

Sportsplan



Nidaros Ishockeyklubb Junior Elite

Innholdsfortegnelse

Innledning	3
Klubbens formål	3
Klubbens misjon	3
Klubbens visjon.....	3
Klubbens verdigrunnlag	3
Målsettinger	4
Sportslige mål	4
Mandat og strategi	4
Utviklingstrappa	5
Grunnfilosofi.....	6
Toppidrettsaktiviteten	6
Klubbens lag og lagshierarki.....	7
Målbilde for utviklingstrappa på alle nivåer	7
Sportslig organisering, prinsipper og føringer.....	8
Spillerflyt – Hospitering.....	9
Forbedrende Elite – U16	9
Elite (U18 og U21).....	10
Overganger.....	10
Utviklingstrapp og tester	10
Skader og skadeforebygging	11
Orden og ryddighet.....	11
Mobbing	12
Seksuell trakassering.....	12
Idrettens holdning til alkohol	12
Doping.....	13

Innledning

Dette er sportsplan for Nidaros Ishockeyklubb Junior Elite (NIJE). Nidaros Ishockeyklubb (NH) er allianseidrettslaget til NIJE. NH ble stiftet 14.07.2014, og NIJE ble stiftet 30.05.2016. Det overordnede sportslige ansvaret i NIJE ligger hos sportslig utvalg i NH. NH og NIJE samarbeider tett om spillerutvikling og felles sportslig fundament. NIJE har ansvaret for å ansette trenere for juniorlagene som klubben administrere. Første utgave av sportsplan for NIJE ble utarbeidet i løpet sesongen 2016-17. Den bør oppdateres eller revideres årlig.

Styringsystem for organisasjon og økonomi finnes som et eget dokument. Dette ligger [HER](#).

Klubbens formål

NIJE skal være et åpent og demokratisk idrettslag der formålet er å drive idrett organisert i Norges idrettsforbund (NIF). NIJE skal forvalte Leangen ishaller, eller andre isflater klubben har avtale med kommunen om, på en slik måte at hallen kan være klubbens treningssted og kamparena.

Arbeidet skal preges av frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd. Alle idrettslige aktiviteter skal bygge på idrettens grunnverdier som idretts glede, fellesskap, helse og ærlighet.

Klubbens misjon

NIJE skal gi alle som vil satse et trygt, aktivt, rusfritt og mobbefritt ungdoms- og ishockeymiljø i Trondheim. Vårt mandat er å ta ansvar for juniorelitesatsing i kretsen gjennom forankring i Olympiatoppen Midt-Norge, vårt allianseidrettslag NH og breddeklubbene i kretsen.

Klubbens visjon

NIJE har som mål å være blant de ishockeyklubbene i Norge som presterer på toppen av nivåene U16, U18 og U21. Vi vil at alle våre utøvere får et best mulig og tilpasset trenings- og kamptilbud. Vi ønsker å være en klubb som utvikler flest mulig spillere til øverste nasjonale nivå. Vi ønsker å gi våre utøvere et best mulig utgangspunkt og rammer til å utvikle sine fulle potensialer som ishockeyspillere. Våre utøvere skal føle trygghet gjennom mestring, trivsel og et godt kameratskap.

Klubbens verdigrunnlag

Klubbens kjerneverdier er (R-E-A-L):

- **Ryddig;** Vi skal opptre ryddig, ærlig og etterleve fair play
- **Engasjert;** Vise positivt engasjement for laget og klubbens renommé og utvikling
- **Ansvarlig;** Ta ansvar og vise respekt for egen spillerutvikling og bidra til andres trivsel
- **Lojal;** Være lojal til trenere, støtteapparat og stille opp for lagkamerater, lag og klubb

