



JAR HOCKEY

**«Blå tråd»
og
Sportslig Plan**

utkast 1.6 2018



JAR HOCKEY «Blå tråd» utkast 1.6 2018

INNHold

- *Hva er Den blå tråden*
- *Målsetninger*
- *Sosiale mål*
- *Sportslige mål*
- *Økonomiske mål*
- *Organisasjons mål*
- *Virkemidler*
- *Rekruttering (Bredde)*
- *Generelt*
- *Skøyteskolen*
- *U8*
- *U9*
- *U10*
- *Utvikling (Yngres)*
- *Generelt*
- *U11*
- *U12*
- *U13*
- *Prestasjon (Junior)*
- *Generelt*
- *U14*
- *U15*
- *U16*
- *Senior*
- *Generelt*
- *U18*
- *U20*
- *Senior*
- *Veteran*
- *Dommere/dommerkontakt*
- *Trenere*
- *Støtteapparat*
- *Foreldre*
- *Treningstimer*
- *Treningsavgift/medlemsavgift*
- *Hospitering/Spille- og trene opp*
- *Utstyr*
- *Styrketrening*
- *Evaluering*
- *Holdninger og Oppførsel*
- *Sosiale medier*

- *Helse og doping*
- *Overganger*
- *Organisasjon administrativt*
- *Styret*
- *Kommunikasjon*
- *Årsmøtet*
- *AIHK og NIHF*
- *Organisasjonskart*

Hva er Den blå tråden og hvorfor skal vi ha den?

Den blå tråden fastsetter visjoner, målsetninger og virkemidler for klubbens kortsiktige og langsiktige virksomhet. Planen er et beslutningsverktøy for styret og ledelsen i klubben samt en informasjon til våre medlemmer, spillere, ledere, trenere, foreldre, funksjonærer og omgivelsen for øvrig. En strategisk plan gir Jar Hockey en mulighet til å fatte mer riktige kortsiktige beslutninger fordi man ser de i sammenheng med Jar Hockey's visjoner og målsetninger.

Den blå tråden er felles styringsverktøy for Jar Hockey og skal etterleves.

MÅLSETTNINGER:

SOSIALE MÅL

- Jar Hockey skal være en mønsterklubb og et forbilde for andre idrettsklubber.
- Jar Hockey skal gi et tilbud om trygt, rusfritt og mobbefritt barn og ungdomsmiljø.
- Jar Hockey skal være ledende på Østlandet hva gjelder rekruttering og utvikle talent både individuelt og som lagspillere.
- Jar Hockey skal ha et tilbud til gutter og jenter som ønsker å spille hockey uansett aldersgruppe.

SPORTSLIGE MÅL

- Jar Hockey U16 skal spille på høyeste nivå.
- Jar Hockey skal ha et sportslig tilbud på U18, U20 og senior.
- Jar Hockey skal ha minst 2 lag i alle aldersbestemte klasser: U8, U9, U10, U11, U12 og U13.
- Lagene i aldersbestemte klasser U14 og U15 skal være blant de 3 beste i sine respektive avdelinger.
- Jar Hockey skal ha et tilbud til jenter.

ØKONOMISKE MÅL

- Klubbene skal drives etter forretningsmessige, etiske og moralske prinsipper med et mål å gå i balanse hvert år. Eventuelt overskudd skal benyttes til aktiviteter og investeringer i klubbene til fremme av klubbens fremtidige virksomhet.

ORGANISASJONS MÅL

- Jar Hockey skal så raskt som mulig bygge opp en administrativ og sportslig organisasjon som legger til rette og organiserer det frivillige støtteapparatet som klubbene er helt avhengig av. Klubben skal så raskt som mulig organiseres opp som vist på organisasjonskartene.(se Kart – Organisasjon)

VIRKEMIDLER:

SPORTSLIG PLAN (se utkast til SP lenger ned)

Jar Hockey skal ha en Sportslig plan med en strategi på hvordan klubben skal nå de sportslige målene fastsatt i Den blå tråden. Denne utarbeides av Sportslig leder i samarbeid med alle lags hovedtrenere. Sportslig plan utarbeides årlig og skal være klar innen 1. august hvert år. For at Jar Hockey skal nå sine sportslige mål er tålmodighet viktig. For stort fokus på resultater før lagene kommer til Ungdoms hockeyen kan være direkte ødeleggende for å beholde motivasjonen hos enkeltspillere. Spillerens- og lagets utvikling er viktigere enn resultatene!

REKRUTERING(BREDDE)

Skøyteskolen, U7, U8, U9 og U10 er rekrutering. Dersom det er plass er det mulig for spillere og komme inn på disse nivåene. Men for at det skal være håndterlig på isen er det satt et tak på 100 på Skøyteskolen og 40 for lagene, men sosiale hensyn skal tas (søsken, naboer, klassekamerater osv.)

SKØYTESKOLEN

Skøyteskolen er et tilbud til gutter og jenter fra 3-4-5 år og opp til 7 år. Skøyteskolen deles inn i 3 grupper, etter ferdighet, hvor gruppe 1 er helt nybegynner og gruppe 3 som har noe mer ferdigheter.

Jar Hockey's viktigste rekrutering skjer på Skøyteskolen! Det er viktig at alle deltagere blir sett og har glede av å gå på skøyter. Lek og moro er hovedelement i alle gruppene.

Skøyteskolen har 2 treninger i uken. Oppstart etter høstferien, avsluttes til påske. Ingen trening i jul- og vinterferie.

U7

Jar Hockey U7 er et tilbud til gruppe 3 på Skøyteskolen etter jul. Det kommer i tillegg til Skøyteskolen for de som deltar der, men er også et rekruteringslag. Dette skal være en forsmak på hvordan det er å spille på hockey lag. Glede, lek og moro skal være i fokus.

Jar Hockey U7 skal ha minst 1 is-trening i uken. Det er lov å differensiere treningene etter ferdigheter, men trå varsomt.

Jar Hockey U7 er ikke med i noe organisert seriespill.

Keeper rollen går på omgang blant de som ønsker å prøve seg i mål. Ingen skal plasseres i mål om de ikke ønsker det selv.

Kaptein skal gå på omgang blant de som ønsker det, det skal ikke velges en fast kaptein.

Jar Hockey U7 er ikke med i noe organisert seriespill men det vil bli arrangert treningskamper og det er mulig å delta på turneringer/cuper. Følgende regler gjelder for kamper på Jar Hockey U7:

§ 5-5 Spesielle bestemmelser for U7

6. Utespillere byttes ved de fastlagte avblåsninger etter et system fastlagt av forbundsstyret.

Skjema for praktisering av systemet fås ved henvendelse til NIHF. Hjemmelaget plikter å ha skjemaet tilgjengelig når kamper avvikles.

7. Alle kamper skal spilles etter prinsippet "alle spiller likt", det vil si at kampen stoppes i intervaller på 2' for obligatoriske spillerbytter.

8. Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 (8 ved bruk av 4-ere) utespillere.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U7!

Jar Hockey U7 kan melde seg på turneringer/cuper utenom seriespillet så lenge disse er godkjente av NIHF og arrangeres i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. På U7 nivå er det ikke lov å delta på turneringer/cuper i utlandet.

Jar Hockey U7 har en felles lag-lisens som dekkes inn av treningsavgiften.

Alle som spiller på Jar Hockey U7 skal være medlem av Jar IL. Dette er innbakt i treningsavgift del 2.

U8

En videreføring av Skøyteskolen og U7. Laget er et rekrutteringslag. Glede, lek og moro skal være i fokus. Det er et tak på ca. 40 spillere, men sosiale hensyn skal tas (søsken, naboer, klassekamerater osv.)

Jar Hockey U8 skal ha minst 2 is-treninger i uken. Det er lov å differensiere treningene etter ferdigheter, men trå varsomt.

Jar Hockey U8 skal ha minst 2 lag påmeldt i seriespill. Lagene skal deles inn så likt som mulig. Ta sosiale hensyn, klassekamerater, naboer, søsken osv.

Keeper rollen går på omgang blant de som ønsker å prøve seg i mål. Ingen skal plasseres i mål om de ikke ønsker det selv.

Kaptein skal gå på omgang blant de som ønsker det, det skal ikke velges en fast kaptein for sesongen.

U8 spiller cup-basert seriespill i regi av AIHK. Hvert lag arrangerer en egen cup pr. påmeldt lag.

Kampene spilles på tvers av banen. I Jar Hockey U8 skal alle ha samme mulighet til å melde seg på til kamp.

§ 5-5 Spesielle bestemmelser for U8

6. Utespillere byttes ved de fastlagte avblåsninger etter et system fastlagt av forbundsstyret. Skjema for praktisering av systemet fås ved henvendelse til NIHF. Hjemmelaget plikter å ha skjemaet tilgjengelig når kamper avvikles.

