



Furuset Ishockey

Sportslig plan for utvikling

Individ – lag – klubb

Innhold

HVEM ER VI?.....	3
BAKGRUNN	4
KLUBBUTVIKLING.....	5
TRENERE OG TRENERUTVIKLING	6
DOMMERE OG DOMMERUTVIKLING	6
TRENING, KAMPER OG HOSPITERING	7
Trening.....	7
Tilstedeværelse.....	7
Kamper.....	7
U8 - U13.....	7
Øvrige	8
HOSPITERING OG OPP- OG NEDFLYTTING AV SPILLERE	8
Hospitering av spillere mellom lagene	8
Permanent oppflytting av spillere.....	9
SPORTSLIG UTVIKLING.....	10
ISHOCKEYSKOLE (Grunnlag).....	11
U8 (Grunnlag)	12
U9 (Grunnlag)	12
U10 (Utvikle ferdigheter).....	13
JU10 (Grunnlag).....	13
U11 (Utvikle ferdigheter).....	14
U12 (Utvikle ferdigheter).....	14
U13 (Mertrening).....	15
JU13 (Mertrening)	16
U14 (Mertrening).....	17
U15 (Mertrening).....	18
U16 (Konkurransen).....	19
JU16 (Konkurransen)	19
U18 (Konkurransen).....	20
U20/U21 (Konkurransen).....	20
LANGSIKTIGE MÅL FOR UTVIKLING AV KLUBBEN	21

HVEM ER VI?

Dette er helt avgjørende for utfallet av alt arbeid og moro som omtales i denne sportsplanen.

Siden vi er Ulva fra Groruddalen, refererer vi til noen som har knekt koden for flere tusen år siden.

Ulva er sosiale pattedyr som hevder revir i Furuset Forum. Vi har ingen naturlige fiender, men derimot har vi respekterte motstandere og allianser.

Ulva danner mindre og større flokker som utgjør en stamme.

Nyere forskning viser at viltlevende ulv ikke ledes som tidligere antatt av en såkalt dominant Alfa, men snarere i en sosial ordning der de med mest erfaring er naturlige ledere for gruppene.

I større flokker kan det være flere lederpar, som hver leder sin egen gruppe.

Dominant konkurranse mellom ulver i samme flokk er imidlertid en sjeldenhet, kanskje til og med nærmest fraværende.

Uttrykket «Alfa» er derfor motstridene, mangelfullt og ubetydelig i Ulvas utvikling mot å bli en sterkere flokk.

Noen må bestemme, men Alfa betyr konflikt, ikke nødvendigvis med løsning.

De fysiske egenskapene er individuelle, men generelt er det veldig god hurtighet og stor utholdenhet, som i utgangspunktet er litt motstridende når man skal oppnå begge deler.

Vi ser ikke til bjørn eller broilere når vi ser etter egenskaper vi ønsker - det er ulven som er det nærmeste, og det naturlige valget for ULVA.

UTHOLDENDE – STERK – RASK – FLOKK – KOMMUNIKASJON

Disse 5 elementene gjør at Ulva kan legge ned vesentlig større og sterkere motstandere enn seg selv.

Pål Dahlstrøm

Sportslig leder

BAKGRUNN

Furuset Ishockey har hatt en svært positiv utvikling de seneste år, både i antall og kvalitet. Vi har i dag lag i alle årsklasser der flere hevder seg meget bra nasjonalt og vi har en stor skøyte- og hockeyskole. Utviklingen av spillerne har vært god, og vi har i dag en rekke spillere fra barnehockey og opp i ungdomshockey som holder høyt nivå.

Like fullt er vi, i likhet med svært mange klubber i hockey Norge, utsatt for de samme utfordringene med å få spillere på enkelte årstrinn og at spillere velger andre klubber eller slutter med idretten. Denne utviklingen må vi ha et forhold til og ikke minst møte med offensiv tilnærming.

Kortsiktig suksess kan fort gå på bekostning av langsiktig utvikling. I Furuset Ishockey skal vi bygge suksess gjennom langsiktig utvikling. Det tar svært lang tid å utvikle en toppspiller i ishockey og det er vanskelig å få til uten en robust klubb som også sikrer tilstrekkelig bredde. Det er bredden som skaper både det økonomiske grunnlaget for å drive klubben og som skaper engasjement rundt klubben.

Vår langsiktige plan og ambisjon er å sørge for at spillere i klubben har en god og trygg tilværelse og utviklingsmessig plan som sørger for at de tar naturlige steg videre. For å få til dette har styret ønsket å etablere et bedre rammeverk som sørger for at vi jobber i en helhetlig prosess gjennom klubben, med planer og målsettinger for det sportslige i klubben. Dette er utgangspunktet for den sportslige planen.

Hensikten med den sportslige planen er å skape et langsiktig planverk som sørger for at Furuset Ishockey er en attraktiv klubb for de aller minste (hockeyskolen) → barnehockeyen → ungdoms-/juniorhockeyen. Planverket skal også være en overordnet plan for trenere på de ulike nivåer.