Målsettinger

- NIJE skal være en mønsterklubb og et forbilde for andre idretts- og ishockeyklubber både sportslig, økonomisk og organisatorisk
- NIJE skal sammen med NH arbeide målrettet for å bli blant de beste i landet til å utvikle spillere, både individuelt og som lagspillere, for å kunne bli komplette ishockeyspillere på høyeste seniornivå
- NIJE skal ha juniorelitelag i klassene U16 A, U18 Elite og U21 Elite (når det er nok spillere tilgjengelig)
- NIJE stiller lag i U16 B-serien og/eller U18 1. divisjon dersom vi har nok spillere til to lag på samme nivå
- Klubben (NIJE og NH) har som målsetning både å utvikle nye trenere og å videreutvikle de som allerede er trenere i klubben. Det er et ønske at trenere i klubben deltar på relevante kurs blant annet i forhold til NIHFs trenerutdanningsmodell ([LINK](#))
- Klubben (NIJE og NH) ønsker over tid å utvikle og rendyrke en sportslig filosofi og spillestil som skal bygge identitet og stolthet og gi klubben et godt omdømme

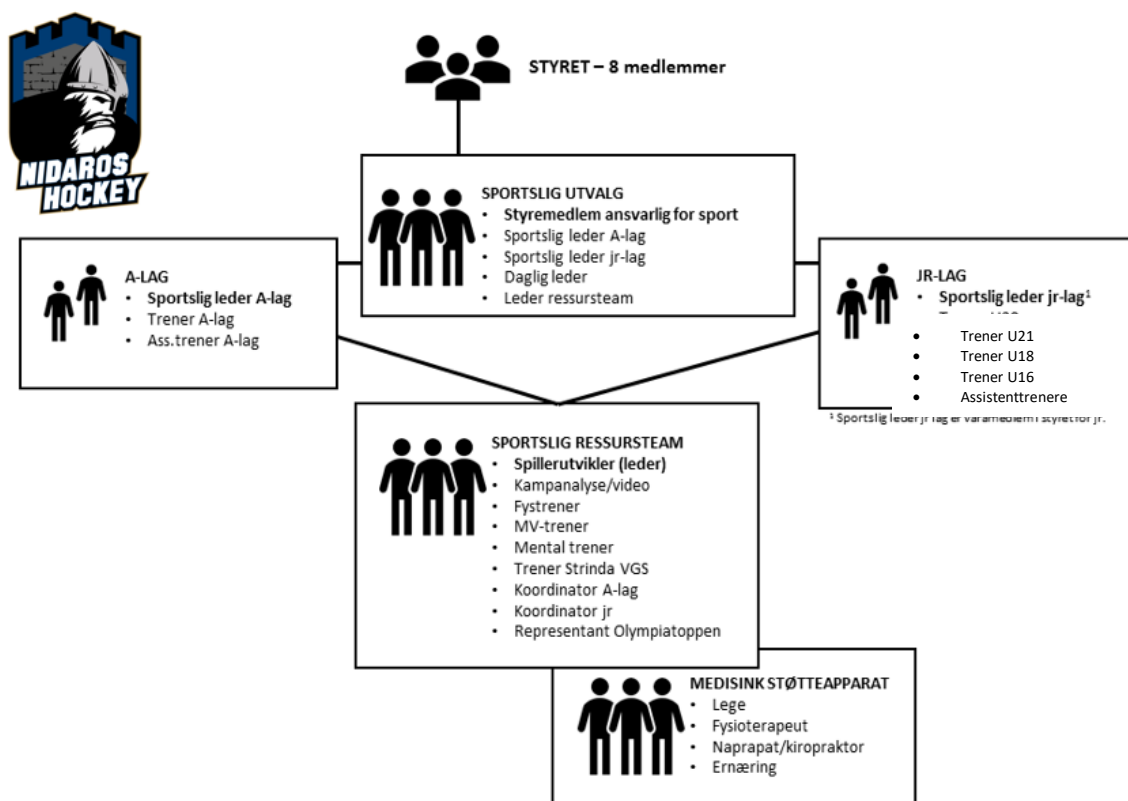
Sportslige mål

- For lagene i U16 A-serien, U18 Elite og U21 Elite skal klubben legge til rette for at de skal kunne hevde seg i toppen av sine respektive avdelinger
- Vi ønsker at våre utøvere skal fortsette å spille ishockey og forhindre frafall
- Vi vil jobbe mot å ha flest mulig utøvere på aldersbestemte landslag i U16, U18 og U21
- NH har som mål å rykke opp i eliteserien (innen hvilken sesong er ikke definert) og gjenvinne sin posisjon i toppligaen. NIJE sitt mål er å bidra til at flest mulig lokale spillere kan ta steget opp på øverste nivå med Nidaros Hockey.
- Dersom det blir aktuelt kan NIJE legge til rette også for kvinnelag i klubben

Mandat og strategi

Klubben skal representere en elitesatsing i aldersgruppen 14 – 19 år gjennom et tett sportslig samarbeid med NH og spisset toppidrett ishockey (STI) ved Strinda og Charlottenlund v.g.s. Vi skal ha et sterkt fokus på spillerutvikling, vi skal prestere godt i kamper, og vi skal levere lokale spillere til NH.

