



# Sportsplan

Vedtatt av Styret i Sandefjord Ishockeyklubb mai 2022



## Velkommen til Sandefjord Ishockeyklubb

Sandefjord Ishockeyklubb har et tilbud til de som vil spille ishockey, fra de er 3 år til en er godt voksen. Vi er ca. 240 medlemmer.

For å kunne drive en klubb av en slik størrelse, er det behov for enkle kjøreregler. Sportsplanen er ment å forklare hva Sandefjord Ishockeyklubb står for, hva vi kan tilby og hva som forventes av alle som er involverte.

Sportsplanen er utarbeidet av Sportslig Leder i Sandefjord Ishockeyklubb med god hjelp fra flere foreldre, lagledere, trenere og spillere i klubben samt ressurspersoner utenfor klubben. Det er viktig at alle som på en eller annen måte har med klubben å gjøre setter seg inn i Sportslig plan.

Med vennlig hilsen  
Sportslig Leder, mars 2022



Sportsplan	1
Velkommen til Sandefjord Ishockeyklubb	2
Målsetting	4
Visjon	4
Hovedmålsetning	4
Sportslige mål	4
Sosiale mål	5
Organisering av lagene	5
Laginndeling	5
Trener	6
Assisterende trener	6
Lagleder	7
Materialforvalter	7
Rekruttering av ledere	7
Spillere	7
Trening	8
Hvordan trene aldersbestemte lag	9
Målvakt	9
Tilstedeværelse på trening	9
Ekstra trening	9
Hospitering (opp- og nedflytting av spillere til et annet lag)	10
Forfall til treninger og kamp	11
Spill	11
Sosialt	11
Rusmidler og doping	12
Andre idretter	12
Foreldre	12
Spiller- og foreldremøter	12
Kommunikasjon mellom foreldre og lag	12
Dommere	13
Hockeyskolen (3-9 år)	13
Sekretariat	13
Sandefjord Ishockeyklubb	14



## Målsetting

### Visjon

*«Flest og best – så lenge som mulig.»*

Sandefjord Ishockeyklubb vil primært arbeide for å være en av Vestfolds beste for bredde og på sikt også mot senior nivå når Vestfoldregion legger forholdene til rette for dette gjennom flere klubber, lag og ishaller. På denne måten vil Sandefjord ishockeyklubb kunne gi spillere i alle aldre og med ulikeferdigheter de beste forutsetninger for å glede seg over hockeysporten så lenge som mulig.

### Hovedmålsetning

**Sandefjord Ishockeyklubb skal gjennom et attraktivt tilbud legge forholdene til rette for å skape en god og sunn ungdomsvirksomhet hvor det primære målet er å utvikle gode ishockeyspillere i alle aldre fra ishockeyskolen til seniornivå. Vi skal sammen søke å fostre barn og ungdom til å bli gode kamerater og forbilder både på og utenfor banen.**

For å kunne oppnå målsetningen kreves en velfungerende organisasjon, godt kvalifiserte trenere, ledere og ikke minst interesserte og delaktige foreldre.

Sandefjord Ishockeyklubb er drevet på frivillig basis. Det er derfor av største viktighet at alle er inneforstått med målsetningen, at foreldre stiller aktivt opp for barn og klubb, og følger denne Sportsplanen.

### Sportslige mål

**Sandefjord Ishockeyklubb skal tilhøre kretsens og landets bedre klubber, og skape forutsetninger for at våre lag skal kunne plassere seg i det øvre sjiktet i samtlige aldersklasser og divisjoner hvor vi stiller lag.**

Hvert enkelt lag skal i samarbeid med klubbens sportslige utvalg, før hver sesong, jobbe frem en egen sportslig ambisjon som skal harmonere med målsettingen og være i henhold til denne Sportsplanen.

Sportslige ambisjoner skal, så langt det er mulig, være målbare slik at man på tydelig vis kan se om man oppfyller de mål man har satt seg. Det kan være i forhold til tabellen, treningsoppmøte uttrykt i prosent, forbedringer av individuell teknikk osv.



