



Sportsplan Gjøvik Hockey Bredde

Innledning

Sportsplanen til Gjøvik hockey baserer seg på verdigrunnlaget til Gjøvik hockey. Verdigrunnlaget sier noe om de verdiene Gjøvik hockey skal arbeide etter. Det er viktig for alle å kjenne til verdigrunnlaget til Gjøvik hockey. De sportslige valg som tas skal være fundert på verdigrunnlaget.

Gjøvik Hockey sin visjon er å gi hver enkelt utøver et best mulig utgangspunkt og gode rammer til å utvikle sitt fulle potensiale som ishockeyspiller og som individ. Våre utøvere skal føle trygghet gjennom mestring, trivsel og et godt kameratskap.

Dokumentet eies av GH sitt breddeutvalg og eventuelle forslag til endringer og forbedringer spilles inn til nevnte utvalg.

Planen skal evalueres og eventuelt revideres hvert år innen utgangen av sesongen. [HMT1]

Evaluering av sesongen skal foretas av hvert enkelt lag sammen med Sportslig leder i breddeutvalg. Evaluering skal gjøres opp mot innholdet i dette dokumentet.

Som vedlegg til planen ligger klubbens Verdigrunnlag, Holdningsavtale, Alkoholpolicy, Foreldreavtale, Retningslinjer for hospitering.

Klubbens sportslige mål er:

- Gjøvik Hockey har som mål å starte et nytt lag for de yngste spillerne hvert år
- Gjøvik Hockey skal jobbe for at våre utøvere skal fortsette å spille ishockey lengst mulig og skal aktivt forhindre frafall.
- Gjøvik Hockey sitt mål er å bidra til at flest mulig lokale spillere skal ta steget opp på øverste nivå.
- GH skal legge til rette for jente og kvinnelag i klubben.
- Skal jobbe for å utvikle hele mennesker både fysisk, mentalt og sosialt
- Vi skal jobbe metodisk og kunnskapsbasert for å nå våre sportslige mål.
- Vi skal jobbe for å ha de beste trenerne.



Mål og forventninger til trenere

Trenerne er de viktigste ressursene for at klubben skal nå sine sportslige mål. Derfor skal klubben tilby trenerkurs som følger NIHF trenerutdanningsmodell til alle trenere i klubben. Det er forventet at trenere skal gjennomføre kursing. Trenere skal minst ha NIHF's Trener 1 kurs. Selv om man har bakgrunn som spiller, eller har vært trener i flere år, er kursing og oppdatering av kompetanse viktig. Dette skal komme spillere i Gjøvik hockey til gode og underbygge at Gjøvik hockey skal være blant de beste på å utvikle spillere.

Vi skal være en ishockeyklubb med en overordnet målsetning om å ha et tilbud til alle uansett nivå og alder. Det er treners og lagleders ansvar å informere foreldre og utøvere om hva som forventes av den enkelte. Her skal klubben også legge til rette for utvikling og mestring gjennom å nivåbasere innenfor øktene ved å tilby øvelser tilpasset de ulike nivåene. På den måten vil også de som er nye kunne oppnå positive opplevelser på trening.

Alle trenere med hovedansvar skal tilbys en treneravtale med økonomisk kompensasjon etter klubbens vedtatte satser. Det er et mål å rekruttere unge trenere som vurderer å slutte som aktive spillere.

En treners viktigste oppgave er å se hver eneste spiller og finne noe hos hver enkelt som han/hun er flink til. Dette kan være krevende, og det stiller krav til at treneren aktivt må lete etter

Dommere

Klubben skal arbeide aktivt med å rekruttere dommere.

Alle skal tilbys/pålegges dommerkurs i 13-16 årsalderen. Alle spillere som slutter skal tilbys og introduseres for mulige dommeroppgaver.

Klubbens dommere skal tilbys egen utstyrsavtale og det skal oppnevnes egen dommeransvarlig.