7. Alle kamper skal spilles etter prinsippet "alle spiller likt", det vil si at kampen stoppes i intervaller på 2' for obligatoriske spillerbytter.

8. Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 (8 ved bruk av 4-ere) utespillere.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U8!

Jar Hockey U8 kan melde seg på turneringer/cuper utenom seriespillet så lenge disse er godkjente av NIHF og arrangeres i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. På U8 nivå er det ikke lov å delta på turneringer/cuper i utlandet.

Jar Hockey U8 har en felles lag-lisens som dekkes inn av treningsavgiften.

Alle som spiller på Jar Hockey U8 skal være medlem av Jar IL. Dette er innbakt i treningsavgift del 1.

U9

Laget er et rekrutteringslag. Glede, lek og moro skal være i fokus. Det er et tak på ca. 40 spillere, men sosiale hensyn skal tas (klassekamerater, naboer, søsken osv.)

Jar Hockey U9 skal ha minst 2 is-treninger i uken. Det er lov å differensiere treningene etter ferdigheter, men trå varsomt.

Jar Hockey U9 skal ha minst 2 lag påmeldt i seriespill. Lagene skal deles inn så likt som mulig. Ta sosiale hensyn, klassekamerater, naboer, søsken osv.

Keeper rollen går på omgang blant de som ønsker å prøve seg i mål. Ingen skal plasseres i mål om de ikke ønsker det selv.

Kaptein skal gå på omgang blant de som ønsker det, det skal ikke velges en fast kaptein for sesongen.

U9 spiller cup-basert seriespill i regi av AIHK. Hvert lag arrangerer en egen cup pr. påmeldt lag.

Kampene spilles på tvers av banen. I Jar Hockey U9 skal alle ha samme mulighet til å melde seg på til kamp.

§ 5-5 Spesielle bestemmelser for U9

6. Utespillere byttes ved de fastlagte avblåsninger etter et system fastlagt av forbundsstyret. Skjema for praktisering av systemet fås ved henvendelse til NIHF. Hjemmelaget plikter å ha skjemaet tilgjengelig når kamper avvikles.

7. Alle kamper skal spilles etter prinsippet "alle spiller likt", det vil si at kampen stoppes i intervaller på 2' for obligatoriske spillerbytter.

8. Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 (8 ved bruk av 4-ere) utespillere.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U9!

Jar Hockey U9 kan melde seg på turneringer/cuper utenom seriespillet så lenge disse er godkjente av NIHF og arrangeres i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. På U9 nivå er det ikke lov å delta på turneringer/cuper i utlandet.

Jar Hockey U9 har en felles lag-lisens som dekkes inn av treningsavgiften.

Alle som spiller på Jar Hockey U9 skal være medlem av Jar IL. Dette er innbakt i treningsavgift del 2.

U10

Laget er et rekrutteringslag. Glede, lek og moro skal være i fokus. Det er et tak på ca. 40 spillere, men sosiale hensyn skal tas (klassekamerater, naboer, søsken osv.)

Jar Hockey U10 skal ha minst 2 is-treninger i uken. Det er lov å differensiere treningene etter ferdigheter, men trå varsomt.

Jar Hockey U10 skal ha minst 2 lag påmeldt i seriespill. Lagene skal deles inn så likt som mulig. Ta sosiale hensyn, klassekamerater, naboer, søsken osv.

Keeper rollen går på omgang blant de som ønsker å prøve seg i mål. Ingen skal plasseres i mål om de ikke ønsker det selv.

Kaptein skal gå på omgang blant de som ønsker det, det skal ikke velges en fast kaptein for sesongen.

U10 spiller cup-basert seriespill i regi av AIHK. Hvert lag arrangerer en egen cup pr. påmeldt lag. Kampene spilles på tvers av banen. I Jar Hockey U10 skal alle ha samme mulighet til å melde seg på til kamp.

§ 5-5 Spesielle bestemmelser for U10

6. Utespillere byttes ved de fastlagte avblåsninger etter et system fastlagt av forbundsstyret. Skjema for praktisering av systemet fås ved henvendelse til NIHF. Hjemmelaget plikter å ha skjemaet tilgjengelig når kamper avvikles.

7. Alle kamper skal spilles etter prinsippet "alle spiller likt", det vil si at kampen stoppes i intervaller på 2' for obligatoriske spillerbytter.

8. Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 (8 ved bruk av 4-ere) utespillere.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U10!

Jar Hockey U10 kan melde seg på turneringer/cuper utenom seriespillet så lenge disse er godkjente av NIHF og arrangeres i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. På U10 nivå er det ikke lov å delta på turneringer/cuper i utlandet.

Jar Hockey U10 har en felles lag-lisens som dekkes inn av treningsavgiften.

Alle som spiller på Jar Hockey U10 skal være medlem av Jar IL. Dette er innbakt i treningsavgift del 1.

UTVIKLING(YNGRES)

Fra og med U11 er det fokus på utvikling av spilleren individuelt og laget som enhet. Ferdighetene er nå så gode at det er vanskelig å komme inn på laget som nybegynner.

I tillegg til trening på is, begynner nå barmarks trening å bli en viktig del av treningen.

U11

Jar Hockey U11 skal være et utviklingslag. Fokus på utvikling av spilleren og laget på og utenfor isen. En forutsetning for utvikling er trivsel og godt miljø. Trenere, ledere og foreldre har et ansvar for at alle trives. Ha et våkent øye på hva som foregår i garderoben før og etter trening!

Jar Hockey U11 skal ha minst 2 is-treninger i uken. Det er lov å differensiere treningene etter ferdigheter, men trå varsomt.

Jar Hockey U11 skal ha minst 2 lag påmeldt i seriespill. Lagene skal deles inn så likt som mulig. Ta sosiale hensyn, klassekamerater, naboer, søsken osv.

Keeper rollen begynner nå å bli tydeligere og spesialisering er ønskelig. Ingen skal plasseres i mål om de ikke ønsker det selv.

Kaptein skal gå på omgang blant de som ønsker det, det skal ikke velges en fast kaptein for sesongen.

U11 spiller seriespill i regi av NIHF. Kampene spilles på full bane. I Jar Hockey U11 skal alle ha samme mulighet til å melde seg på til kamp.

§ 5-4 Spesielle bestemmelser for U11, U12 og U13

2. Et lag skal bestå av minimum 10 utespillere og 1 målvakt. Dersom en klubb har to påmeldte lag i samme årsklasse kan dette kravet fravikes.

3. Alle kamper skal spilles etter prinsippet "alle spiller likt", det vil si at kampen stoppes i like intervaller for obligatoriske spillerbytter. Kampene stoppes hvert 90 sek på U11.

5. Et lags utespillere byttes ved de fastlagte avblåsningene etter et system fastlagt av forbundsstyret. Skjema for praktisering av systemet foreligger på forbundskontoret, og hjemmelaget skal ha det tilgjengelig når kamper avvikles. Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 utespillere.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U11!

Jar Hockey U11 kan melde seg på turneringer/cuper utenom seriespillet så lenge disse er godkjente av NIHF og arrangeres i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. På U11 nivå er det lov å delta på turneringer/cuper i utlandet.

Jar Hockey U11 har en felles lag-lisens som dekkes inn av treningsavgiften.

Alle som spiller på Jar Hockey U11 skal være medlem av Jar IL. Dette er innbakt i treningsavgift del 1.

U12

Jar Hockey U12 skal være et utviklingslag. Fokus på utvikling av spilleren og laget på og utenfor isen. En forutsetning for utvikling er trivsel og godt miljø. Trenere, ledere og foreldre har et ansvar for at alle trives. Ha et våkent øye på hva som foregår i garderoben før og etter trening!

Jar Hockey U12 skal ha minst 2 is-treninger i uken. Det er lov å differensiere treningene etter ferdigheter.

Jar Hockey U12 skal ha minst 2 lag påmeldt i seriespill. Lagene skal deles inn så likt som mulig. Ta sosiale hensyn, klassekamerater, naboer, søsken osv.

Keeper rollen bør nå være avklart og følges opp spesielt.

Kaptein skal gå på omgang blant de som ønsker det, det skal ikke velges en fast kaptein for sesongen.

U12 spiller seriespill i regi av NIHF. Kampene spilles på full bane. I Jar Hockey U12 skal alle ha samme mulighet til å melde seg på til kamp.

§ 5-4 Spesielle bestemmelser for U11, U12 og U13

2. Et lag skal bestå av minimum 10 utespillere og 1 målvakt. Dersom en klubb har to påmeldte lag i samme årsklasse kan dette kravet fravikes.

3. Alle kamper skal spilles etter prinsippet "alle spiller likt", det vil si at kampen stoppes i like intervaller for obligatoriske spillerbytter. På U12 er standard intervaller 90 sekunder, men det kan avtales å benytte 60 sekunders intervaller dersom de to lagene det gjelder er enige om dette, og det er tilstrekkelig istid..