NH har en overordnet sportsplan som har til hensikt å fordele og beskrive ansvar innen området sport. Figuren under viser modell for sport:



Utviklingstrappa

Enhver spiller i klubben har ansvar for sin egen utvikling, fordi den viktigste personen i utviklingen av en idrettskarriere er utøveren selv.

Vi følger Olympiatoppens filosofi for utvikling av morgendagens utøvere:

1. Utviklingsprosessen må legges opp i etapper og trinn med aktiviteter tilpasset utøverens utviklingsnivå. Disse etappene og trinnene og kan kalles en utviklingstrapp.
2. Veien til en mulig toppidrettskarriere må være utøverens eget prosjekt. Ledere, trenere og foreldre skal være veiledere og støttepersoner på veien, men uten at utøveren får et sterkt eierforhold til egen karriere blir det vanskelig å nå «toppen» av utviklingstrappa.
3. Klubben skal legge til rette for at spillere skal kunne trene både mye og riktig for å utvikle sine tekniske, taktiske og fysiske ferdigheter over tid.

Grunnprinsippet vil alltid være at en må øve til en mestrer ett trinn, før en går videre til neste trinn. Dette betyr også at selv om arbeidskravene på toppnivå kan være like innen en og samme idrett, i dette tilfellet ishockey, kan veien være ulik fra utøver til utøver.

Våre utøvere skal gjennomføre utviklingstrappa – steg for steg – og utfordres på at trinnene henger sammen på alle nivåer. Klubben skal legge til rette spillerutviklingen slik at den enkelte utøver utvikler sitt maksimale potensiale gjennom å gå stegene i utviklingstrappa.

Grunnfilosofi

Det er viktig å presisere at utviklingstrappa er lang, og uten resultatgaranti. Hvor høyt den enkelte utøver kommer, og hvor hardt man øver og prøver, er opp til utøveren selv. Som klubb skal vi sørge for at alle trinnene er kunnskapsbaserte og solide, slik den enkelte utøver hele veien får gode utviklingsmuligheter, både fysisk, mentalt og sosialt. Underliggende er holdningsavtalen mellom klubb, spillere og ledere som er en forpliktende kontrakt med klubben på atferd og holdninger.