Sesongplan

En sesongplan skal lages før hver sesong, men kan revideres i løpet av sesongen. Det kan også overføres elementer fra en fase over i neste fase hvis hovedtrener mener at noe i fasen ikke er gjennomført. Sesongplanen skal utarbeides av hovedtrener med hjelp fra assistenttrenerne/hjelpere og legges frem for godkjenning av Sportslig leder. Den skal inneholde hva laget skal trene (istrening) på og gjennomføre gjennom sesongen, alt fra kølleteknikk, skøyteteknikk og taktikk. Bruk gjerne hjelp fra NIHF`s sin «Isbjørnmodell», dette anbefales. Sesongplanen skal også si noe om kamper, turneringer, barmarkstrening, teori/mentalt. Se eksempel fra «isbjørnmodellen».

Utviklingsmål for alle Aldersgrupper i Ishockey basert på Isbjørnmodellen.

Aktiv start 4-6 år (Skøyteskolen)

Målsetningen er å gi barna en variert og aktiv start på livet. Her handler det om å utvikle grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet. Fysisk aktivitet skal være gøy og en del av barnets daglige liv. Variert og allsidig lek er avgjørende, og ordet aktivitetsglede er sentralt for stadiet.

I tillegg til fysiske og psykiske ferdigheter skal også de sosiale ferdighetene stimuleres slik at barnet lærer å samarbeide med andre. Barnet skal forberedes på organisert klubbaktivitet, slik at overgangen dit blir enkel.





U7 - U9: Nybegynnere og Grunnleggende Ferdigheter

Fokus: Lek og Grunnleggende Ferdigheter

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

Motoriske Ferdigheter:

Lære å stå, gå, og skøyte på is.

Grunnleggende balanse og koordinasjon.

Enkle øvelser med puck for å forbedre hånd-øye-koordinasjon.

Lek og Moro:

Fremme gleden av å være på isen gjennom lekbaserte øvelser.

Enkle spill og konkurranser for å oppmuntre til deltakelse.

Sosiale Ferdigheter:

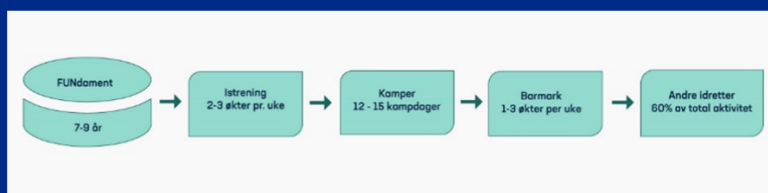
Lære å samarbeide med lagkamerater.

Grunnleggende forståelse av regler og fair play.

Fysisk trening:

Barmarksøkt i denne aldersgruppen skal, som istreninga, være lekbetont. Med hovedfokus på kroppsbeherskelse, koordinasjon, balanse, og enkel styrke med egen kroppsvekt.

Hovedfokus på is er å være mest mulig aktivitet.





U10 - U12: Videreutvikling av Grunnleggende Ferdigheter

Fokus: Teknikker og Enkeltspill

Å «lære å trene» legger enkelte premisser for aktiviteten i alderssegmentet. Idretten handler fortsatt om mestring, utvikling og det å ha det gøy, samtidig ønsker vi at barna lærer seg hva det vil si å trene. I dette legger vi at barna skal få en innføring i hva en trening faktisk er; man gjør sitt beste, søker utvikling, viser topp innsats og støtter de rundt seg til å oppleve mestring.

Stadiet ligger midt i den såkalte «motoriske gullalderen» som starter i 8-års alder og varer frem til vekstspurten. Den kjennetegnes blant annet av spesielt gode forutsetninger for å utvikle motorikk, koordinasjon og tekniske ferdigheter. Stadiet gir også gunstige muligheter for innlæring av teknikker rettet mot styrketrening. Motoriske og tekniske ferdigheter som læres eller ikke læres, vil være av stor betydning for nivået man kan oppnå på et senere stadium. Stadiet vil i økende grad se sammenhengen mellom trening og kamp. Fokus på sosiale ferdigheter i form av «team-building» og sosiale aktiviteter vil være hensiktsmessig.

Tekniske Ferdigheter:

Forbedre skøyteteknikk, inkludert stopping og svinger.
Introduksjon til grunnleggende puckkontroll og pasninger.
Enkle skuddteknikker.

Spillforståelse:

Grunnleggende posisjonering på banen.
Enkle taktiske konsepter som å finne rom og støtte spillere.