5. Et lags utespillere byttes ved de fastlagte avblåsningene etter et system fastlagt av forbundsstyret. Skjema for praktisering av systemet foreligger på forbundskontoret, og hjemmelaget skal ha det tilgjengelig når kamper avvikles. Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 utespillere.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U12!

Jar Hockey U12 kan melde seg på turneringer/cuper utenom seriespillet så lenge disse er godkjente av NIHF og arrangeres i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. På U12 nivå er det lov å delta på turneringer/cuper i utlandet.

Jar Hockey U12 har en felles lag-lisens som dekkes inn av treningsavgiften.

Alle som spiller på Jar Hockey U12 skal være medlem av Jar IL. Dette er innbakt i treningsavgift del 1.

U13

Jar Hockey U13 skal være et utviklingslag. Fokus på utvikling av spilleren og laget på og utenfor isen. En forutsetning for utvikling er trivsel og godt miljø. Trenere, ledere og foreldre har et ansvar for at alle trives. Ha et våkent øye på hva som foregår i garderoben før og etter trening!

Jar Hockey U13 skal ha minst 2 is-treninger i uken. Det er lov å differensiere treningene etter ferdigheter.

Jar Hockey U13 skal ha minst 2 lag påmeldt i seriespill. Lagene skal deles inn så likt som mulig. Ta sosiale hensyn, klassekamerater, naboer, søsken osv.

Keeper rollen bør nå være avklart og følges opp spesielt.

Kaptein skal gå på omgang blant de som ønsker det, det skal ikke velges en fast kaptein for sesongen.

U13 spiller seriespill i regi av NIHF. Kampene spilles på full bane. I Jar Hockey U13 skal alle ha samme mulighet til å melde seg på til kamp.

§ 5-4 Spesielle bestemmelser for U11, U12 og U13

2. Et lag skal bestå av minimum 10 utespillere og 1 målvakt. Dersom en klubb har to påmeldte lag i samme årsklasse kan dette kravet fravikes.

3. Alle kamper skal spilles etter prinsippet "alle spiller likt", det vil si at kampen stoppes i like intervaller for obligatoriske spillerbytter. På U13 benyttes 60 sekunders intervaller på spillerbyttene.

5. Et lags utespillere byttes ved de fastlagte avblåsningene etter et system fastlagt av forbundsstyret. Skjema for praktisering av systemet foreligger på forbundskontoret, og hjemmelaget skal ha det tilgjengelig når kamper avvikles. Under ingen omstendighet skal en spiller kunne spille to på hverandre følgende bytter, med mindre skader medfører at laget har færre enn 10 utespillere.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U13!

Jar Hockey U13 kan melde seg på turneringer/cuper utenom seriespillet så lenge disse er godkjente av NIHF og arrangeres i henhold til Barneidrettsbestemmelsene. På U13 nivå er det lov å delta på turneringer/cuper i utlandet.

Jar Hockey U13 har en felles lag-lisens som dekkes inn av treningsavgiften.

Alle som spiller på Jar Hockey U13 skal være medlem av Jar IL. Dette er innbakt i treningsavgift del 1.

PRESTASJON(JUNIOR)

Fra og med U14 begynner Ungdoms hockey`n. Det spilles med flyvende bytter. Laget plasseres i den divisjonen som passer lagets nivå. U15 og U16 er landsdekkende serier.

Fra og med U14 gjelder fortsatt hovedprinsippet om at spilleren tilhører sin lag-enhet. Ettersom det i denne aldersgruppen ofte er store forskjeller i individuell utvikling 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 opp på lag-enheter over. Det pålegges derfor trenere for disse aldersgruppene et spesielt ansvar for å påse at det sportslige opplegget for disse spillerne blir så bra at det gir mulighet for optimal utvikling. Sportslig utvalg kan i helt spesielle tilfelle flytte en spiller permanent opp på en høyere lag-enhet.

Jar Hockey skal ha et førstelag, og helst et annetlag, i alle alderstrinn U14, U15 og U16. Første laget skal spille på høyeste nivå og annet laget skal spille på nest høyeste nivå. Første- og annet laget skal ha felles treninger og også ellers samme mulighet til utvikling.

Jar Hockey skal for alle alderstrinn vektlegge spillerutvikling og ikke topping av lag. Det vil si at enkeltspilleres utvikling er viktigere enn lagets resultater. Dette er spesielt viktig for alderstrinn opp til U-16 slik at vi får med oss «flest mulig lengst mulig».

§ 5-3 Spesielle bestemmelser for U14, U15 og U16.

4. En klubb som stiller flere lag i samme klasse, kan ikke benytte de samme spillerne på begge lag. Spillere fra yngre klasser som har spilleberettigelse i denne klassen, kan fritt veksle mellom klassene.

5. 2. målvakt på 1. laget kan spille som 1. målvakt på 2. laget. Målvakt på 1. laget kan, etter søknad, delta som utespiller på 2. lag.

Der en klubb har påmeldt 2 lag i samme klasse kan inntil 3 spillere som er oppført på matchprotokollen i siste førstelagskamp spille neste kamp på 2.laget uten å stå over kamper. Deretter gjelder hovedregel om at en spiller på 1. laget er ikke spilleberettiget på 2. laget før spilleren har stått over en 1. lags kamp. En spiller på 2. laget kan spille neste 1. lags kamp, men må deretter stå over neste 1. lags kamp for igjen å kunne spille på 2. laget.

Disse reglene skal under ingen omstendigheter brytes av Jar Hockey U14, U15 og U16!

Jar Hockey vil i disse årsklassene oppleve frafall da det stilles høyere krav til satsing og ferdigheter. Jar Hockey skal legge forhold til rette for disse slik at de fortsatt kan være en del av miljøet i form av dommere, trenere/ledere for yngre lag eller andre funksjoner i organisasjonen.

SENIOR/VETERAN

Jar Hockey skal ha et tilbud til U18, U20, Senior og Veteran. De sportslige ambisjonene er nå mindre viktig og lagene faller tilbake i en noe mer sosial profil. Kostnadene ved å delta i de øverste ligaene i disse aldersgruppene er ekstremt høye og vil gå utover bredden og de yngre. Dersom noen av disse lagene ønsker en videre satsning må økonomien løses av laget.

DOMMERE/DOMMERKONTAKT

Jar Hockey har som mål å rekruttere klubbdommere fra egne rekker. Alle spillere vil hvert år fra og med U12 få et tilbud om å delta på dommerkurs i regi av Norges Ishockeyforbund. Jar Hockey skal ha en dommeransvarlig som organiserer dette arbeidet. Spillere som ønsker å utdanne seg til dommere kan ta kontakt med dommeransvarlig i klubben.

TRENERE

Trenere skal alltid fremstå som eksempler for spillere i klubben. Deres kompetanse og holdninger er derfor avgjørende for at Jar Hockey skal oppnå sine mål. Trenere skal gjennom sin opptreden stimulere til at spillerne respekterer hverandre, og viser en sportslig holdning overfor medspillere, motspillere, dommere, ledere og foreldre. Han/hun skal legge til rette for at spillerne trives med sin idrett, og kan utvikle sine ferdigheter gjennom rettleiding og læring. Treneren skal på og utenfor banen respektere Jar Hockey's lover og regler herunder dette dokument. Treneren skal etterleve alle lover og regler samt pålegg gitt av NIHF.

Mange av trenerne i Jar Hockey har selv vært aktive ishockeyspillere og Jar Hockey skal gi disse en så god opplæring som mulig. Jar Hockey's målsetting er at samtlige trenere skal gjennomgå NIHF's trinnvise trener utdanning. Utover dette kan klubben tilby kompetanseutvikling for sine ledere internt og eksternt gjennom lagleder-møter, trenerforum, deltagelse på kurs i regi av NIHF samt studieturer. Sportslig leder er ansvarlig for dette.

Hovedtrenerne plikter å delta på klubbens lagleder/trener-møte i første uken av juni hvert år samt for U14 til U16 å delta på møter med Sportslig utvalg/ledelse igjennom sesongen.

Treneren for de respektive lag skal før hver sesong presentere sitt eget lags sportslige plan for sesongen til sportslig utvalg i klubben som godkjenner planen.

Barmark

Treningsrommet

- Alle lag kan og bør bruke treningsrommet.
- Det er ikke tillatt med manualer eller maskiner før fylte 15 år.
- All trening i treningsrommet skal skje i følge med voksen t.o.m. fylte 16 år.
- Husk å forlate treningsrommet slik du ønsker å møte det!