## Sosiale mål

**Sandefjord Ishockeyklubb ønsker å medvirke til at ungdommen utvikles til gode forbilder. Alle barn som begynner å spille ishockey kan naturligvis ikke bli eliteseriespillere eller proffer, men samtlige skal forhåpentligvis kunne se tilbake på tiden i klubben som et positivt minne for livet.**

Vi ønsker at alle skal synes det er gøy å være sammen med laget uansett om det er kamp, trening eller annen aktivitet. Det skal være en trygg og vennlig atmosfære slik at alle føler seg velkomne og delaktige i laget. Det fratar oss ikke ansvaret for å utvikle dyktige ishockeyspillere. Vi vil kombinere sosial virksomhet med høy sportslig kvalitet.

Våre sosiale delmål for ungdomsvirksomheten er:

- gjennom tillit, deltagelse og målbevissthet å skape viktige forutsetninger for å nå framgang både individuelt og for laget
- å fostre våre ungdommer til gode forbilder både på og utenfor banen, noe som innbefatter kunnskap om doping og rusmidlers skade på kroppen
- å ta et idrettslig og sosialt ansvar for å forhindre utskillelse i tidlig alder, motvirke mobbing, hærverk og lignende sosiale problem

## Organisering av lagene

### Laginndeling

Lagene skal deles inn etter alder så langt det lar seg gjøre. Det vil si at spillere skal følge sitt kull og laginndeling. Dette er beskrevet under *hospitering*.

For alle lag i de aldersbestemte klassene skal følgende lederverv og støtteapparat være avklart og tildelt før sesongen starter:

- Trener
- Lagleder
- Materialforvalter
- Sekretariatansvarlig
- Kioskansvarlig
- Foreldrekontakt
- Økonomiansvarlig



For seniorlagene skal følgende lederverv og støtteapparat være avklart og tildelt i god tid før sesongen starter:

- Trener
- Lagleder
- Materialforvalter
- Tillitsvalgt

De respektives arbeidsoppgaver er kort beskrevet som følger:

### **Trener**

- Skal levere inn en års/sesongplan før sesongstart på treningsopplegg til Sportslig Leder/Sportslig Utvalg
- Planlegge/gjennomføre is/barmark treninger
- Er ansvarlig for spillernes sportslige utvikling
- Er ansvarlig for laguttak
- Er ansvarlig for coaching under kampene
- Er sammen med Styret ved Sportslig Leder og klubbens sportslige utvalg ansvarlig for å sette ambisjoner for laget og i hvilken divisjon laget skal meldes opp i.
- Skal gjennomføre minst 2 individuelle spillersamtaler med hver enkelt spiller trener er ansvarlig for i løpet av sesongen.
- Skal etter avsluttet sesong gi hver enkelt spiller en skriftlig tilbakemelding på hva de skal trene på til neste sesong (gjelder fra U13)

Trener rapporterer til Sportslig Leder

### **Assisterende trener**

- Avhjelpe trener med planlegging og gjennomføring av is/barmark treninger
- Assistere trener under kamper
- Hjelp materialforvalter ved behov
- 

Rapporterer til trener



## Lagleder

- Planlegge sesongen for laget sammen med hovedtrener
- Ta hånd om kontakten med andre lag og evt. serieadministrasjon
- Håndtere kontakten mellom lagledelse og foreldrekontakt/foreldregruppen
- Ansvarlig for innkalling til minimum tre foreldremøter gjennom sesongen
- Holde kontroll på lagets liste over spillere, medlemsavgift, treningsavgift og lisenser
- Er ansvarlig for koordinering av transport til bortekamper

Rapporterer til ansvarlig styrerepresentant.

Laglederen kan knytte til seg en assisterende lagleder.

## Materialforvalter

- Ansvarlig for lagets utstyr og drakter til trening og kamp
- Sørge for orden og system i lagets bod og utstyr
- Sørge for innkjøp ved behov
- Slipe skøyter
- Rapporterer til lagleder / materialansvarlig.