Toppidrettsaktiviteten

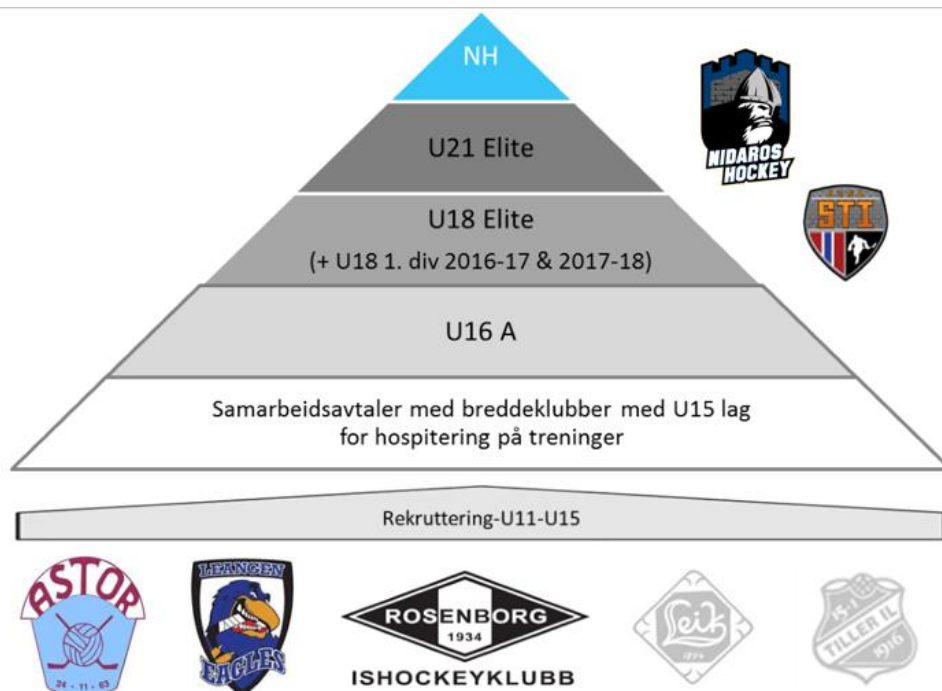
Spillerutviklingen henger sammen med treningstalentet og den enkelte spillers modenhet med tanke på å:

- Gjennomføre treninger og forberedelser med best mulig kvalitet
- Prestere i kamper og konkurranser
- Ta egne konsekvensvalg i forhold til søvn, restitusjon og kosthold

Spillere som velger en toppidrettssatsing (morgendagens toppidrettsutøvere) skal tilbys et faglig og organisatorisk tilrettelagt trenings -og kampopplegg som gjør det mulig å realisere eget utviklingspotensial og samtidig ivareta skole og utdanning på en best mulig måte. NIJE samarbeider derfor tett med pedagogisk ansvarlig på STI.

Klubbens lag og lagshierarki

Nidaros Ishockeyklubb Junior Elite skal forholde seg lojalt til, og bidra til utvikling av modellen «Trønderstigen» ref. figuren under:



Merk at samarbeidsavtaler med breddeklubber med U15 lag gjelder hospitering på treninger, og gjelder alle breddeklubber. Vi har sesongene 2016-17, 2017-18 og 2018-19 hatt samarbeidsavtale med den øverste rangerte breddeklubben som gjelder for kamper på vårt U16 lag. Vi vil ikke inngå samarbeidsavtaler som gjelder seriespill kommende sesonger.

Målbilde for utviklingstrappa på alle nivåer

Nivå / Klasse	Prosessmål	Resultatmål
U21 Elite	Er en elitesatsing. Laget vil bestå av de spillerne som treneren til enhver tid vurderer som best rustet til å spille kamper på dette nivået. Uavhengig av alder. Treningsmengde: 4 treninger på is, 3-4 styrkeøkter. Hospitering NH.	Mål om sluttspillplass. Et godt resultat for klubben er om mange spillere utvikler ferdigheter som gjør dem i stand til å spille for A-laget.
U18 Elite	Er en elitesatsing.	Klubben ønsker å nå sluttspillet. God måloppnåelse