Evaluering

- Evaluering av spillere skal ha et positivt fortegn.
- Utviklingstrappa til NIHF ligger til grunn for testing og utvikling av spillere i klubben.
- Utviklingstrappa starter f.o.m. 12 år (U13)
- Trappa er et mål som skal ligge til grunn for veiledning om egen utvikling og er ikke et absolutt mål.
- Spillere som ikke når opp på tidlige alderstrinn må oppmuntres til videre satsing for å nærme seg kravene i utviklingstrappa.

TRENINGSAVGIFT OG MEDLEMSAVGIFT

Alle spillere plikter å være betalende medlem av klubben: En spiller er ikke spilleberettiget før medlemskontingent og spillerlisens er betalt.

Treningsavgift for hele sesongen, skolestart til Påske, er delt i to. Del 1 med forfall ca. 1. september (ca. 60 %) og del 2 med forfall ca. 1. desember (40 %). I tillegg er det en treningsavgift del 3, med forfall ca. 1. mars. Denne dekker istid og treningskamper fra Påske til sommeren. Del 3 gjelder for dem som ønsker å trene fra Påske til sommeren. Spillere som velger å slutte med hockey eller begynne i annen klubb før nyttår får ikke refundert treningsavgift del 1. Treningsavgift for barmarks-treninger som organiseres av klubben faktureres separat og ved oppstart. Ingen spillere kan trene eller spille kamper for klubben før treningsavgiften er betalt. Fritak for treningsavgift skal godkjennes av styret før sesongstart. Styret fastsetter treningsavgiften for hver sesong før sesongstart.

HOSPITERING/SPILLE- OG TRENE OPP

Å spille/trene opp kan være bra for utviklingen av en spiller, men viktigst er kanskje motivasjon. Det er viktig at det rulleres på hvem som spiller/trener opp. Ferdighetene skal være slik at spilleren har utbytte og glede av å spille/trene opp. Spillere som er «på vippen» kan få ekstra motivasjon ved å få en mulighet til å være med laget over.

Det skal ikke forhånds defineres hvem som skal få tilbud om spille/trene opp. Det skal rulleres! Spill opp skal brukes med tanke på utvikling av spilleren nedenfra, ikke styrking av laget over.

For samtlige lag-enheter i alle trinn i Jar Hockey gjelder følgende regler:

- Alle lag kan sende maksimalt 5 spillere opp på trening.
- Laget over forplikter å behandle disse som en del av laget.
- Eldre lag-enhet som ønsker å ha med spillere fra yngre lag-enhet til kamp skal forespørre dette til trener på yngre enhet.
- Forespørsel kan være med navngitt spiller(e). Husk rulling!
- Trener på yngre lag-enhet kan godkjenne og forplikter seg til å informere egen spiller om hvor og når aktuelle spiller(e) skal møte.
- Trener på yngre enhet kan, hvis det er forhold som tilsier det, bestemme at en spiller i sin tropp ikke er aktuell. Dette kan være forhold som skade, sykdom, ikke møtt til trening eget lag, disiplinærsaker, overbelastning o.l. Dette må respekteres av trener på eldre lag. Dette vil være viktig for at Den blå tråden skal utøves i praksis.
- Trener på yngre lag skal foreslå eventuelle andre spillere til hospitering opp.
- Forespørsel direkte til spiller fra eldre lag skal ikke forekomme.
- Det er treneren som er ansvarlig for dialog og avklaringer.

UTSTYR

Personlig utstyr

Alle spillere i Jar Hockey, uansett alder, skal holde eget utstyr. Det gjelder også junior og senior. Drakter og strømper kan holdes av laget.

Keeper utstyr

Jar Hockey er ansvarlig for at keepere i klubben har det utstyret som trengs. Dersom en keeper har egne ønsker om utstyr som strekker seg utover normalen, vil dette bli vurdert og mulig innvilget mot en egenandel. Keeper drakt og strømper holdes av laget.

Dommer

Aktive dommere som er medlem av Jar Hockey får dommer utstyr, som Dommerkontakt mener er tilstrekkelig, dekket av Jar Hockey. Dommer utstyr er ikke personlig og skal oppbevares i hallen. Dersom en dommer melder overgang til annen klubb skal utstyret leveres tilbake til Dommerkontakt.

Lag

Jar Hockey holder alt av utstyr som er nødvendig for å gjennomføre kamper og trening. F. eks. pucker, dekk/kjegler, treningsdrakter osv. Det er Sportslig leder som avgjør hva som er nødvendig, og styret godkjenner eventuelt innkjøp.

Boder

Jar Hockey skal så langt som det er mulig sørge for at alle lag har tilgang til en form for oppbevaring av lagets felles utstyr. Kapasiteten i hallen er dessverre slik at ikke alle kan oppbevare personlig utstyr i hallen. Det er Styret som avgjør hvilke lag som får hvilke boder.

HELSE OG DOPING

Jar Hockey aksepterer ikke bruk av tobakk, alkohol eller narkotika i blant spillere. Bruk av dopingmidler er ikke tillatt, og klubben står 100 % bak idrettsforbundets antidoping holdning. Det forventes at alle ledere i klubben står bak den samme holdningen. Jar Hockey er via Jar IL tilknyttet Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité (NIF) og er underlagt NIFs lov. Ifølge kapittel 12 i NIFs lov er det forbudt og rettsstridig å bruke midler og metoder som fremgår av WADAs internasjonale dopingliste og av den nasjonale dopinglisten.

Den internasjonale dopinglisten oppdateres normalt en gang pr. år og er gyldig fra 1. januar hvert år. Den beskriver hvilke stoffer og metoder som er forbudt å bruke både i og utenfor konkurranse. Kravene i den nasjonale dopinglisten er identiske med den internasjonale dopinglisten, men gir i tillegg en oversikt over norske legemidler som er forbudt å bruke i og utenfor konkurranse. Den nasjonale dopinglisten oppdateres jevnlig gjennom hele året ettersom nye legemidler godkjennes for salg i Norge. Oppdateringen skjer elektronisk slik at siste utgave vil finnes på denne nettsiden. Papirkopier kan være utdaterte.

<http://www.antidoping.no/internett/medisinsk-info/dopinglisten/>

Det er alltid utøvers ansvar å påse at ethvert legemiddel kontrolleres før bruk. Utøver må kontrollere om noen av innholdsstoffene rammes av dopingbestemmelsene. Dette gjelder enten legemiddelet er kjøpt med eller uten resept fra lege, i eller utenfor Norge. Det advares generelt om kjøp av legemidler i utlandet. Utøver kan utestenges fra idretten ved inntak av midler som inneholder forbudte stoffer.

Spillere som av ulike medisinske årsaker (astma, allergi eller andre kroniske sykdommer) må benytte seg av legemidler som står på dopinglisten må gi klubben beskjed om dette samt frembringe dokumentasjon fra lege på sykdom samt foreskrevet legemiddel.

Husk at dopingkontroller skjer uanmeldt og at straffen for å bli tatt er 2 års utestengelse fra all konkurranseidrett.

HOLDNINGER OG OPPFØRSEL

Mobbing tolereres overhode ikke og blir slått hardt ned på i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans eksklusjon fra Jar Hockey.

- Egen innstilling til trening er avgjørende for resultat.
- Talent er viktig, men hard og riktig trening/restitusjon er nødvendig for den videre utvikling.
- Vær presis til trening og kamp, meld fra dersom du ikke kan møte. Grunnen skal oppgis.
- Vis disiplin på og utenfor banen, gjør det du får beskjed om.
- Si ifra omgående til trener eller lagleder om du er misfornøyd med noe.
- Vær ydmyk. Da kommer du lenger.
- Vis fair-play.
- Ha kontroll over eget temperament.
- Avstå fra bruk av alkohol, tobakk og andre rusmidler.
- Ta ansvar for å rydde i garderobes og på banen etter trening og kamp. Dette gjelder både hjemme og borte.
- Bidra til å skape trivsel, trygghet og humør i laget. Bidra til at alle føler tilhørighet.
- Ha respekt for laguttak og spillerbytter.
- Ha respekt for motspillere, ledere, trenere og dommere.

Treneren bestemmer i samarbeid med sportslig ledelse eventuelle disiplinærstraffer av spillere som ikke overholder de til enhver tid gjeldende regler for holdninger på og utenfor isen.

Tren/Spis/Hvil:

Nøkkelen til fremgang kan enkelt beskrives ved å trekke frem 3 nøkkelfaktorer som må være oppfylt samtidig. Trene, spise og hvile. Mat er like viktig for å oppnå fremgang. Pass på å spise riktig og sunn mat. Mest mulig fersk mat, kjøtt, grønnsaker og frukt.

SOSIALE MEDIER

Mobbing tolereres overhode ikke i Jar Hockey! Dette gjelder også på sosiale medier!

Oppfør deg på sosiale medier slik du oppfører deg i hallen, på kamp og i garderoben. Husk at mye av det Jar Hockey driver med er barneidrett og laginnsatsen skal fremheves, ikke enkeltspillere og resultater. Ta hensyn når det legges ut bilder! Vær varsom!