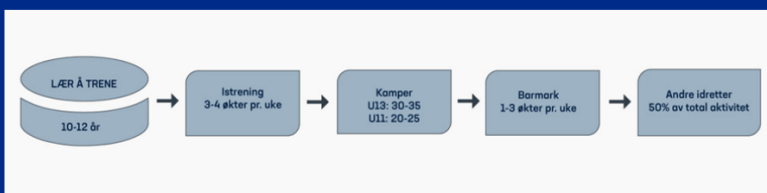
Fysisk Utvikling:

Enkle styrke- og kondisjonsøvelser.
Fokus på kroppskontroll, koordinasjon og skadeforebygging.

Lagspill:

Vekt på samarbeid og kommunikasjon på isen.
Lære å respektere medspillere og motstandere.

Hovedfokus på is må være mest mulig aktivitet for hver enkelt utøver.





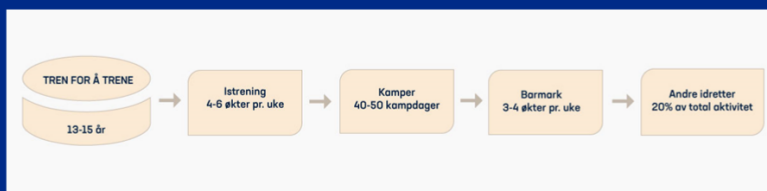
U13 - U15: Avanserte Ferdigheter og Taktikk

Fokus: Kompleksitet og Konkurranse

«Tren for å trene» handler om å utvikle evnen til og gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.

Gjennom en målrettet treningshverdag skal de tekniske ferdighetene og taktiske egenskapene videreutvikles. Barmarken skal utvikle fysiske egenskaper som hurtighet, styrke og utholdenhet, slik at spillerne opparbeider et solid fysisk grunnlag. Dette vil forberede de på det neste stadiet i den langsiktige spillerutviklingsplanen.

Underveis i stadiet introduserer vi begrepet «å konkurrere». Å konkurrere handler om å gjøre sitt beste, like utfordringer og håndtere motgang. Gjennom å konkurrere hjelper vi hverandre til å bli bedre. Fokuser på å skape et utviklingsorientert miljø og utvikle «laget» gjennom blant annet sosiale aktiviteter.



Avanserte Tekniske Ferdigheter:

Avansert skøyteteknikk og bevegelser.
Forbedring av puckkontroll, pasninger og mottak.
Utvikle forskjellige skuddteknikker.

Taktisk Forståelse:

Forståelse av ulike spilleformasjoner.
Situasjonsevaluering og beslutningstaking.
Introduksjon til spillsystemer og roller.

Fysisk Forberedelse:

Målrettet styrketrening og kondisjonstrening.
Skadeforebygging og rehabilitering.

Mentale Ferdigheter:

Bygge mental styrke og fokus.
Lære å håndtere press og konkurransesituasjoner.

Lagarbeid og Lederskap:

Utvikle lagånd og lederegenskaper.
Fokus på ansvar og dedikasjon til laget.

Fokus på mye aktivitet på is.



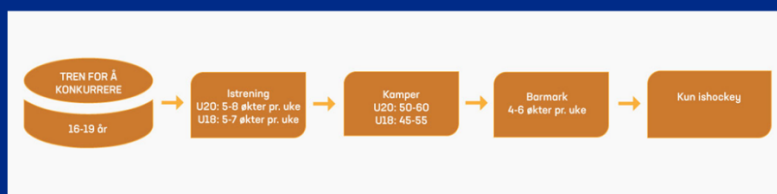
U16 - U19: Spesialisering og Eliteutvikling

Fokus: Profesjonalisering og Forberedelse til Seniornivå

Gjennom dette stadiet legger man grunnlaget før overgangen til den kompetitive toppidretten i seniorhockeyen.

Stadiet omtales som «the golden age of player development». Spillerutvikling i denne alderen betyr å individualisere ut ifra spillerens behov og posisjon, samtidig som basisferdighetene på is videreutvikles. Treningsmengden vil øke markant, noe som stiller ytterligere krav til spillerens kosthold og restitusjon. Fysisk kapasitet er viktig og ishockeyspesifikk fysisk trening er avgjørende. Gjennom stadiet vil ishockeyen for de fleste bli en helårsidrett og andre idretter vil først og fremst være en måte å sikre en allsidig og variert treningshverdag.