Ovennevnte lederverv er de som vil ha direkte kontakt med laget.

## Rekruttering av ledere

De fleste av klubbens ledere rekrutteres gjennom foreldregruppene. Målsetningen er allikevel at disse ikke skal være trenere fra og med U12. De kan da i stedet hjelpe til med andre oppgaver innen klubben og laget.

Daglig leder/Sportslig leder er sammen med klubbens sportslige utvalg ansvarlig for å tilsette trenere. Lagledere, materialforvaltere osv. velges på første foreldremøte hver sesong og skal godkjennes av trener og styret.

Klubben skal arrangere minimum tre trener- og ledermøter gjennom sesongen. Dette skal være et forum der klubbens trenere og ledere treffes for å diskutere og dele de sportslige erfaringene.

## Spillere

Sandefjord Ishockeyklubb er til for ishockeyspillere fra de minste på ishockeyskolen til de eldste. Alle spillere fra og med U-12 skal underskrive klubbens holdningskontrakt. For spillere under 18 år må også foresatte signere.



## Trening

Gjennom de viktige barne- og ungdomsårene skal treningen være alderstilpasset og nivåtilpasset.

Følgende hovedpunkter skal utgjøre rammen rundt treningsmodellen for alle lag i Sandefjord Ishockeyklubb. Treningsmodellen skal påbygges med sesong- og detaljplanlegging utformet for de respektive lag.

- langsiktig målrettet planlegging
- bruk av gjennomarbeidet istreningsmetodikk
- individuell teknisk og fysisk trening
- generell fysisk grunntrening
- regler og spilleforståelse
- spillmomenter og kampforståelse
- individuell og gruppevis taktisk trening

Barn og ungdom utvikler seg forskjellig. Alle spillere skal uansett hvor langt de har kommet i utviklingen få like muligheter til å utvikle seg. Nivåtilpasset trening stiller store krav til trenere.

Trening bedrives på og utenfor isen. Treningene er obligatoriske for alle spillere. Trening utenfor isen (barmarkstrening) kan skje fra og med U9 og skal være alderstilpasset i forhold til momentene fysikk, teknikk og teori etter trenerens direktiver.

Fra og med U13 vil alle spillere bli testet i henhold til NIHF's Utviklingstrapp. Denne testingen skal foregå i begynnelsen av sesongen, midten av sesongen og på slutten av sesongen, eventuelt iht. NIHF sine frister (for lag i prestasjonsserie).

Testene er lagd av NIHF for å måle utviklingen på landsbasis, internt i klubben og som et verktøy for spilleren selv. Den enkelte utøvers resultater offentliggjøres ikke, men brukes som datagrunnlag for Sportslig Leder/Sportslig Utvalg for evaluering av videre drift. Resultater av gruppen som helhet (klubb/krets/forbund) kan offentliggjøres.

Ishockeyspillere i Sandefjord Ishockeyklubb skal kreve av klubben at:

- hver og en blir tatt på alvor
- ditt lags trener gir deg individuell oppfølging
- gjennom oppmøte på treninger og egentrening får den nødvendige sportslige utvikling





## Hvordan trene aldersbestemte lag

Når en trener aldersbestemte lag er det mye en skal tenke på. Hvordan en går fram er forskjellig fra lag til lag og alder til alder. Sandefjord Ishockeyklubb ønsker et godt gjennomført treningsopplegg, og ønsker at alle trenere skal igjennom trenerkurs. I tillegg til å bruke kunnskapen treneren får fra trenerkursene, ønsker vi å bidra til et dokument som trenerne kan bruke som veileder og pekepinn på hvor de skal.

Dette dokumentet skal bli brukt av våre trenere som en veileder på hvordan trene barn i den spesifikke aldersgruppen.