OVERGANGER

Jar Hockey ønsker ikke å rekruttere aktive spillere fra andre klubber i nærområdet. Det må være spilleren selv som etter eget ønske tar kontakt med klubben. Ingen aktive spillere fra andre klubber kan trene med klubben uten at klubben som spilleren har lisens for har godkjent dette. Klubben forplikter seg til å følge de til enhver tid gjeldende overgangsbestemmelsene til NIF og NIHF.

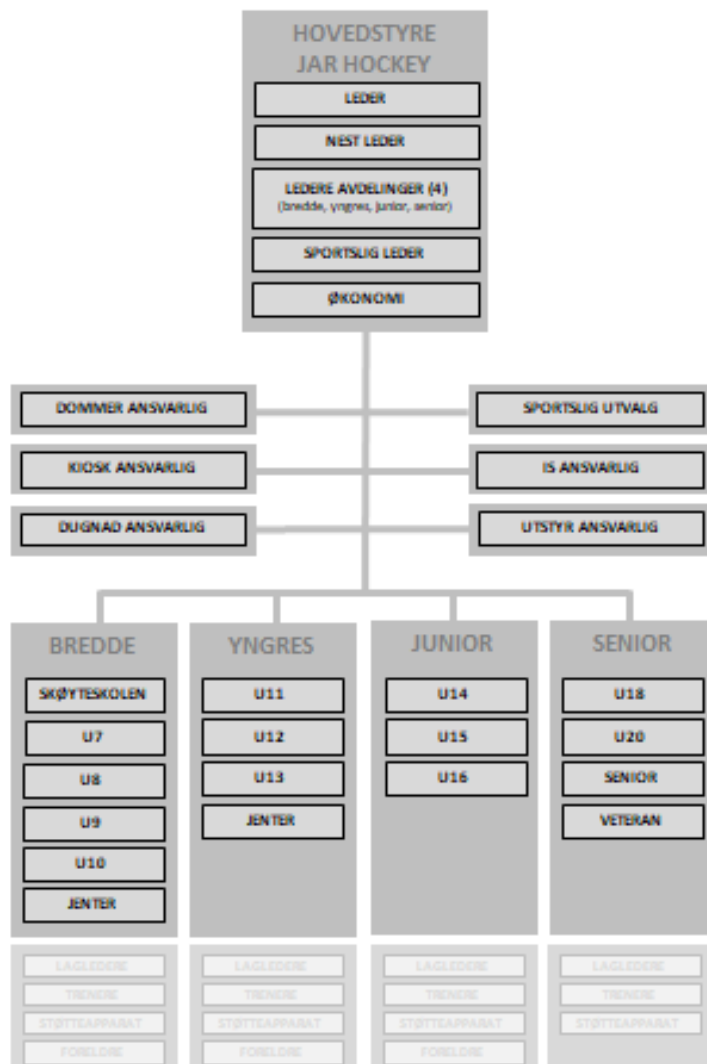
Spillere som ønsker å melde overgang fra Jar Hockey står fritt til dette så sant de har gjort opp eventuelle økonomiske forpliktelser.

ORGANISASJON ADMINISTRATIVT

- Styrene velges på årsmøtet i Jar Hockey og har ansvaret for klubbens totale virksomhet. Styrene skal fastsette retningslinjer og handlingsplaner som er tilpasset virksomhetens visjon og mål. Forslag til endringer som berører klubbens virksomhet skal behandles i styret og på årsmøtet.
- Det meste av kommunikasjonen mellom klubben, lagledere, trenere og spillere foregår via E-post og klubbens hjemmesider. Det er derfor viktig at klubben til enhver tid har riktig E-post adresser til alle medlemmene.

- Jar Hockey avholder årsmøte hvert år innen 15. mars. Alle medlemmer som er over 15 år som har vært medlem i minst 1 måneder og som ikke skylder kontingent har stemmerett på årsmøtet. Bare personlig fremmøte gir stemmerett, ikke fullmakter.
- Styremøter i de forskjellige gruppene bestemmes av de respektive styrene, men det anbefales ca. et møte pr. mnd. i sesong og et rundt oppstart på is(skolestart) og et etter endt is(slutten av mai)
- Alle rettigheter knyttet til bruk av Jar Hockey/Jar IL sine logoer eies av klubben. Alle som ønsker å benytte klubbens logoer må søke styret om tillatelse til dette.
- Styret er Jar Hockey's øverste beslutningsorgan. Styrene har en felles målsetting som er regulert i Den blå tråden. Styrene ansetter eventuelt daglig leder samt de stillinger som er nødvendig for at klubbene skal fungere administrativt i henhold til godkjente administrativt oppsett. Respektive styreledere kan møte på styremøter i de angjeldende gruppene for å følge opp utviklingen i respektive deler av Jar Hockey.
- Styret setter sammen et sportslig utvalg bestående av minimum 3 personer.
- Det sportslige skal organiseres med én sportslig leder.
- Jar Hockey har som mål å drive sin virksomhet på en profesjonell og forretningsmessig måte. I tillegg til en viss offentlig støtte og sponsorer så er det medlemsinntektene som er avgjørende for at klubben skal klare sine økonomiske forpliktelser. Det er derfor helt avgjørende at alle betaler sin kontingent og treningsavgift ved forfall.
- Jar Hockey skal være representert i både Akershus Ishockey Krets og Norges Ishockey Forbund i form av verv.

ORGANISASJONSKART





JAR HOCKEY Sportslig plan, utkast 1.6 2018

Jar skal spille en underholdende, fartsfylt og effektiv ishockey ved å beholde pucken mest mulig i laget, kombinert med gode skøyteferdigheter.

Trenere og sportslig leder skal regelmessig kvalitetssikre og videreutvikle klubbens treningsopplegg/-rutiner. Den sportslige aktiviteten skal samsvare med det norske hockeyforbunds utviklingsmal for unge spillere og trenere. Klubben skal også dra nytte av all den forskning og kompetanse som omhandler ishockey i alle tilgjengelige fora.

For å lykkes med vår sportsplan må alle lagenes støtteapparat og trenere stå samlet om og forplikte seg til en felles strategi for å nå disse delmålene:

1. Skape et godt treningsmiljø med glede, innsats, vilje – og lage en utviklende og inspirerende treningshverdag.

I Jar skal alle få mulighet til å prestere på trening og kamp ved å utnytte sitt eget potensial.

Treningene skal både inneholde lekbetont konkurranse og tilrettelagt ferdighetsutvikling med individuell oppfølging. Kombinasjonen av humor, god dialog og tydelige regler for oppførsel og disiplin er viktig for det sosiale limet i laget og i klubben.

Jar skal tilby høy treningskvalitet. Treningsøktene på is skal tilrettelegges slik at alle har utviklingsmuligheter og opplever mestringsfølelse. For å skape en utviklende og inspirerende treningshverdag skal klubben hele tiden jobbe for å utvikle våre trenere.

I tillegg skal Jar utnytte treningsfasilitetene maksimalt. Det skal benyttes treningsmetoder og øvelser fra klubbens «øvelsesbank» (i gameplan manager) som er tilrettelagt både spillernes alder og ferdighetsnivå. Det bør planlegges bruk av stasjonstreninger som kan tilpasses respektive «femmere» i løpet av hver treningsøkt.

Treningsøktene på is bør gjennomføres ved dynamisk inndeling etter ferdigheter slik at flest mulig spillere samarbeider og konkurrerer på like vilkår. Trenerne skal hele tiden søke gode øvelser som er tilpasset ferdighetsnivået til spillerne.

Spillerne tilbringer mye tid på is med harde og intensive økter. Det er derfor viktig at barmarkstreningen på vår/sommer er lystbetont og inneholder lek, allsidighet og alternative treningsformer.

2. Skape grunnleggende positive holdninger, god disiplin og høy arbeidsmoral.

Jar skal bære preg av at klubben ble startet av en kameratgjeng.

Verdier som lojalitet, respekt, disiplin og inkludering er grunnleggende for vårt arbeid. Alle i klubben skal hjelpe hverandre til å bli gode lagspillere, og fellesskapet skal bidra til at vi tilegner oss gode trenings vaner.

Spillerne skal fra ung alder lære at man i et lag har en forpliktelse for fellesskapet. Det skal skapes en tydelig forståelse for at den fremgang og utvikling man oppnår både som lag og individuelt er et direkte resultat av den innsatsen man har lagt ned. Jar og klubbens trenere skal bygge en god

treningskultur med en sterk treningsmoral blant spillerne i alle våre lag. Dette skal bidra til holdninger våre spillere vil ha nytte av hele livet, også utenfor idrettsarenaen. Spillerne skal oppmuntres til egentrening og til ekstra innsats for å bli enda bedre.