	<p>Laget vil bestå av de spillerne som treneren til enhver tid vurderer som best rustet til å spille kamper på dette nivået. Uavhengig av alder.</p> <p>Treningsmengde: 4 treninger på is, 3-4 styrkeøkter.</p> <p>Hospitering NH.</p>	<p>er også at mange spillere utvikler ferdigheter til å kunne spille på et enda høyere nivå.</p>
U18 1. div	<p>Er en utviklingssatsing.</p> <p>Laget vil bestå av spillere som banker på døra til U18 Elite.</p> <p>Treningsmengde: 4 treninger på is, 3-4 styrkeøkter.</p>	<p>Klubben har klart mål om å utvikle spillere gjennom U18 1. div. slik at utøverne blir klare til å gå til neste steg på utviklingstrappa.</p>
U16 A	<p>Er en elitesatsing for spillere under 16 år.</p> <p>Laget vil bestå av de spillerne som til enhver tid er vurdert av treneren som best rustet til å spille kamper på dette nivået. Uavhengig av alder.</p> <p>Treningsmengde: 4 treninger på is, 3-4 styrkeøkter.</p> <p>Hospitering U18 Elite og U18 1. div.</p>	<p>NIJE har som mål å nå sluttspill i FC U16.</p> <p>Barneidrettsstadiet er passert, og det stilles klare krav til prestasjon og måloppnåelse. Fokus på utvikling av spillere. Det er et mål at flest mulig skal kunne prestere på et enda høyere nivå (U18/U21)</p>
U16 B	<p>Er en utviklingssatsing for spillere under 16 år.</p> <p>Laget vil bestå av spillere som banker på døra til U16 A.</p> <p>Treningsmengde: 3-4 treninger på is, 2-3 styrkeøkter.</p> <p>Hospitering U18 1. div.</p>	<p>Barneidrettsstadiet er passert, og det stilles klare forventninger om å vise vilje til å utvikle seg som utøver.</p>

Sportslig organisering, prinsipper og føringer

Sportslig ansvar skal i et sportslig utvalg som består av 5 medlemmer: 1) Styremedlem i NH med ansvar for sport, 2) sportslig leder A-lag, 3) sportslig leder junior-lag, 4) daglig leder / styreleder i NH og 5) leder av sportslig ressursteam (spillerutvikler). Sportslig leder junior-lag er styre- eller varamedlem i NIJE med ansvar for sport.

Spillerflyt – Hospitering

For samtlige lagenheter på alle nivåer i klubben gjelder følgende kjøreregler for hospitering:

- Eldre lagenhet som ønsker å ha med spillere fra yngre lagenhet til kamp/trening skal forespørre trener på yngre lagenhet.
- Forespørsel kan være på navngitt spiller(e).
- Trener på yngre lagenhet skal godkjenne og forplikte seg til å informere om hvor og når aktuelle spiller(e) skal møte til trening og kamp som hospitanter.
- Trener på yngre enhet kan, hvis det er forhold som tilsier det, bestemme at en spiller i sin tropp ikke er aktuell for hospitering. Dette kan være forhold som skade, sykdom, ikke møtt til treninger i eget lag, disiplinærsaker, overbelastning o.l. Dette må respekteres av trener på eldre lagenhet.
- Trener på yngre lagenhet skal foreslå eventuelle andre spillere som er aktuelle for hospitering.
- Forespørsel direkte til spiller fra eldre lagenhet skal ikke forekomme.

Forbedrende Elite – U16

På U16 gjelder hovedprinsippet om at spilleren tilhører sin lagenhet. Ettersom det i denne aldersgruppen ofte er store forskjeller i individuell fysisk utvikling, så er det viktig at spillere som ligger langt fremme i sin utvikling blir ivaretatt på en slik måte at de får tilstrekkelige utfordringer ved å spille og trene på neste nivået i utviklingstrappa. Det pålegges derfor trenere for denne aldersgruppen et spesielt ansvar å påse at det sportslige opplegget for disse spillerne blir så bra at det gir muligheter for optimal utvikling. Sportslig utvalg i NH kan i spesielle tilfeller flytte U16 spillere for en lengre periode opp på en høyere lagenhet.

Kamper og turneringer:

- Deltagelse i U16 A serie (og evt. U16 B serie)
- Deltakelse i FC U16
- Eventuell deltakelse i andre nasjonale cuper og utenlandske cuper må godkjennes av styret

I U16 A seriespill bør alle spillere som er tatt ut til kamper spille minst 3 bytt i hver periode. I et eventuell U16 B seriespill skal treneren bruke alle spillere som er tatt ut til kampen og gi disse rikelig med spilletid.