Spillerens prestasjon blir viktigere og det vil vies mer tid til å analysere denne. Derfor blir det viktig å lære spillerne å forberede, gjennomføre og evaluere trening og kamp. Mental trening kan være hensiktsmessig og gi spillerne et ytterligere løft.



Spesialisering:

Individuelle treningsplaner basert på spillerens posisjon og rolle.
Finjustering av tekniske ferdigheter og spilleforståelse.

Taktisk Raffinering:

Avansert taktisk trening og spillesystemer.
Forberedelse til spill på høyeste nivå.

Mental Forberedelse:

Fokus på mental robusthet og prestasjonspsykologi.
Individuell målsetting og evaluering.

Fysisk Maksimering:

Intensiv styrke- og kondisjonstrening.
Optimalisering av kosthold og restitusjon.

Profesjonell Oppførsel:

Forberedelse til livet som toppidrettsutøver.
Fokus på etikk, disiplin og sportslig adferd

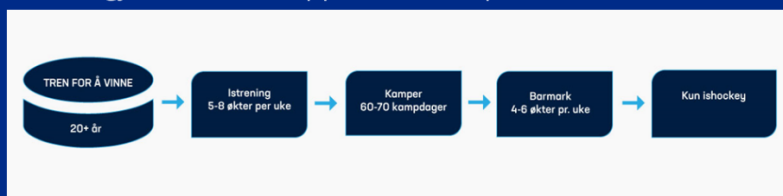


U20 og Eldre: Overgang til Seniornivå

Fokus: Konkurranses og toppidrettskarriere

For mange vil overgangen til senior kjennetegnes av økt konkurranse og økt fokus på lagets resultater. Allikevel er det viktig å videreføre arbeidet fra «tren for å konkurrere» ved å opprettholde fokuset på individuell utvikling, spesielt for de yngre spillerne. Trening på basisferdighetene må fortsette, og videreutvikling av posisjonsbestemte ferdigheter og ishockeyforståelsen er viktig for at spilleren skal ta det neste steget.

Spillerne må evne å forberede, gjennomføre og evaluere trening og konkurranser. De må se sammenheng mellom forberedelser og kvalitet i treneingshverdagen, og utvikling av resultater. Å skape gode vaner er avgjørende for å oppnå sitt fulle potensial.



Full Spesialisering:

Videreutvikling av individuelle ferdigheter.
Forberedelse til profesjonelle prøver og konkurranser.

Taktisk Perfeksjonering:

Dyp forståelse av komplekse spillesystemer.
Tilpasning til forskjellige spilleformer og taktikker.

Maksimal Fysisk Prestasjon:

Optimal fysisk trening og restitusjonsprosedyrer.
Forebygging av overtrening og skader.

Mentalt Fokus:

Konstant fokus på prestasjonsforbedring.
Håndtering av konkurransepress og forventninger.

Profesjonell Etablering:

Forberede på en karriere som profesjonell ishockeyspiller.
Nettverksbygging og karriereplanlegging.

Disse utviklingsmålene sikrer en helhetlig utvikling av ishockeyspillere i Gjøvik Hockey, fra nybegynnere til eliteutøvere, og er basert på prinsippene i



Gjøvik Queens:

Gjøvik Queens er kvinnelaget til Gjøvik Hockey. Målet med laget er:

- Skape et godt og trygt felleskap med hensikt om trening, trivsel og å bygge god folkehelse.
- Øke og videreutvikle mulighetene for kvinner på Gjøvik.
- Ha et fritidstilbud, lavterskel aktivitetstilbud, for kvinner i Gjøvik og omegn.
- Øke interessen for ishockey blant kvinner i nærområdet, og få flere inn dørene i ishallen.

4.Divisjonslag/B-lag senior:

Gjøvik Hockey har et B-lag senior i 3.divisjon der målet for laget er:

- Skape en god utviklingsarena sportslig og sosialt for spillere som ønsker å ta det neste steget.
- Skape et trygt, godt og inkluderende felleskap.
- Skape god trivsel og ha fokus på bygge god folkehelse.
- Beholde interessen for ishockey blant aktuelle spillere.