Foreldrene/foresatte er en viktig ressurs i Jar, og mest av alt for spillerne. Foreldrene skal være oppmuntrende og støtte spillerne med å skape gode vaner, slik at utøverne tilegner seg gode rutiner med variert kosthold, gode søvnrutiner og ønske/vilje til egentrening. De voksne skal være tilstede som gode rollemodeller for barna og motivere dem ved å være positive, rose god innsats, og å være hyggelige mot hverandre.

Foreldrene har ikke adgang til garderobene. De skal ha respekt for de valgene treneren og laglederen gjør. Dersom voksne har innspill og/eller innsigelser til lagledelsen, skal dette tas med lagleder. Laglederne skal følge klubbens rutiner ved den videre dialogen med hensyn til om trener og/eller styret eventuelt skal involveres.

3. Bygge gode basisferdigheter.

Basisferdigheter står naturlig nok øverst på prioriteringslista for en ishockeyklubb.

Det at man tidlig tilegner seg riktig skøyteknikk og etter hvert tilhørende riktig kølleteknikk er helt avgjørende for at man skal kunne levere gode prestasjoner på ishockeybanen. Basis skøyteferdigheter uten puck skal være hovedfokus fra og med hockeyskolen og til og med U11-nivå. I disse første årene skal treningene baseres på grunnstilling forover, grunnstilling bakover og skøyteskjærets ytterside/innside. Øvelsen skal bli kjente og innarbeidede slik at det ikke blir brukt dyrbar istid på innlæring av nye øvelser mer enn nødvendig. Barn liker øvelser de kjenner fra før og som de etter hvert opplever bedre og bedre mestring ved. Treningene skal også ha konkurranseinnslag som for eksempel stafetter uten puck. Som avveksling til basis skøyte trening skal det benyttes smålagsspill, og det kan spilles med flere pucker samtidig for de helt minste. I Jar er det en stor utfordring med isfordelingen på grunn av begrenset tilgang til istid. Klubben vil derfor oppfordre alle våre lag og spillere til å trene puck- og kølleteknikk utenfor isøktene på utebanen eller med trekule og kølle.

4. Målrettet treningsplan for hvert årskull med treningsmetoder ihht blå tråd.

Hele filosofien i BT er å skape en optimal sportslig aktivitet for klubbens spillere. Hovedtrenerne på hvert årskull/lag skal utarbeide årsplaner i samarbeid med sportslig leder/SU/Jar yngres.

Disse treningsplanene skal tilpasses lagets spillere og evalueres underveis i sesongen.

Klubbens sportsjef/Jar yngres skal legge arrangere trenermøter der treningsplanene for hvert lag/årskull alltid er på agendaen. I trenermøtene skal trenerne diskutere ferdighetsutviklingen i lagene, kampsituasjoner og planlegge øvelser/vurdering av testresultater/evaluering og videreutvikling av treningsplanen osv.

Styret i Jar ung skal tilstrebe det å ha en godt kvalifisert sportslig ansvarlig som har det overordnede sportslige ansvaret for klubbens aldersbestemte lag. Han/hun skal sørge for at de overordnede sportslige føringene i BT gjelder for alle trenere og alle lag. En god sportslig leder skal ha tilstedeværelse, kjennskap til gode øvelser, gi tydelige tilbakemeldinger og inneha god kommunikasjonsevne.

SL skal sørge for at helårsplanene for klubben i de ulike faser av sesongen samsvarer med overordnede planer. SL skal sammen med trenerne planlegge sesongen slik at årsplanene for hvert trinn legger føringene for treningsperioder, -uker og -økter.

SL skal følge utviklingen til de ulike lagene, men også i noen grad enkeltspillerne. Vedkommende skal i dialog med trenerne legge opp til tematreninger og foreslå endringer i treningsplanene dersom enkelte lag ikke klarer sine sportslige målsetninger.

SL skal før hver sesong lage en møteplan og legge opp til regelmessige møter med trenerne i klubben.

5. Trenerutvikling med utdanningsplan for hver trener.

I Jar er det et mål og et krav at alle trenerne skal videreutvikle seg og tilegne seg ny kunnskap. Klubben skal legge til rette for deltakelse på alle relevante kurs som arrangeres av NIHF(forbundet) og AIHK(kretsen).

Jar skal utvikle flere og bedre trenere fra egne rekker. I god tid før sesongoppstart skal sportslig leder/Jar yngres ha en individuell samtale med hver trener der de sammen kartlegger hvilke områder treneren kan og må utvikle seg. Sammen lager de en konkret plan for hvordan dette skal gjennomføres.

Sportslig leder/Jar yngres skal i løpet av et år ha minst to oppfølgingsamtaler med hver trener. Disse skal følge en fast mal som utarbeides av sportslig leder/SA. Fra disse møtene skal det føres referat.

Trenernes individuelle spillersamtaler (jmf. pkt. 10) skal minimum gjennomføres to ganger i løpet av hver sesong. I disse samtalene skal det blant annet kartlegges planer mht. eventuell kursing for framtidige roller som trener, dommer eller annen rolle i støtteapparatet. Fra disse møtene skal det føres referat, og dersom det er spillere som viser interesse for en rolle i klubben skal dette formidles til sportslig leder/SU.

6. Felles spillermøter med teori, taktikk- og spillesystemundervisning.

Hvert lag fra U11-nivå skal planlegge og gjennomføre spillermøter med fokus på grunnleggende tekniske og taktiske kampsituasjoner. Spillerne skal også få opplæring i grunnleggende tematikk, spillesystemer og generell ishockeyforståelse. Sportslig leder/Jar yngres må/skal bidra på disse møtene dersom lagets trener ikke har egen spillererfaring eller tilstrekkelig kompetanse fra elitenivå.

Klubben har tilgjengelig utstyr for videoanalyse som kan/bør benyttes for å belyse de grunnleggende fasene av spillet og til å forklare bevegelsesmønster i ulike kampsituasjoner. Klubben anbefaler minimum et spillermøte pr. måned i løpet av istreningssesongen.

7. Personlige utviklingssamtaler med hver spiller minst to ganger per sesong.

Jar er en klubb som trener lagferdigheter under gruppetreninger, men som også legger stor vekt på å motivere og utvikle den enkelte spiller gjennom systematisk oppfølging på og utenfor isen. Dette arbeidet skal gå som en blå tråd ved alle årstrinn og kjennetegne det arbeidet vi gjør i Jar. Trenerne i Jar skal ha minst to individuelle samtaler med spillerne på respektive lag i løpet av sesongen fra og med U10. Sportslig leder/Jar yngres og SU utarbeider mal for disse samtalene. Samtalene og oppfølgingen har som gradvis mål å bevisstgjøre den enkelte spilleren på egne sterke og svake sider som spiller, og å motivere spilleren til innsikt og egeninnsats/egentrening for å bli en mer komplett spiller. Samtalen skal ta utgangspunkt i hva spillerne selv kan og bør gjøre for å bli bedre. Trener avgjør om foreldre/foresatte bør være med på samtalen.

I samtalene med de eldre spillerne skal det også kartlegges planer mht. eventuell kursing til trener, dommer eller annen rolle i støtteapparatet. Fra disse møtene skal det føres referat.

Samtalene med spillere fra U12 skal inneholde følgende punkter:

- Medisinsk/skader/syn. Noe som er begrensende for fremgangen?
- Motivasjon og trivsel.
- Andre relevante fysiske utfordringer spilleren eventuelt kan ha.
- Utenfor Jar:
 - a) Skole, privat, fritid.
 - b) Mat, søvn, restitusjon.
 - c) Andre utfordringer/begrensinger.
- Fysikk: Hva er bra, hva kan bli bedre. Hjelp/motivasjon til egentrening.
- Individuelle ferdigheter på is, hva er bra/hva kan bli bedre og hvordan.
- Individuelle taktiske ferdigheter på is (kamp).

8. Fys-trening med felles og personlig tilrettelagt program.

Gode fysiske grunnferdigheter er en forutsetning for å bli en god ishockeyspiller og for å oppleve mestring. God fysikk er også en fordel med tanke på treningsbelastningen og for å unngå skader.

Jar skal være en klubb med fysisk robuste spillere. Vi skal være godt trent og score godt på nasjonale tester når disse introduseres fra U14-nivå.

Våre fysiske grunnegenskaper handler om:

- Hurtighet/spenst
- Styrke
- Utholdenhet
- Koordinasjon
- Bevegelighet

Fystreninger før/etter istreninger skal introduseres på U9 og være fast innslag fra U10. Deretter skal mengden økes for hvert årstrinn. Det er viktig at fystreningene er preget av lek og motiverende konkurranser de første årene. Sportsjef/Jar yngres skal sørge for planlegging og tilrettelegging av fysøktene/treningsprogrammet og trenerne skal sørge for gjennomføringen under sesongen.