I kvalifisering og sluttspill FC U16 skal vi stille med det «beste laget». Det er treneren som tar ut laget til FC U16 kamper.

Også i FC U16 kamper (kvalifisering og sluttspill) bør alle som er tatt ut til kamp få spilletid.

Elite (U18 og U21)

Sportslig utvalg i NH kan flytte en U18 spiller eller U21 spiller permanent opp på en høyere lagenhet. I aldersgruppen U18 og U21 skal man stille med minimum 15 utespillere og 2 målvakter til hver kamp.

Kamper og turneringer:

- Deltagelse i det norske seriespillet på det høyeste nivået
- Deltakelse i NM sluttspill

I NM sluttspill skal man stille med det beste laget. Det er treneren som tar ut laget som spiller NM kamper (av de som er spilleberettiget iht. forbundets regler). Spillere som skal være med i NM troppen og som tilhører en yngre lagenhet skal være disponible for oppkjøring med laget før turneringen starter.

I U18 Elite og U21 Elite gjelder også prinsippet om at alle som er tatt ut til kamp bør få spilletid.

I en eventuell U18 1. div kamp skal treneren bruke alle spillere som er tatt ut til kampen og gi disse rikelig med spilletid.

Overganger

Klubben ønsker velkommen alle spillere mellom 14 og 20 år fra Trondheim velkommen. Det må være spilleren selv som etter eget ønske tar kontakt med klubben. Klubben ønsker årlig å presentere sitt sportslige tilbud til samtlige U15 spillere i kretsen. Ingen spillere fra andre klubber kan trene med klubben uten at klubben som spilleren har lisens for er informert om og har godkjent dette. Klubben forplikter seg til å følge de til enhver tid gjeldende overgangsbestemmelsene til NIF og NIHF.

Utviklingstrapp og tester

Norges Ishockeyforbund (NIHF) har fokus på fysisk utviklingstrapp og tester ([LINK](#)) og vi ønsker å følge testvinduene til forbundet. Klubben vil tilstrebe å få tilpasset testene slik at de er mest mulig ishockeyspesifikke. Et tiltak kan være at klubben lager sitt eget testbatteri som kvalitetssikres av Olympiatoppen Midt-Norge og NIHF.

Skader og skadeforebygging

Skader er en naturlig del av alle idretter. Ishockey er en tøff sport med høy hastighet og stor kraft og frekvensen av skader i ishockey er hyppigere enn for andre vinteridretter ([LINK](#)). Det er kollisjonene i høy hastighet med andre spillere og med vantet (slagskader) som vanligvis forårsaker skadene i ishockey.

Utøvere skal alltid bruke av påbudt utstyr i forbindelse med treninger og kamper for å minimere risiko for skader (også halsbeskytter). Utøvere som ikke bruker påbudt utstyr skal tas av isen av trener eller lagleder.

Generell regelmessig basistrening med fokus på regelmessig styrketrening av hele kroppen, bevegelighetstrening og idrettsspesifikke stabilitets- og balanseøvelser anbefales for å redusere risikoen for skade.

Nidaros Hockey Junior Elite sine lagledere og trenere skal gjennomføre og repetere basis førstehjelp for idrett foran hver sesong.

Ishockey har spesielt høy risiko for hodeskader. Hodeskader skal alltid meldes til idrettens skadetelefon 02033 ([LINK](#)) for å samle felles skadestatistikk for hodeskader i norsk hockey. Denne tjenesten er i tillegg en telefonbasert rådgivningstjeneste med spesialkompetanse på idrettsmedisin.

Utøvere kan føle press på å starte opptrening for tidlig etter sykdom og skader. Det er viktig med åpen og god dialog mellom utøver og trener spesielt ved sykdom og skader som tar lang tid å lege. Klubben forventer at lagledere og trenere har jevnlig dialog med utøvere som må være lenge borte fra ishockeyaktivitet for å opprettholde motivasjon og sikre korrekt alternativ trening og tilpasset opptrening.