## Målvakt

Sandefjord Ishockeyklubb har som målsetning å ha minimum 2 målvakter for hvert lag. Klubben skal tilrettelegge best mulig for at de som ønsker å stå i mål fortsetter. Klubben skal tilby egne målvaktkurs/treninger samt oppfordre til og bidra økonomisk for deltagelse på kretsens og forbundets målvaktsamlinger. Klubben skal være hjelpelige med å holde en del av målvakts utstyret. Personlig utstyr som skøyter, hjelm, susp, strømper og annet forbruksutstyr må dekkes av spilleren.

## Tilstedeværelse på trening

Kravene til oppmøte og tilstedeværelse vil bli større jo eldre spillerne blir og vil etter hvert være avgjørende for spillerens deltagelse på treninger og kamp.

**Det største talentet er spillernes innstilling; å alltid gi 100% og alltid gjøre sitt beste. Den som virkelig ønsker å bli god, vil også bli det i det lange løp.**

## Ekstra trening

Utover den treningstid som tilbys fra klubben, oppfordres hver og en til å ta i bruk skøyter, kølle og puck også på fritiden. All den tid spillerne kan få på is er uunnværlig. Så lenge de har det gøy, kan det knapt bli for mye. Kølleteknikk og skudd kan også trenes ved hjelp av teknikk-kule, skuddramper og lignende året rundt.

Lagene bør også selv strebe etter å leie ledig istid i andre ishaller med penger fra lagkassen.



## Hospitering (opp- og nedflytting av spillere til et annet lag)

For å fremme spillernes utvikling best mulig, kan det være aktuelt å la spillere hospitere mellom lagene. En fersk spiller kan f.eks. ha stort utbytte av å trene med et yngre lag, i tillegg til treningen med eget lag. I regelen vil det bare være aktuelt å *trene* med yngre lag, og primært i noe kortere perioder: Målet er at spilleren gjennom ekstra innsats skal *heve seg* til et annet nivå. Dette skal avtales mellom trenerne på de berørte lagene, i samarbeid med spilleren og dennes foresatte.

Klubben vil legge opp til at særlig motiverte og talentfulle spillere skal få trene med eldre lag. Beslutningen om hvilke spillere som skal få tilbud om å trene med eldre lag tas av hovedtrener på yngre lag. I denne beslutningen skal det legges vekt på ferdigheter og holdninger. Tilbudet om å trene med eldre lag forutsetter fullt oppmøte, og skal gjelde for lengre perioder, aldri fra trening til trening eller uke til uke. Dette tilbudet er, og skal være, et privilegium som forplikter. Dersom en spiller ikke lever opp til de forpliktelsene som følger med — både hva holdninger, innsats og ytelse angår — vil han/hun fratras privilegiet. Vi har et mål om at flest mulig skal få prøve seg.

De involverte trenere plikter å kommunisere seg imellom, med gjeldende spillere og foreldre om når og hvordan hospitering skal foregå. Det finnes ingen begrensninger for hvordan denne forflytningen skal kunne foregå mellom lagene.

Det er kun trenerne som innstiller hvem som eventuelt skal få tilbud om å hospitere. Trener og/eller lagleder skal meddele spilleren og spillerens foreldre. Det er videre *kun* eldre lags trener som bestemmer hvorvidt yngre spillere skal få tilbud om også å spille kamper med eldre lag.

Hovedregelen er at spillerne tilhører laget til sin egen aldersgruppe. Spillere skal alltid prioritere eget lag ovenfor andre lag (eldre lag/lag i andre klubber hvor en har fått parallell spilletillatelse og lignende). Ha en god dialog med trenere/lagledere rundt hospitering slik at det ikke oppstår konflikter. Ved overtramp kan muligheten for hospitering/parallell spilletillatelse bli inndratt.

Unntak er Kretslag og Landslag. Dette er representasjonslag på høyere nivå, hvor fåtallet får lov til å være med. Derfor er dette prioritert.