I Jar skal balanse, bevegelighet, koordinasjon og selve treningsteknikken vektlegges i fys-øktene de første årene frem til U13. Deretter vil styrke og utholdenhet få en stadig viktigere plass i treningen. Klubben skal også tilrettelegge for felles fysøker på tvers av lagene under is-sesongen. I perioden april-august skal alle lag/trenere opp til U13 gi spillerne regelmessig fys-trening i samråd med sportsjef/Jar yngres. For de eldre spillerne skal klubben tilby regelmessig fystrening veiledet av kyndige fagpersoner.

Klubben skal også tilrettelegge for felles bryte- og fystreninger på tvers av lagene gjennom sommerperioden. Disse treningene kan inneholde løp, spill og konkurranser, som også kan bidra til å styrke vennskap på tvers av lagene.

9. Systematisk skudd- og kølleteknikktraining på tilrettelagt anlegg/sted.

I klubbens spillefilosofi fremgår det blant annet at vi skal være gode på å beholde pucken mest mulig i laget. Det er også uttalt at vi skal ha fokus på puckkontroll og vi skal være generelt gode til å spille konstruktiv ishockey ved alltid å ha en tanke bak det vi gjør med pucken. Klubben skal derfor ha fokus på å tilrettelegge for alternative steder i tilknytning til hallområdet der det kan trenes skudd-/kølleteknikk med både puck og trekuler. Skudd-/kølleteknikk skal også være en del av fys-treningen før/etter isøktene, og alle spillerne skal oppfordres til egentrening med kølle/puck/trekule.

10. Tester.

Vi skal unngå synsing, men fokusere på at kunnskap og fakta skal ligge til grunn for de treningsvalgene vi gjør i Jar. Derfor er det viktig å kartlegge om treningene og kampene har den effekten vi legger opp til. Dette får vi svar på gjennom testing.

I Jar skal vi teste skøyteferdigheter fra U9, og grunnleggende fysiske ferdigheter fra U12.

Sportsutvalget og/eller sportslig leder utarbeider et testbatteri(et utvalg øvelser) som er standardisert og som også bygger på Norges Ishockeyforbunds fellestester. Våre testøvelser skal være tilpasset alder og testene skal være gjentakende hvert år.

Testbatteriet skal være tilgjengelig på klubbens nettsider til enhver tid. Klubben skal rapportere gjennomsnittresultater for hvert årstrinn, og spillerne/foreldrene skal få innsikt i de individuelle testresultater. Når treneren skal ha individuelle spillersamtaler, er det naturlig å diskutere testresultatene for å bygge opp egentreningsprogrammene basert på disse.

11. Kamper.

Hovedtrener/coach er ansvarlig for laguttak og er kampleder for respektive lag. Kampleders hovedoppgave er å bidra til at alle spillerne presterer sitt beste og at alle føler seg inkludert i laget. Hovedtrener/coach velger de i støtteapparatet som skal være tilstede i spillerboksene og han/hun er ansvarlig for at kommunikasjonen før, under og etter kampene foregår på en entusiastisk,

positiv og kontrollert måte. Det skal rulleres på flest mulig spillere og NIHF's kampregler og Fair play skal etterleves.

12. Aktiv i flere idretter.

Det skal legges til rette for at spillere kan drive med flere idretter samtidig, slik at spillere ikke må velge «sin idrett for tidlig». Ishockey er en teknisk krevende idrett, men så langt det er mulig skal man kunne være aktiv i flere idretter samtidig uten at mulighetene i Jar reduseres.

13. Rekruttering.

Mange foreldre og barn starter så tidlig som barnehagealder med å orientere seg om hvilke aktivitetstilbud som kan være aktuelle for seg og sine.

Ishockeyskolen er Jars viktigste rekrutteringskanal, der nybegynnere skal få en enkel introduksjon av ishockey og bruk av kølle/puck. Derfor er det viktig at også Jar viser frem ishockeysporten for den yngste målgruppen, nemlig barnehage- og skolebarna.

Jar Ung skal drive aktivt rekrutteringsarbeid ved å:

- Forsøke å ha et godt tilbud på dagtid for SFO og barnehager i samarbeid med Bærum kommune.
- Ha et solid tilbud ved Ishockeyskolen og tilby gratis utlån av utstyr.
- Skape en direkte dialog med foreldrene og informere om overgangen fra ishockeyskolen til U7/U8-lagene.
- Lage informasjonsmaterieill om Ishockeyskolen og ishockeysporten.

Mer om Ishockeyskolen:

Det meste av aktiviteten skal være lekbetont og bør være tilpasset målgruppen, som er barn i alderen 5 til 9 år. Barn som ennå ikke har fylt 5 år ved hockeyskolens start, kan vise seg å være for unge til å delta. Barn under 5 år kan oppleve at det blir for vanskelig å mestre skøyter og glatt is, som kan resultere i at de «aldri vil tilbake igjen». Derfor anbefaler klubben at barna bør ha fylt 5 år ved oppstart som nybegynner.

Ishockeyskolen skal ha fokus på å lære barna grunnleggende skøyteferdigheter. Det betyr at barna skal få en introduksjon til å lære å reise seg opp stillestående og etter hvert i fart, gå fremover, svinge til begge sider og eventuelt gå bakover på skøytene. Trenerne skal ha fokus på grunnstilling, tyngdeoverføring og fraskyv, som skal kombineres med lekbetonte treningsaktiviteter.

Styret eller sportslig leder i Jar Ung utarbeider en utviklingsplan for Ishockeyskolen der øktene i grove trekk skal være planlagt på forhånd. Dette skal gi forutsigbarhet og danne en plan som trenerne skal forholde seg til. Det bør/skal inndeles i flere soner på isen, slik at trenerne deler inn barna mht. om de er nybegynnere eller har lite/mye erfaring fra skøytegang tidligere.

Pågangen av ivrige barn har vært god i mange år. Men, klubben må likevel være målbevisst for å tiltrekke seg nybegynnere og for å rekruttere barna inn i de organiserte lagene. Klubben bør strekke seg mot så mange deltakere som mulig på ishockeyskolen for å kunne rekruttere 30-35 spillere til våre lag hvert år.

U13 og U14 spillere skal delta som ambassadører og hjelpetrenerer på hockeyskolen 2 ganger hver ila en sesong.

14. Dommere

Jar Ung og skal arbeide aktivt med å rekruttere dommere.

Alle skal tilbys/pålegges dommerkurs i 14-16 årsalderen. Alle spillere som slutter skal tilbys og introduseres for mulige dommeroppgaver.

Klubbens dommere skal tilbys egen utstyrsavtale og det skal oppnevnes egen dommeransvarlig som er engasjert av Jar Ung.

Det skal arbeides for at trenere, spillere, ledere og foreldre har en god/positiv adferd ovenfor dommerne på alle nivåer. Det er viktig at dommerne også får anledning til å utvikle sine ferdigheter uten negativ påvirkning fra trenere, spillere, ledere og foreldre. Dersom dommerne ikke vises den nødvendige respekten vil rekrutteringen bli vanskelig og det vil ramme ishockeysporten i sin helhet.

15. Hospitering/ spill opp & ned

1. Ingen trenere/ledere har eierskap til noen spillere. Når klubbens sportslige ledelse finner det riktig ut i fra sportslige og sosiale eller andre grunner, kan klubben i samråd med spilleren (og foreldre dersom spilleren er under 16år) flytte en spiller fast opp til et lag i et alderstrinn over. Dette må det i hvert enkelt tilfelle søkes spesielt om.

2. Jar skal tenke enkeltindivid og ikke bare lag. Med dette menes at klubben har et mål om å hjelpe flest mulig enkeltspillere til å nå et høyest mulig sportslig nivå. For å nå dette målet må trenerne hele tiden være mer opptatt av å gi spilleren et totaltilbud som er best for spilleren, selv om dette av og til vil gå ut over styrken til eget lag. Derfor må de beste spillerne få muligheten å trene og spille kamper med eldre lag. Dette også basert på frivillighet fra spilleren.

Men fortsatt tilhøre laget i den aldersgruppe de er i (Unntak: de som er flyttet fast opp).

3. Det skal foregå kommunikasjon mellom trenerne i de ulike aldersgrupper. Dette både for at man skal kjenne hverandres spillere og derigjennom bedre kunne vurdere behovet for hospiteringer. Det skal avtales ordninger mellom trenerne for hospiteringer på trening på et høyere nivå (gjerne en rullering slik at flere får prøve seg).

4. I kamper skal treneren som trenger spiller opp på laget først klarere dette med spillerens trener før spilleren kontaktes. Her må man unngå at spilleren blir en kasteball mellom 2 lag og at man avveier hvor mye en spiller vil tåle av kamper og treninger. Uenighet tas opp med sportslig leder.