Den sportslige planen legger til grunn at:

- Alt vi gjør skal være langsiktig og til det beste for helhetlig klubb utvikling
- Sportsplanen skal revideres årlig ved behov
- Programmet skal være i tråd med NIHFs tanke sett og støtte opp om kravene som stilles til spillere på de ulike alderstrinnene
- Trenere som engasjeres skal følge hovedplanens hensikter og intensjoner
- Trenere gis frihet til å utføre sitt arbeid, men det skal ikke være på bekostning av klubbens intensjoner eller grunnprinsipper
- Breddeaktiviteten i klubben skal ha som målsetting å sørge for at flest mulig deltar lengst mulig
- Breddeaktiviteten i klubben skal ha som målsetting å sørge for at vi har store nok og robuste lagenheter som også sikrer økonomiske muligheter
- Rekrutteringsarbeidet er blant det mest sentrale vi arbeider med, og vi må alltid sørge for å fylle opp lagene nedenfra. Den sportslige planen skal bidra til dette.

KLUBBUTVIKLING

I Furuset Ishockey skal vi bygge suksess gjennom langsiktig utvikling. Det tar svært lang tid å utvikle en toppspiller i ishockey og dette skjer best gjennom en robust klubb som også sikrer tilstrekkelig bredde. Det er bredden som skaper både det økonomiske grunnlaget for å drive klubben og som skaper det engasjementet rundt klubben som er nødvendig for sportslig suksess. Derfor ønsker vi:

FLEST MULIG – LENGST MULIG

All utvikling i klubben starter med skøyte- og hockeyskolen. Med grunnlag i en god skøyte- og hockeyskole skal klubben utvikle individene til å utløse sitt potensial, bygge lag og sikre et godt fundament for å utvikle klubben og sikre stabilitet både økonomisk og sportslig.



UTVIKLING – All utvikling i klubben starter på hockeyskole/barnehockey

INDIVID – Gjennom individets utvikling utløser du potensialet

LAG – Gjennom sterke, lojale og kompetanserike individer bygger du laget

KLUBB – Gjennom kontinuerlig langsiktig spiller- og lagutvikling bygges klubbens fundament for fremtidig vekst

TRENERE OG TRENERUTVIKLING

Ansettelse av trenere er sportslig leders ansvar. For å sikre forutsigbarhet, er det et ønske om at neste sesongs trenerkabal skal være klar i god tid før sesongslutt i april. Sportslig leder orienterer løpende styret om trenerkabal. Planen for laget er også viktig å formidle til foreldre og spillere, spesielt for de eldre lagene. Trenerne skal forvente en profesjonell behandling av sportslig leder og styret. Samtidig skal det stilles krav til trenerne om å følge opp den sportslige planen og samarbeide med andre trenere.

Trenerne i klubben skal ved sesongstart i samarbeid med sportslig leder utarbeide en realistisk plan for resultat og utvikling av sitt lag basert på den sportslige planen. Sportslig leder orienterer styret om dette. Dette er også viktig å formidle til foreldre og spillere, spesielt for de eldre lagene.

Furuset Ishockey skal utvikle egne trenere. Det skal gis tilbud om trenerutdanning til alle trenere som ønsker dette.

Furuset Ishockey er avhengig av engasjerte foreldre. For de yngre lagene vil det være naturlig at foreldre stiller som trenere. Klubben skal ta vare på disse og gi dem mulighet til trenerkurs/aktivitetslederkurs. For foreldre som innehar treneransvar i denne fasen (opp til U13) og ikke innehar relevant erfaring, skal klubbens legge til rette for «mentor» ordninger med mer erfarne trenere.

For ungdomshockeyen (U14 og oppover) er klubbens hovedregel å ha hovedtrenere som ikke har egne barn på laget – såkalte «foreldretrenere». Hovedbegrunnelsen for dette er spørsmålet stilet til integritet og mulige dobbelt-roller, samt at det også for spilleren selv kan være positivt med ekstern input. I de tilfeller der det ikke er mulig å løse dette med eksterne krefter, eller det er mer formålstjenlig med interne løsninger, skal det være kompetansebasert. Dog skal dette være unntaksvis og i helt konkrete tilfeller.

Det er hovedtrener som selv setter sammen eget trenerteam, men Sportslig leder skal involveres i denne prosessen. Assistenttrener(e) kan gjerne være foreldre til barn.

DOMMERE OG DOMMERUTVIKLING

For å drive en så omfattende konkurransevirkosomhet kreves et stort antall dommere. Klubben 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. Klubben har egen dommeransvarlig som organiserer dette arbeidet. Spillere som ønsker å utdanne seg til dommere kan ta kontakt med dommeransvarlig i klubben.

Alle spillere som slutter skal tilbys og introduseres for mulige dommeroppgaver.

TRENING, KAMPER OG HOSPITERING

Trening

Trening bedrives på og utenfor isen (barmark). Barmark-treningen bedrives året rundt f.o.m. U12, og er alderstilpasset med hensyn til momentene fysikk, teknikk og teori. Mengden trening skal ha en god progresjon og er omtalt nærmere under beskrivelsen av de enkelte alderstrinnene.