Dette betyr at en spiller ikke kan brukes av eldre/andre lag dersom dette kolliderer med oppsatte kamper for spillerens eget lag. Permanent opp- og nedflytting skal skje dersom spilleren hemmes i å utvikle seg videre i sin egen aldersgruppe. Trenerne i de berørte lagene avgjør dette, og til hvilket lag de rent administrasjonsmessig skal tilhøre. All opp- og nedflytting av spillere skal av trenerne meddeles Sportslig Leder i Sandefjord Ishockeyklubb.

Det kan også være sosiale årsaker til permanent opp- og nedflytting. Dette oppstår sjeldent, men det kan oppstå. Om slike tilfeller oppstår, skal en beslutning tas med trenerne på de involverte lag, sammen med Sportslig Leder. Foreldre skal konsulteres før en avgjørelse faller.



## **Forfall til treninger og kamp**

Spillere, trenere, lagledere og materialforvaltere legger ned mye av sin fritid i lagets aktiviteter. Av respekt for dem, deres tid og forberedelser bør det være høy terskel til forfall til trening og kamp. Forfall skal meldes til trener/lagleder (bestemmes internt i laget) i god tid. Det er opp til trener og lagledelse hvorvidt skadde spillere skal møte til treninger.

Siden vi driver med en lagidrett er vi sårbare når spillere melder forfall. I løpet av en sesong kan det oppstå skader og sykdom som gjør at forfall er naturlig. Har du først meldt deg på, plikter du til å delta på ditt lag sine aktiviteter. Det er viktig å planlegge sesongen når treningstider og terminlister kommer. Dette blir satt så tidlig som mulig, så det bør ikke by på overraskelser underveis. Det er naturlig at det spilles/trenes i «høstferie», «juleferie», «vinterferie» og «påskeferie». Ha en god dialog med trener/lagleder, så pleier dette å løse seg veldig kjapt og enkelt.

## **Spill**

På lagene U8 til U12 skal alle som trener få spille. Med flere lag i en aldersklasse, søkes lagene delt geografisk.

På lagene U13 til U20 er det tilstedeværelse på trening, innstilling og etterhvert ferdigheter som er avgjørende.

Lagene spiller i seriesystem slik det er satt opp av Region Viken vest og NIHF. U14 til U16 spiller også for å kvalifisere seg til kretsmesterskap og Forbundscup. Alle lag skal avtale privatkamper utenfor serieoppsettet, i forkant, under og etter sesongen. Alle lag bør delta i turneringer, men dette skal være godkjent på forhånd av sportslig leder/styret.

For lagene til og med U11 er det lagledelsen som bestemmer og informerer om og når foreldre har lov til å være i garderoben / spillerområdene. For lagene fra og med U-12 har foreldre ikke adgang til garderobe eller spillerområdene.

## **Sosialt**

For at spillerne skal utvikles på isen er de avhengige av å trives i sine omgivelser. Vi legger stor vekt på å skape en god klubbtilhørighet, der alle skal kjenne at de settes pris på og at de betyr noe. I Sandefjord Ishockeyklubb skal alle vise respekt for andres følelser og meninger. Vi tolererer ingen form for mobbing. Den som kjenner til at det forekommer, eller føler seg



utsatt for mobbing skal straks ta kontakt med sin lagleder. Lagleder rapporterer til styrets leder og sportslig leder. Enhver henvendelse av slik art skal og vil bli behandlet konfidensielt.

Det er viktig hvordan spillerne oppfører seg, ikke bare i klubben, men også utenfor. Disiplinære tiltak kan iverksettes hvis nødvendig.

## **Rusmidler og doping**

I Sandefjord Ishockeyklubb ser vi meget alvorlig på bruk av rusmidler, narkotika og doping. Vi tillater ingen form for bruk av snus, tobakk eller alkohol i våre aldersbestemte lag. Klubben følger Norges Idrettsforbunds dopingreglement.

## **Andre idretter**

Vi ser positivt på at man i ung alder deltar i andre idretter, men at man forsøker å tilrettelegge best mulig slik at idrettene ikke kommer i konflikt med hverandre.