Spillere som har betalt lisens er forsikret gjennom Norges Ishockeyforbund som har avtale med If Forsikring. Klubbens trenere og lagleder er også forsikret av den samme ordningen. Klubben må sende inn egen liste for trenere og lagledere som skal omfattes av forsikringsordningen.

Alle skader skal meldes via elektroniske skademeldingsskjema ([LINK](#)) av skadelidte/foresatte. For mer informasjon kontakt Norges Ishockeyforbund.

Annet lesestoff om skader og skadeforebygging:

- [Idrettsskade](#)
- [Slik takler du skader og sykdom](#)
- [Ishockey og skader](#)

Orden og ryddighet

Vi ønsker at utøveren skal få mest mulig tid til å utvikle seg sportslig. Tilgang til is er en meget knapp ressurs, og vi må sørge for å utnytte tiden best mulig. For å få til dette må vi sørge for å fjerne tidstyver og sløsing. God orden og ryddighet på «arbeidsplassen» til utøveren (eget utstyr,

garderober, boder, lagsutstyr, styrkerom, kjøkken osv.) er en forutsetning for å utnytte tiden godt. Målet er at alle til enhver tid vet hvor alt er og ikke bruker tid på å lete. Det skal være raskt å se at noe mangler fra sin dediserte plass. Dette skaper i tillegg større trivsel og reduserer fare for smitte av sykdom.

Mobbing

Idretten har nulltoleranse for mobbing. Mange barn og unge opplever mobbing og ofte på sosiale medier, også i idretten. Trenere, ledere og frivillige i idrettslag må være bevisst på dette, slik at man er i stand til å oppdage og forebygge mobbing i idrettslaget. Idrettens visjon er «Idrettsglede for alle», og mobbing ødelegger for idrettsleden.

Seksuell trakassering

Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten ble vedtatt av Idrettsstyret i september 2010:

Seksuelle overgrep og seksuell trakassering er totalt uforenlig med idrettens verdier. Det er nulltoleranse for diskriminering og trakassering uansett kjønn, etnisk bakgrunn, livssyn, seksuell orientering og funksjonshemming i norsk idrett. Det er et viktig mål å utvikle toleranse og forståelse og å skape erkjennelse av menneskers likeverd for å unngå diskriminering, trakassering og hets. Alle i idretten bør jobbe for å etablere trygge miljøer og en trygg atmosfære for både barn, unge og voksne. Voksne må respektere utøvernes personlige rom og aldri overskride grensene for akseptabel oppførsel.

Med seksuell trakassering menes uønsket seksuell oppmerksomhet som er plagsom for den oppmerksomheten rammer. Med seksuelle overgrep menes å lure eller påtvinge et annet menneske seksualitet som det ikke ønsker, eller er utviklingsmessig i stand til å gi sitt samtykke til.

Idrettens holdning til alkohol

Vedtatt av Idrettsstyret i 2004:

1. Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité skal fremstå som en organisasjon som arbeider mot bruk av alkohol i idrettslig sammenheng.
2. Barn og unge som deltar i aldersbestemte klasser (under 18 år) skal møte et trygt og alkoholfritt idrettsmiljø. Trenere, ledere og utøvere skal fremstå som gode forbilder for barn og unge og ikke nyte alkohol i samvær med utøvere i denne alder.
3. Medlemmene i organisasjonen skal informeres om de skadevirkninger alkohol har på prestasjonsevnen, sikkerheten og det sosiale miljø.

Doping

Nidaros Ishockeyklubb Junior Elite er et såkalt «Rent Idrettslag» (vårt policynr. Er NidQMKRj) i forebyggende antidopingarbeid utviklet av Stiftelsen Antidoping Norge i samarbeid med Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. For mer informasjon www.antidoping.no.