I løpet av is-sesongen bør barmarkstreningene legges i tilslutning til istreningene. Spillerne skal være på plass i god tid før trening, slik at oppvarming, påklledning og gjennomgang av treningen kan foregå uten unødvendig stress. Etter treningen skal nedjogging og uttøyning gjennomføres.

Ved fravær fra trening skal trener meddeles dette i god tid. Dette skal være en rutine fra U12 og oppover.

Fra og med U10 skal ingen foreldre uten et verv befinne seg i garderobeområdet eller spillerboks før, under eller etter trening.

Tilstedeværelse

Med tilstedeværelse menes ikke kun den fysiske tilstedeværelsen, men også det mentale og innstillingen til aktiviteten. Dette er viktig for både den individuelle prestasjonen og for lagets totale prestasjon som en helhet. Kravene vil bli større jo eldre spillerne blir.

Spillerens innstilling er avgjørende. Som hovedregel kan vi si at den som alltid gjør sitt beste, som virkelig ønsker å bli god og som gjør de riktige valgene i forhold til det, vil bli best i det lange løp.

Spillere som kommer for sent til trening eller skyter pucker eller prater når trener har blåst i fløyta kan etter gjentatte beskjeder bortvises fra trening. Vi må huske at dette er barn, men samtidig skal alle lære å ha respekt for hverandre og trener. Å høre etter er en del av dette!

Innsats- og treningsvilje er kanskje det talentet som i det lange løp er viktigst!

Kamper

U8 - U13

Innenfor barneidretten skal alle spille like mye.

Alle som trener får spille kamper om de følger regler og de til enhver tid gjeldende krav. Det kan i tilfeller være mulig å tilby tilpasset aktivitet på nivået under av mestrings- / modningsmessige grunner og i henhold til barneidrettsreglene. En slik avgjørelse skal skje i dialog og ta utgangspunkt i barnets beste. En slik avgjørelse skal godkjennes av foreldre til den enkelte i samråd med treneren.

Øvrige

På lagene U14, U15, U16, U18 og U21 er det tilstedeværelse, ferdighet og innstilling som er avgjørende for kampspill.

- For U14-U16 er det treneren som setter rammene for bruk av spillere. Det innebærer at det skal være en åpen prosess mot foreldre og spillergruppa om bruken og disponeringen av spillerne. Klubben ønsker i tråd med tanken om flest mulig lengst mulig, at intensjonen om å spille tilnærmet like mye skal være gjeldende.
- For U18 står trener fritt til å disponere spillerne på laget, men det skal også legges vekt på å få med flest mulig lengst mulig og tas hensyn til at spillere i denne alderen modnes ulikt. På U18 skal det søkes å ha et bærekraftig lag av «rettårige» spillere. Eventuell bruk av spillere fra breddedelen under (tom U16), skal ikke benyttes for å erstatte rettårige spillere. Prosesser rundt opptak av spillere fra lag under til U18, skal være åpen, dokumenterbar, transparent og etterrettelig.
- For U20/U21 står trener fritt til å disponere spillerne på laget

HOSPITERING OG OPP- OG NEDFLYTTING AV SPILLERE

Hovedregelen er at spillerne tilhører laget til sin egen aldersgruppe.

Hospitering av spillere mellom lagene

For U13 og yngre gjelder barneidrettsreglene med hensyn til hospitering. Utgangspunktet er at alle skal gis samme muligheter, så fremt hovedtrener på den enkelte lagdel vurderer dette faglig akseptabelt. Det å «spille opp» er i utgangspunktet ingen rettighet, men er basert på prinsippet at spiller skal minimum inneha kvaliteter som vurderes til å styrke gruppen over sitt gjennomsnittlige nivå.

Det er viktig at klubben har nok rettårige spillere. Både for å sikre et godt sportslig tilbud og for å sikre en sunn økonomi for klubben. Hospitering må derfor ikke komme på bekostning av rettårige spillere, slik at disse får dårligere sportslig tilbud og slutter. Alle trenere skal ivareta og sikre nok rettårige spillere til at laget økonomisk kan bære sine kostnader. Dette skal gjelde alle lag opp til U20/U21. Det er de rettårige spillerne som gjennom sin treningsavgift gir det økonomiske grunnlaget for å ha laget.

Mulighet for hospitering må gjelde alle spillere hvis de har lyst til å hospitere og fyller kriteriene for dette, men som sagt er det trenerne på de enkelte lag som har ansvaret for å gjennomføre hospiteringen. Hospitering kan skje både opp og ned. Det skal legges stor vekt på spillerens holdning ved hospitering. Ingen skal være «for god» for de andre på eget lag. Det er trenerne som er ansvarlig for dialog og avklaringer.

Hospitering skal skje i tillegg til, ikke istedenfor aktivitet på eget lag.

For samtlige lagenheter gjelder følgende generelle kjøreregeler for hospitering til trening og kamp:

- Eldre lagenhet som ønsker å ha med spillere fra yngre lagenhet til kamp/trening skal forespørre dette til trener på yngre enhet. Forespørsel kan være med navngitt spiller(e).
- Trener på yngre lagenhet 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 på eget lag, disiplinærsaker, overbelastning o.l. Dette må respekteres av trener på eldre lag. Trener på yngre lag skal foreslå eventuelle andre spillere til hospitering opp.
- Forespørsel direkte til spiller fra eldre lag skal ikke forekomme.

