U18.

Kiosken har faste åpningstider i helgene. På hverdager holdes kiosken kun åpen i forbindelse med hockeyskole, kamper eller andre arrangementer.

I starten av hver sesong fordeles vaktene mellom lagenhetene. Deretter er det opp til hver enkelt lagenhet å fordele sine tildelte vakter internt.

U7 har som hovedregel kioskvakt ved egne arrangementer, i tillegg til noen vakter mot slutten av sesongen.

Det anbefales at hver lagenhet har én person som gjør seg ekstra godt kjent med kiosken. Kioskansvarlig i klubben er tilgjengelig for opplæring og eventuelle spørsmål. Vaktfordelingen publiseres i Spond, og lagleder eller annen ansvarlig for lagenheten registreres som arrangør sammen med kioskansvarlig.

Alle vakter publiseres i Spond gruppen: Vakter Manglerud Star Hockey (FSWAW).

Her ligger hver lagenhet som egen undergruppe, administrator for denne gruppen er Anita Frogner.

Kioskansvarlig: Anita Frogner tlf.: 47634838.

**Frigåingsvakt:** Frigåingen er U7 og U8 sitt ansvar. Oppgaven består i å fordele banen slik at det er tydelige skiller mellom isflaten for de som kun er her for å gå på skøyter og de som ønsker å bruke puck og kølle. Vekten innebærer også ansvar for utlånsboden, å ta betalt for utleie av utstyr samt betaling for å gå på is. Pengene som kommer inn på disse vaktene går direkte til deres egen lagkonto. U7 og U8 står annenhver helg.

For frigåingsvakten vil fadder eller lagleder for lagenheten over bistå dere i starten.

## Dugnader

Per i dag har klubben kun én dugnad i klubbens regi. Derfor ønsker vi at dere oppfordrer resten av lagenheten til å bidra og gjøre en skikkelig innsats på denne ene dugnaden. Utover dette står dere fritt til å sette opp egne dugnader for deres egen lagenhet dersom dere ønsker det.

## Spørsmål og kontakt

Ta kontakt med lagleder eller trener ved spørsmål. Vi oppfordrer alle til å bidra og være en del av fellesskapet. Se siste side for kontaktinformasjon til ansatte i klubben.



## Hvem gjør hva i klubben

For å sikre riktig kanal ved spørsmål:

Sportslig leder – spørsmål om trening og utvikling

Kontaktinfo:

Magnus Leiren-Soleim

[magnus.soleim@mshockey.no](mailto:magnus.soleim@mshockey.no) / 45456656

Fadder/lagleder – andre henvendelser utenom trening og utvikling

Pål Fredriksen (2019)

Administrasjon – medlemskap, kontingent og lisenser

Tord Thoresen / Ann Brit – [abt@mshockey.no](mailto:abt@mshockey.no)