Gjøvik Old Mammuts:

Gjøvik Old Mammuts er old boys tilbudet på Gjøvik. Målet med laget er:

- Skape et godt og trygt felleskap med hensikt om trening, trivsel og å bygge god folkehelse.
- Ha et lavterskel aktivitetstilbud for alle som ikke er profesjonelle.
- Øke interessen for ishockey blant eldre, samtidig som man beholder de man allerede har i idretten.

Utviklingstrapp:

Under ligger utviklingstrapp fysisk for menn og kvinner. Disse skal kun brukes til å måle seg selv eller treningsgruppa som helhet opp mot kravene. Ikke som en konkurranse mellom utøverne. Testing skal derfor skje uten offentliggjøring av resultater, enten ved å bruke det som snitt i treningsgruppen, eller ved å dele resultatene individuelt, for å vise utvikling. Det er viktig å huske på at fysiske tester ikke gir et helhetsbilde av ishockeyspilleren, men et syn på hvordan den fysiske tilstanden til spillerne og treningsgruppa er.



Utviklingstrapp fysikk for menn

Fødselsdato dd.mm.åååå	Eksplisivitet				Anaerob kapasitet	Aerob kapasitet				Styrke				Skøytehurtighet		
	Stille lengde		Agility 5-10-5		240 m shuttle	240 m shuttle	240 m shuttle	3* 240 m shuttle	3000m	Chins	1RM Benk		1RM Trap bar markløft		Skøyte-sprint 10m	Skøyte-sprint 30m
	Res cm	Ingyrte s,th	Vinstre s,th	Snøtt s,th	Tid 1. røp s,th	Tid 2. røp s,th	Tid 3. røp s,th	Gj.settetid s,th	Tid min:ss	Res Røps	Res Kg	Res Kg/VV	Res Kg	Res Kg/VV	Tid s,th	Tid s,th
U15	>240		<5.20	<52.00				<12.00	>15		>1.00					
	230-239		5.21-5.40	52.01-54.00				12.01 - 12.30	13-14		0.9-0.99					
	210-229		5.41-5.60	54.01-56.00				12.31 - 13.30	11-12		0.80-0.89					
	<209		>5.61	>56.01				>13.31	<10		<0.79					
U16	>250		<5.15	<51.50				<11.30	>15		>1.00					
	240-249		5.16-5.35	51.51-53.50				11.31 - 12.00	13-14		0.90-0.99			1.65-1.79		
	220-239		5.36-5.55	53.51-55.50				12.01 - 13.00	11-12		0.80-0.89			1.5-1.64		
	<219		>5.56	>55.51				>13.01	<10		<0.79			<1.49		
U17	>255		<5.10	<51.50			<53.00		>15		>1.05			>1.9		
	245-254		5.11-5.30	51.51-53.50			53.01-55.00		13-14		0.95-1.04			1.75-1.89		
	225-244		5.31-5.50	53.51-55.50			55.01-57.00		11-12		0.85-0.94			1.6-1.74		
	<224		>5.51	>55.51			>57.01		<10		<0.84			<1.59		
U18	>260		<5.05	<51.00			<52.50		>15		>1.2			>2.1		
	250-259		5.06-5.25	51.01-53.00			52.51-54.50		13-14		1.1-1.19			1.95-2.09		
	230-249		5.26-5.45	53.01-55.00			54.51-56.50		11-12		1.00-1.09			1.7-1.94		
	<229		>5.46	>55.01			>56.51		<10		<0.99			<1.93		
U19	>265		<5.05	<50.50			<51.50		>15		>1.2			>2.15		
	255-264		5.06-5.25	50.51-52.50			51.51-53.50		13-14		1.1-1.19			2.0-2.14		
	235-254		5.26-5.45	52.51-54.50			53.51-55.50		11-12		1.00-1.09			1.85-1.99		
	<234		>5.46	>54.51			>55.51		<10		<0.99			<1.84		
U20	>270		<5.00	<50.00			<51.00		>15		>1.2			>2.2		
	260-269		5.01-5.20	50.01-52.00			51.01-53.00		13-14		1.1-1.19			2.05-2.19		
	240-259		5.21-5.40	52.01-54.00			53.01-55.00		11-12		1.00-1.09			1.9-2.04		
	<239		>5.41	>54.01			>55.01		<10		<0.99			<1.89		