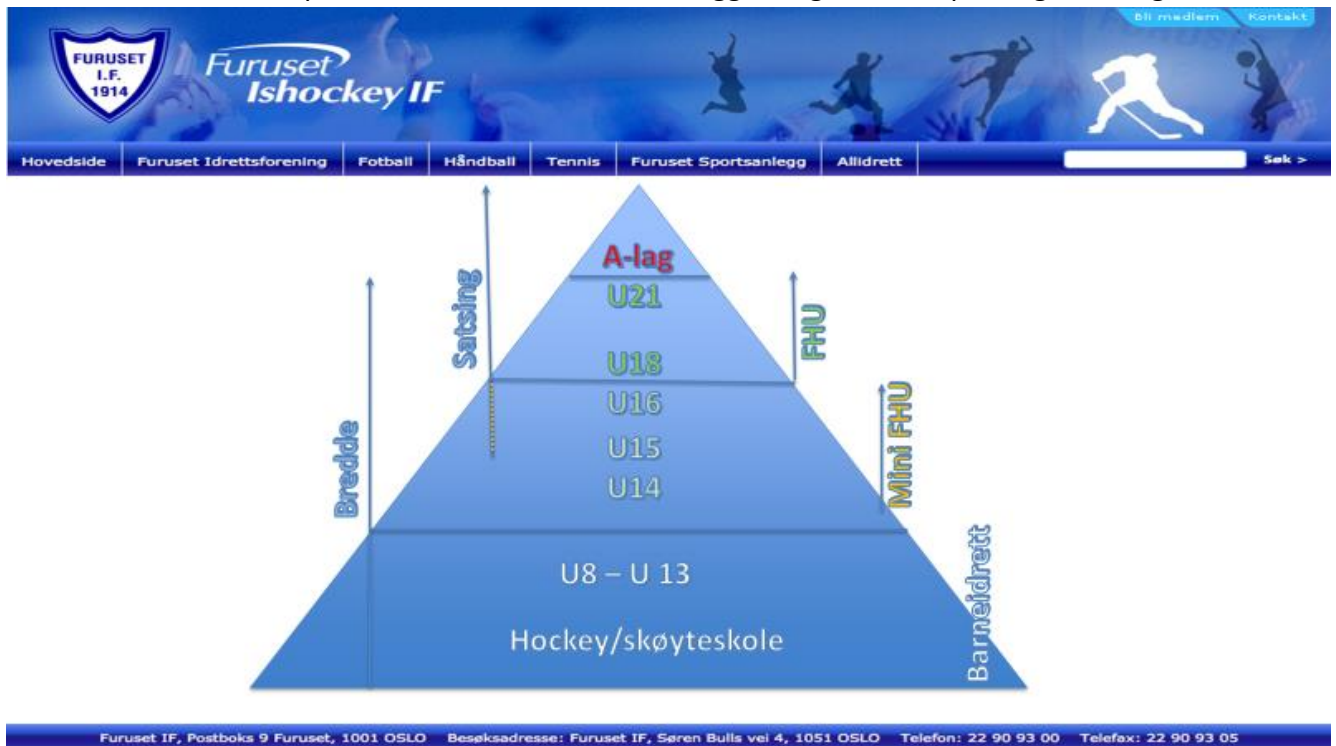
Permanent oppflytting av spillere

Det er ikke tillatt å flytte opp enkeltspillere fast innenfor barneidrett (spillere U13 og yngre). For U14 og opp kan permanent oppflytting av spillere skje dersom det er åpenbart at spillerens utvikling blir hemmet i egen aldersgruppe. Dette bestemmes via dialog mellom hovedtrener, sportslig leder, spiller og foreldre. Sportslig leder har myndighet til å foreta den endelige beslutningen ved uenigheter.

Ved opp- og nedflytting skal den berørte spilleren periodevis trene og spille med sin alders lag om det er hensiktsmessig. Det er viktig at trenerne evt. samarbeider om planleggingen av dette, slik at spilleren får en lett overgang tilbake til sitt aldersmessig tilhørende lag når det måtte være riktig. Trenerne i de berørte lagene avgjør, og både foreldrene og den sportslige ansvarlige/styret i klubben må være delaktige i prosessen.

SPORTSLIG UTVIKLING

Furuset Ishockey skal legge utviklingspyramiden til grunn og ha en systematisk utvikling for de ulike årstrinnene. Vi skal ha en utvikling basert på kjente prinsipper. Spillere, foreldre og støtteapparat skal være trygge på at klubben har en langsiktighet i utviklingen av både individ og lag. Trenerne i klubben skal forholde seg til sportsplanen og rapportere i henhold til denne. Det skal være åpenhet i klubben om hva som ligger til grunn for sportslig utvikling.



Figuren illustrerer de ulike stegene i utviklingspyramiden. I det følgende er dette detaljert for de ulike årstrinnene.