## **Foreldre**

Ishockey som alle andre idretter krever mye av foreldrene. Deres deltagelse er i de fleste tilfeller helt avgjørende for barnas sportslige utvikling. Styret og ledelse i Sandefjord Ishockeyklubb består av frivillige som bruker av sin fritid til å drive klubben. Alle foreldre må delta i ulike oppgaver innen klubbens aktiviteter, det være seg for eget barns lag og / eller andre deler av klubben.

## **Spiller- og foreldremøter**

Ved inngangen til hver sesong skal det avholdes et foreldremøte hvor trener og lagledelse deltar. Ytterligere to spiller/foreldremøter, skal avholdes i løpet av sesongen

## **Kommunikasjon mellom foreldre og lag**

Det sportslige ansvaret for hvert lag ligger hos den respektive treneren. Enhver henvendelse av sportslig karakter som ønskes belyst eller besvart utenom foreldremøtene, det være seg ros eller ris, skal man bringe frem til lagets trener i muntlig form. Henvendelsen fremmes t

Lagleder, som igjen informerer trener om henvendelsen. Treneren vil ved behov sette av 5 minutter etter én trening i uken til å besvare slike henvendelser.

I Sandefjord Ishockeyklubb har vi en "No E-mail policy". Det vil si enhver henvendelse av sportslig karakter som foresatte ønsker å bringe frem til treneren eller lagledelsen, skal gjøres muntlig. Dette for at unngå misforståelser.

Dersom oppståtte problemer ikke lar seg løse, tas saken videre i skriftlig form til Sportslig Leder/Sportslig Utvalg. Dersom det fortsatt er uenighet, bringes saken til styret for endelig avgjørelse.

## **Dommere**

For å drive en så omfattende konkurransevirkosomhet kreves et stort antall dommere. I Sandefjord Ishockeyklubb skal alle spillere på U13 gjennomføre dommerkurs og motiveres til å dømme kamper i aldersgruppen U7 til U12. Videre skal klubben gjennom god oppfølging forsøke å beholde alle nye dommere.

## **Hockeyskolen (3-9 år)**

Sandefjord Ishockeyklubb sin hockeyskole har som formål å rekruttere spillere til de aldersbestemte lag. Hockeyskolen skal være to ganger i uken, hvorav en gang er på lørdag. Varighet ca 1 time. Oppstart senest etter skolens høstferie. Det skal være en hovedtrener for hockeyskolen. I tillegg bør det være minimum 2 hjelpere. Minimumsalder bør være 14 år.

## **Sekretariat**

Alle må påregne og ta vakter i sekretariat for eget lag. Fra og med U12 vil lagene også få sekretariats vakter på enkelte A-lagskamper. Nødvendig opplæring vil bli gitt.



## **Sandefjord Ishockeyklubb**

Alle involverte i Sandefjord Ishockeyklubb skal sette seg inn i og rette seg etter klubbens handlingsplan, målsettinger, regelverk, samt trener og lagledelses krav til oppførsel på trening og kamp. Ved gjentatte brudd på gjeldende regler kan trener og lagledelse utvise spiller fra trening og kamper. Ved gjentakende brudd på klubbens regelverk skal det først gjennomføres en samtale med foresatte, samtidig som det blir gitt en skriftlig advarsel. Brudd på regelverket etter at skriftlig advarsel er gitt gir Sandefjord Ishockeyklubb rett til umiddelbart å utestenge spiller og/eller foresatte fra klubbens aktiviteter.

Det er styret som bestemmer vilkårene for klubben. Det er styret som stiller kravene til deltagelse. Husk, det er helt frivillig å være tilknyttet Sandefjord Ishockeyklubb, som spiller, trener, leder eller foresatt. Men, er vi med, følger vi de til enhver tid gjeldende regler.

**Sandefjord Ishockeyklubb er tilsluttet Norges Ishockeyforbund og Norges idrettsforbund og følger deres til enhver tid gjeldende lover og regler.**

**Velkommen til Sandefjord Ishockeyklubb**  
Sandefjord, mai 2022