5. Dersom kollisjon skal spilleren fra et lavere alderstrinn ikke hentes hvis hensikten bare er å være ubrukt reserve/ lite aktiv. Hvis mulig prioriteres andre spillere i riktig alder. Spillere som kalles inn på lag med høyere alder må over tid rulleres mellom flere spillere.

6. Jar vil forsøke å gi ekstratilbud til spillere i ulike alderstrinn. Jar kan engasjere spillerutviklere som skal jobbe med ferdigheter hos enkeltspillere. Dette kan være klubbens egne spillerutviklere eller gjestetrenere, for eksempel keepertrener. Hensikten skal være at spillere skal få nye innpulser og inspirasjon.

Disse ekstratilbudene om treninger på tvers av lagene skal ikke gå ut over lagets egne treninger og kamper. Her må trenerne og sportslig ledelse sammen komme fram til hvilke spiller på ulike alderstrinn som bør få et slikt tilbud. Også her anbefales rullering blant flere spillere.

7. Alle konflikter mellom trenere og lag skal raskest mulig meldes sportslig ledelse, som i tvister tar avgjørelse på sakene.

Kortfattet:

- 1 Alle lag kan ha opp til 5 spillere som spiller "opp" på kamper og trening (og ned på trening). Hvem disse spillerne er, avklares mellom trenerne.
- 2 Å spille opp skal aldri være i stedet for spill med egen årgang - det er i tillegg til (d.v.s. doble treninger). Skal man prioritere 1 trening, er det med egen årgang.
- 3 Egen årgang skal alltid ha prioritet også på kamper; er det konflikt på datoer skal man spille med egen årgang (unntaket må være at man har takket ja til å spille opp

- en kamp på en dato egen årgang ikke hadde opprinnelig program - dette for å gi nødvendig forutsigbarhet når man melder på lag i ulike settinger).
- 4 De som spiller opp skal også få være med å spille kamper - og må således få all nødvendig informasjon om kampprogram etc. Dvs. legges inn i laget Teamstuff og bli "regnet med" i kampoppsett.
 - 5 Hvis en spiller som spiller opp ikke holder godt nok nivå, meldes dette fra til trener på laget under.

Spillernes egne regler

- Oppmøte senest en halvtime før trening.
- Gi beskjed hvis man ikke kan komme på trening.
- Det er utøvers ansvar å møte i god tid og å varme opp før trening.
- Alle hilser, ser hverandre og smiler ved oppmøte. Dette gjelder også voksne.
- Vi har orden på plassen vår og i utstyret vårt.
- Vi liker ikke stygt språk.
- Vi er hyggelige mot hverandre og spesielt mot de yngre i klubben.
- Garderobene skal være en foreldrefri sone.
- Ingen bruk av mobiltelefon i en halvtime før trening og en time før kamp.

Foreldrevettregler

Gode foreldre er helt avgjørende dersom barna, ungdommen og klubben skal få en best mulig utvikling. I Jar Hockey er de fleste som er engasjert i klubben foreldre selv.

Vi jobber for en klubb der foreldrene spiller en positiv og oppbyggende rolle og der alle støtter, oppmuntrer og hjelper klubben, de tillitsvalgte, trenerne og selvsagt barna.

Vi vil at foreldrene skal følge disse spillereglene:

- Lytt til barna/ungdommen. Husk at det er de som er grunnen til at vi driver med ishockey, ikke deg som voksen. Oppmuntre ditt barn til trening og lek og ikke minst allsidighet.
- Smil og vær hyggelig mot andre barn og voksne. I Jar hilser vi på hverandre. Vi blir en bedre klubb og gladere mennesker når munnvikene peker oppover.
- Aldri sammenlign ditt barn med andre spillere. Sjalousi hører ikke til idretten og vil bare ødelegge for barnet ditt.
- Motiver ditt barn til å spille etter reglene. Husk at barnet lærer best ved gode eksempler, så applauder gode prestasjoner på begge lag.
- Unngå å dumme deg ut ved å skjelle ut ditt barn, andre spillere, trenere og dommere. Når du viser en sunn, konstruktiv og positiv holdning til sporten og andre mennesker, så vil barnet ditt lære av det.
- Garderoben skal være foreldrefri sone.
- Fokuser på utvikling av ferdigheter og hvordan dette vil være en fordel for ditt barn. Ikke overdriv fokuset på kampen og konkurransen i de lavere årsklassene.
- Voksne må være gode forbilder. Røyking og snusbruk er noe vi ikke liker i forbindelse med kamp og trening.
- Husk at alle som jobber i klubben gjør det frivillig og fordi vi liker det og har det gøy. Ha respekt for og gi honnør til frivillige, lagledere, trenere og styret i klubben. Uten disse kan ikke ditt barn spille ishockey. Tenk at alt rundt laget og klubben alltid gjøres i beste mening. Hør etter om noen trenger hjelp.

- Jars sportslige planer er fastsatt i Blå tråd (BT). Her finner trenerne planene de skal jobbe etter. Husk at det er trenerne som bestemmer hvordan treningene skal legges opp og hvordan laguttaket skal se ut.
- Er du som forelder uenig med disposisjonene til trenerne, kan du ta dette opp med lagleder eller med trener. Konstruktiv kritikk tåler alle, men baksnakking er ødeleggende for klubbmiljøet.

Laglederregler

Lagledere skal:

-Være lojale mot klubbens retningslinjer og beslutninger, og være løsningsorientert og samlende ved eventuelle uoverensstemmelser internt i laget og i klubben for øvrig.

-I samarbeid med hovedtrener/trenerne planlegge sesongens kamper, turneringer, sammenkomster og spillermøter, samt sørge for at de planlagte programmene gjennomføres etter intensjonen og ihht. BT.

-Være ansvarlige for arrangementet mht. dommere, protokollføring, tidtaking, utvisningsbokser osv. ved hjemmekamper.

Alle hjemmekamper skal gjennomføres etter de interne/eksterne krav og retningslinjer som til enhver tid er gjeldene.

- Organisere transport til og fra kamparenaene ved bortekamper.

- Gi meldinger til krets og forbund om resultater etter den til enhver tid gjeldene praksis.

- Møte til trening i god tid før treningsstart og være den siste som forlater garderoben etter at trening er avsluttet.

- Alltid sørge for at garderoben blir ryddet og i en slik stand som laget selv forventer å finne den.

- Sørge for at garderoben forlates ihht. avsatt tid, slik at neste treningsgruppe ikke må vente.

- Være behjelpelige med å etterse at spillere bruker godkjent og påkrevd beskyttelsesutstyr.

- Oppholde seg ved spillerboksen under trening og være tilgjengelig for trenerne/spillerne.

- Føre oppsyn med at alle har betryggende hygiene og at hver spiller har sin egen vannflaske, som skal være merket med spillerens navn.

- Sørge for at flaskene holdes rene. Bruk av andre spilleres vannflasker skal ikke forkomme.

- Påse at spillere oppfører seg disiplinert både på og utenfor banen, så lenge spillerne er å anse som klubbens representanter.

- Påse at trenerne arbeider etter klubbens retningslinjer i BT.

- Føre statistikk over fremmøte på trening og kamper ihht. klubbens retningslinjer. Lagleder skal også påse at matchprotokoller føres ihht. klubbens retningslinjer.

- Være ansvarlige for samarbeid med de øvrige lag og treningsgrupper i klubben, slik at alle lag i de forskjellige årsklasser/treningsgrupper får gjennomført sin sesong etter de målsetninger og forutsetninger som til enhver tid gjelder.

- Etter behov bistå med å organisere og gjennomføre ordninger rundt mertrening og hospitering.

- Melde fra til ansvarlig timefordeler om eventuelle forandringer/nevneverdige endringer i de treningsoppsett som gjelder. Likeledes skal meldinger om eventuelle reiser, treningskamper(også bortekamper), turneringer osv. meldes til timefordeler senest 15 dager før det aktuelle tidspunkt. Eventuelle ledige treningstider skal meldes til timefordeler. Det er timefordeler som skal organisere all timefordeling for klubben.

- Sørge for at det finnes godkjent førstehjelpsutstyr tilgjengelig i nærhet til spillerboksene ved alle treninger/kamper.

- Påse at alt utstyr, drakter osv. som tildeles laget/treningsgruppa vedlikeholdes og tørkes slik at optimal levetid oppnås. Oppmenn skal så langt det er mulig reparere utstyr som blir slitt/skadet. Ved spørsmål om utstyr skal repareres eller fornyes skal alltid klubbens utstyrsansvarlig kontaktes.

- Sørge for at det etableres rutiner for låsing, rydding osv. av tildelt utstyrsbod. Dette gjelder også for garderobe ved trening/kamp. Oppmenn skal alltid holde tildelte områder rene og i forskriftsmessig stand. Det er ikke tillatt å installere ovner, elektrisk utstyr og lignende, uten at dette er avklart med hallbetjeningen.