ISHOCKEYSKOLE (Grunnlag)

Skøyte og hockeyskolen er det viktigste grunnlaget for Furuset Ishockey. Den skal ha god kvalitet og rekruttere bredt i nærmiljøet. Målgruppen er barn i alderen 4-9 år. Det skal drives aktiv rekruttering i nærmiljøet.

Skøyteskolen skal lære barn å beherske og finne gleden ved å gå på skøyter og rekruttere til ishockeyskolen. Ishockeyskolen er videreføring for dem som behersker det grunnleggende og har som formål å gi barn mestring og glede ved å gå på skøyter og introdusere kølle og puck. Hockeyskolen skal også rekruttere spillere til de aldersbestemte lagene.

Det skal prioriteres istid til skøyte- og hockeyskolen på lørdag formiddag. Skøyteskolen skal være inngangsporten til ishockey. Så snart det grunnleggende beherskes, skal det oppfordres til å delta på hockeyskolen.

Skøyte- og hockeyskolen starter normalt første helg etter høstferien og avsluttes i midten av mars. Etter jul skal barn fra skøyte- og hockeyskolen få tilbud om å delta på rekruttlag.

I denne alderen er det liten forskjell på jenter og gutter. For å styrke rekrutteringen og skape grunnlag for jentelag i klubben skal det arrangeres egne jentehockeydager annenhver måned som et ledd i skøyte- og hockeyskolen.

MÅL

- Lek og moro
- Trygg på is
- Beherske grunnleggende ferdigheter
- Oppmuntre til deltagelse i varierte fritidsaktiviteter
- Skøyte- og hockeyskolen skal ha minimum 100 deltakere hvert år.
- Minimum 20 spillere som kan danne grunnlaget for et nytt lag hvorav minst 5 jenter

ISTRENING

- 1-2 timer per uke
- Lek med puck og kølle
- Basis i balanse, koordinasjon og mestring
- Isaktiviteter
- Fokus på mye spill
- Invitere til et rekruttlag etter jul med tilbud om en ekstra trening i uken
- Jentehockeydag/trening 1 time annenhver måned

U8 (Grunnlag)

MÅL

- Lek og moro
- Utvikle trygghet på is
- Beherske grunnleggende ferdigheter med skøyter og puck
- Utvikle motorikk generelt
- Oppmuntre til deltagelse i varierte fritidsaktiviteter
- Inn på lag

ISTRENING

- 1-2 økter per uke
- Lek med puck og kølle
- Basis i balanse, koordinasjon og mestring
- Fokus på skøyteferdigheter
- Fokus på mye spill / småbaner og grupper (minimum 60-70% av treningstid)

U9 (Grunnlag)

MÅL

- Videreutvikle trygghet på is
- Utvikle gode basisferdigheter på skøyter
- Introdusere øvelser for utvikling av ferdigheter med puck
- Gi barna muligheten til å utvikle seg «frivillig» men med god kvalitet
- Lek og moro
- Oppmuntre til deltagelse i varierte fritidsaktiviteter/idrett
- Trenings- og seriecuper med laget

ISTRENING

- 2-3 økter per uke
- Lek med puck og kølle
- Fokus på utvikling av skøyteferdigheter
- Fokus på mye spill (ca. 50% av treningstid)

U10 (Utvikle ferdigheter)

MÅL

- Øke frekvens og bevegelighet
- Mer fokus på ishockeyspesifikke saker som hurtighet, puckføring og pasninger
- Videreutvikle gode basisferdigheter på skøyter
- Fokus på introduksjon av mer avanserte skøyte tekniske øvelser
- Kunne mestre puck i moderat tempo på is
- Gi barna muligheten til å utvikle seg frivillig, men med god kvalitet
- Lek og moro
- Oppmuntre til deltagelse i varierte idrettsaktiviteter
- Trenings- og seriercuper med laget

ISTRENING

- 2-3 økter per uke
- Øvelser med puck og kølle
- Spille i ulike posisjoner
- Fokus på utvikling av skøyteferdigheter
- Fokus på mye spill (ca. 50% av treningstid)

JU10 (Grunnlag)

JU10 er det yngste aldersbestemte serielaget for jenter. Laget rekrutteres av jenter fra U8-U10. I denne alderen vil det normalt være liten eller ingen forskjell på jenter og gutter. Jentene skal sikres en god utvikling i sine egne alderslag. For å beholde jenter lengst mulig er det samtidig viktig å få et utviklingsmiljø blant jentene.

Furuset Ishockey skal jobbe for å ha et eget JU10 lag som senere kan danne grunnlaget for JU13 og JU16. Dersom det samlet er 10 jenter på lagene U8-U10 skal det startes et eget JU10 jentelag i klubben. Alternativt skal jenteanvarlig i klubben sørge for å orientere foreldre om mulighet for å spille for annen klubbs jentelag.

Jentenes spill på jentelag skal komme i tillegg til trening og spill for guttelag. Før eller senere vil ikke jentene ha mulighet til å følge den fysiske utviklingen til guttene. Furuset Ishockey ønsker at jentene skal gis mulighet til å spille med jevnaldrende gutter så lenge som mulig og at jentelag kommer i tillegg til dette.

MÅL

- Gi jenter en utviklingsarena med jenter i tillegg til de ordinære lagene
- Rekruttere nok jenter til å ha et eget JU10 lag i klubben

ISTRENING

- Treningene skal i hovedsak skje sammen med guttene i på de ordinære lagene
- 1 egen trening i uken for JU10 lag
- Jentehockeydag/trening annenhver måned

U11 (Utvikle ferdigheter)

MÅL

- Øke frekvens og bevegelse
- Øke hurtighet både med og uten puck
- Introdusere øvelser for utvikling av spilleforståelse
- Fokus på ishockeyspesifikke øvelser som hurtighet, puckføring og pasninger
- Videreutvikle basisferdigheter på skøyter
- Fokus på mer avanserte skøytetekniske øvelser
- Kunne mestre puck i høyere tempo på is
- Gi barna muligheten til å utvikle seg frivillig, men med god kvalitet
- Lek og moro
- Flere enkle barmarksøvelser med fokus på bevegelse, stabilitet, hurtighet og spenst
- Oppmuntre til deltagelse i varierte idrettsaktiviteter
- Trenings-/cuper og seriekamper med laget

TRENING

- 3 økter per uke + 1 barmark
- Fokus på utvikling av skøyteferdigheter
- Øvelser med puck og kølle
- Mestre spill i flere ulike posisjoner
- Øke spilleforståelse
- Mer hurtighet i spillet
- Fokus på mye spill (ca. 40-50% av treningstid)

U12 (Utvikle ferdigheter)

MÅL

- Øke frekvens og bevegelse
- Øke hurtighet både med og uten puck
- Flere øvelser for utvikling av spilleforståelse
- Introdusere mer «timing» i øvelser
- Fokus på ishockeyspesifikk trening, som hurtighet, puckføring, retningsforandringer og pasninger
- Videreutvikle ferdigheter på skøyter
- Fokus på mer avanserte skøytetekniske øvelser
- Kunne mestre puck i høyere tempo på is
- Gi barna muligheten til å utvikle seg frivillig men med god kvalitet
- Mestring og moro

- Flere enkle barmarksøvelser med fokus på bevegelse, stabilitet, hurtighet og spenst
- Oppmuntre til deltagelse i varierte idrettsaktiviteter
- Trenings-/cuper og seriekamper med laget

TRENING

- 3-4 økter per uke + 1-2 barmark
- Fokus på skøyteferdigheter
- Jobbe med puck og kølle
- Mestre spill i flere ulike posisjoner
- Øke spilleforståelse
- Mer hurtighet i spillet
- Fokus på mye spill (ca. 40-50 % av treningstid)

U13 (Mertrening)

MÅL

- Fokus på mer systematisk trening både On og Off-ice
- Fokus på utholdenhetstrening
- Introduksjon av teori
- Introdusere egentrening og viktigheten av denne
- Frekvens og bevegelse
- Mye fokus på hurtighet både med og uten puck
- Flere øvelser for utvikling av spilleforståelse
- Introdusere mer «timing» i øvelser
- Fokus på ishockeyspesifikk trening, som hurtighet, puckføring, retningsforandringer og pasninger
- Videreutvikle ferdigheter på skøyter
- Fokus på mer avanserte skøytetekniske øvelser
- Kunne mestre puck i høyere tempo på is
- Gi barna muligheten til å utvikle seg frivillig men med god kvalitet
- Mestring
- Flere enkle barmarksøvelser med fokus på bevegelse, stabilitet, hurtighet og spenst
- Positive til deltagelse i varierte idrettsaktiviteter
- Trenings-/cuper og seriekamper med laget

TRENING

- 3-4 økter per uke + 1-2 barmark
- Fokus på skøyteferdigheter
- Teknisk trening - Jobbe med puck og kølle
- Mer taktisk trening – posisjonspill
- Mestre spill i flere ulike posisjoner, men noe mer spesialisering
- Øke spilleforståelse
- Mer hurtighet i spillet
- Samspill

JU13 (Mertrening)

JU13 rekrutteres av jenter fra U11-U13. I denne alderen er de fysiske forskjellene mellom jenter og gutter fremdeles små. For å beholde jenter og forberede dem på at de snart ikke vil holde følge med guttene bør jentene nå begynne å spille på jentelag. Jentene skal samtidig sikres en god utvikling i sine egne alderslag, slik at spill på jentelag skal komme i tillegg til spill og trening på de ordinære lagene.

Furuset Ishockey skal på sikt jobbe for å ha et eget JU13 lag som senere kan danne grunnlaget for JU16. Dette krever langsiktig arbeid. Dersom det samlet er 10 jenter på lagene U11-U13 skal det startes et eget JU13 jentelag i klubben. Alternativt skal jenteansvarlig i klubben sørge for å orientere foreldre om mulighet for å spille og trene for annen klubbs jentelag.

Jentenes spill på jentelag skal komme i tillegg til trening og spill for guttelag. Før eller senere vil ikke jentene ha mulighet til å følge den fysiske utviklingen til guttene. Furuset Ishockey ønsker at jentene skal gis mulighet til å spille med jevnaldrende gutter så lenge som mulig og at jentelag kommer i tillegg til dette.

MÅL

- Gi jenter en utviklingsarena med jenter i tillegg til de ordinære lagene
- På sikt rekruttere nok jenter til å ha et eget JU13 lag i klubben

TRENING

- Treningene skal i hovedsak skje sammen med guttene på de ordinære lagene
- 2 egne treninger i uken for JU13 lag
- Jentehockeydag/trening annenhver måned

U14 (Mertrening)

Mål

- Furuset Ishockey U14 skal ha et lag som spiller i serie på riktig nivå i forhold til ferdigheter
- Mest mulig jevne kamper og utvikle seg på riktig nivå i forhold til ferdigheter
- Ha minimum 15 rettårige spillere

Innhold

- Introdusere noe lett vekttrening
- Spillersamtaler satt i system
- Sommertrening
- Fokus på mer systematisk trening både On og Off-ice
- Fokus på utholdenhetstrening
- Teori (med fokus på treningsforståelse og overføring til kamplike situasjoner)
- Egentrening og viktigheten av denne
- Kosthold og mental tenking
- Frekvens og bevegelighet
- Flere øvelser for utvikling av spilleforståelse og organisering
- Posisjonstrening
- Hurtighet som i kampsituasjoner
- Mer timing øvelser
- Fokus på ishockeyspesifikk trening, som hurtighet, puckføring, retningsforandringer og pasninger
- Fokus på skøytetekniske øvelser
- Flere barmarksøvelser med fokus på bevegelighet, stabilitet, hurtighet, utholdenhet og spenst
- Positive til deltagelse i varierte idrettsaktiviteter
- Trenings-/cuper og seriekamper med laget
- Legge opp til tester basert på forbundets testprotokoll
- 3-4 økter per uke + 2 barmark + egentrening

U15 (Mertrening)

Mål

- Furuset Ishockey U15 skal ha et lag som spiller i serie på riktig nivå i forhold til ferdigheter
- Laget skal utvikles med sikte på å kvalifisere flest mulig av spillerne for spill i U18 elite
- Mest mulig jevne kamper og utvikle seg på riktig nivå i forhold til ferdigheter
- Ha minimum 15 rettårige spillere

Innhold

- Vekttrening med noe mer belastning
- Spillersamtaler satt i system
- Sommertrening med 3-4 felles økter
- Fokus på mer systematisk trening både On og Off-ice
- Fokus på utholdenhetstrening
- Teori (med fokus på treningsforståelse og overføring til kamplike situasjoner)
- Egentrening er nødvendig
- Kosthold og mental tenking
- Frekvens og bevegelse
- Øvelser for utvikling av spilleforståelse og organisering
- Mer spesialisering
- Vending av spill, midtsone, back og forechecking
- Hurtighet som i kampsituasjoner
- Timing-øvelser
- Fokus på ishockeyspesifikk hurtighet – akselerasjon, max tempo og retningsforandringer
- Skøytetekniske øvelser
- Positive til deltagelse i varierte idrettsaktiviteter, så lenge dette ikke går utover ishockeyspesifikk trening og mengde
- Trenings-/cuper og seriekamper med laget
- Tester basert på forbundets testprotokoll
- 4-5 økter per uke + 2-3 barmark + egentrening

U16 (Konkurransen)

Mål

- Laget skal spille i serie på riktig nivå i forhold til ferdigheter, men med mål om at Furuset Ishockey U16 skal spille i A-serien eller i øverste del av B-serien
- Laget skal utvikles med sikte på å kvalifisere flest mulig av spillerne for spill i U18 elite
- Mest mulig jevne kamper og utvikler seg på riktig nivå i forhold til ferdigheter

Innhold

- Hovedtrener er totalansvarlig for innhold og utførelse
- 5 felles sommertreninger per uke fra midten av april
- 4 fystreninger i sesongen
- Bevegelighet, koordinasjon, stabilitet, styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet
- Treningslære, planlegging (egenvurdering og trenerevaluering)
- Kosthold og restitusjon
- Sosial og mental utvikling
- Fokus på ishockeyspesifikk hurtighet – akselerasjon, max tempo og retningsforandringer
- Tester basert på forbundets testprotokoll

JU16 (Konkurransen)

JU16 rekrutteres av jenter fra U14-U16. I denne alderen vil de fysiske forskjellene mellom jenter og gutter være slik at få jenter vil klare å holde følge med jevnaldrende gutter. Jenter kan imidlertid uten søknad spille ett år ned. For U15 og opp kan jenter spille uavhengig av alder. Fra U15 kan jenter også spille på damelag.

Det er langt frem før Furuset Ishockey kan stille eget JU16-lag. Det vil derfor være naturlig at en del jenter i denne alderen skifter til andre klubber med egne jentelag i alderen U14-U16. Furuset Ishockey ønsker samtidig å bidra til at jenter som ønsker å satse skal få mulighet til å bli så gode som mulig og kvalifisere seg til aldersbestemte landslag. Furuset Ishockey ønsker derfor å legge til rette for at jenter i alderen U14-U16 gis samme mulighet som gutter til å trene og spille på sine respektive alderstrinn (eller ett år ned). Jentene vil samtidig møte de samme kravene som guttene. Jentenes spill på jentelag skal komme i tillegg til trening og spill for guttelag i den utstrekning det er mulig.

MÅL

- På lang sikt rekruttere nok jenter til å ha et eget JU16 lag i klubben
- Beholde jentene i klubben lengst mulig
- Kvalifisere jenter til spill på aldersbestemte landslag

Innhold

- Trening med guttene i de ordinære lagene i tillegg til jentelag. Dette kan være med lagenheten under

U18 (Konkurransen)

Mål

- Furuset Ishockey U18 skal til enhver tid spille i den øverste serien
- Furuset Ishockey skal for U18 på sikt ha et samarbeidslag som spiller i en lavere serie. Dette både for at spillere skal utvikle seg og senere kunne kvalifisere seg for spill i A-serien og for å beholde flest mulig lengst mulig

Innhold

- Trening etter prinsippet som benyttes for voksne
- Treningsmengde og innhold skal tilpasses fysisk kapasitet
- Trening foregår etter krav på elitenivå
- Utøvere skal føre treningsdagbok
- Utøvere skal analysere og vurdere seg selv
- Egentrening skal settes i system i samråd med hovedtrener
- Hovedtrener er totalansvarlig for innhold og utførelse av alt innhold
- 5-6 felles sommertreninger per uke fra midten av april
- 4-5 fystreninger i sesongen
- Bevegelighet, koordinasjon, stabilitet, styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet
- Treningslære, planlegging (egenvurdering og trenerevaluering)
- Kosthold og restitusjon
- Sosial og mental utvikling
- Tester basert på forbundets testprotokoll

U20/U21 (Konkurransen)

Mål/Innhold

- Trening etter prinsippet for eliteutøvere
- Utøvere skal føre treningsdagbok
- Utøvere skal analysere og vurdere seg selv
- Egentrening skal settes i system i samråd med hovedtrener
- Hovedtrener er totalansvarlig for innhold og utførelse av alt innhold
- 6 felles sommertreninger per uke fra midten av april
- 4-5 fystreninger i sesongen
- Bevegelighet, koordinasjon, stabilitet, styrke, hurtighet, spenst, utholdenhet
- Treningslære, planlegging (egenvurdering og trenerevaluering)
- Kosthold og restitusjon
- Sosial og mental utvikling
- Tester basert på forbundets testprotokoll

LANGSIKTIGE MÅL FOR UTVIKLING AV KLUBBEN

Furuset Ishockey er en klubb med lange og stolte tradisjoner. De siste 20 årene har det imidlertid vært en del humper i vegen. Klubben er nå i veldig god utvikling. For å trygge dette er det viktig med målsettinger som sikrer en stabil og god utvikling.

En sunn utvikling krever at sportslige målsettinger henger sammen med økonomiske og organisatoriske målsettinger. Sportslig satsing skal ikke gå ut over en sunn økonomi eller en god og sunn klubb utvikling.

Sportslige mål for perioden frem til 2026:

- Klubben skal hvert år ha et U18 lag og et U20/U21 lag i den øverste divisjonen. Laget skal ha en stor base av spillere fra egen klubb
- Klubben skal ha spiller(e) på alle aldersbestemte landslag både for gutter og jenter
- Klubben skal til enhver tid ha spiller(e) med bakgrunn i Furuset Ishockey på A-landslagene for herrer og damer
- Klubben skal sikre flest mulig lengst mulig og unngå frafall i de aldersbestemte lagene til og med U18
- Klubben skal innen 2026 stille jentelag for JU10 og JU13
- Klubben skal stille to lag i serierunder for de yngste lagene (U8-U12)
- Klubben skal ha et utviklingsakademi med høy kompetanse for både U18 og ungdomshockeyen
- Klubben skal innen 2026 ha Oslos største skøyte- og hockeyskole med 200 deltakere årlig
- Det skal innen 2026 rekrutteres 30 nye spillere til klubben fra skøyte- og hockeyskolen årlig

Økonomiske mål:

- Alle lag skal ha tilstrekkelig med rettårige spillere til å sikre en sunn økonomi
- Klubben skal ha en sunn økonomi og levere regnskap i balanse
- Klubben skal utvikle økonomien slik at flere trener og sportslige ledere kan lønnes av klubben
- Det skal skaffes økt medfinansiering fra eksterne til rekrutteringstiltak
- Alle satsinger skal ha som målsetting å generere inntekter til klubben på sikt
- Innen 2023 skal det være økonomisk rom til å ha is ut mai
- Innen 2026 skal det være økonomisk rom til å ha is hele året med unntak av juli

Organisatoriske mål:

- Klubben skal ha et velfungerende styre
- Klubben skal ha styrende dokumenter som brukes aktivt og oppdateres årlig
- Klubben skal være god på informasjon til foreldre, spillere og eksternt
- Klubben skal engasjere flere foreldre til dugnader og til aktiviteter som genererer inntekter til klubben