

# RSIK's røde tråd



U15

## Indholdsfortegnelse

1	Indledning, organisation, mål og midler.....	3
1.1	Indledning.....	3
1.2	Organisation .....	4
1.3	Klubbens mål .....	5
1.4	Midler til at opnå vores mål .....	6
2	Almen information til spillere, forældre, frivillige ledere og trænere.....	7
2.1	Spillere .....	7
2.2	Forældre .....	8
2.3	Ledere .....	9
2.4	Træning.....	10
2.5	Kamp.....	11
2.6	Fysisk træning.....	12
2.7	Træning på is .....	13
3	U15 .....	15
3.1	Social og intellektuel status .....	15
3.2	Fysisk og motorisk status.....	16
3.3	Pædagogik .....	16
3.4	Træning på is .....	17
3.5	Fysisk træning.....	18
3.6	Tekniktræning.....	19
3.7	Mental træning.....	19
3.8	Ernæringslære: .....	20
3.9	Forventninger til en færdiguddannet U15 spiller:.....	20
4	Afslutning.....	23

# 1 Indledning, organisation, mål og midler

## 1.1 Indledning

**Rødovre Skøjte og Ishockey Klub (RSIK) har en lang og gloværdig fortid.**

Ser du tilbage på ungdomsafdelingen i RSIK i et historisk perspektiv, er det umuligt at forbigå **forældre og frivillige ledere.**

Udover ungdomsafdelingens **trænere**, som har videregivet erfaringer til nye generationer, har også **utallige engagerede forældre** i roller som bestyrelsesmedlemmer, holdledere, materialefolk, officials eller blot hjælpende hænder udført et enormt praktisk og socialt arbejde.

Alle disse – må for enhver af os fremstå som **klubbens fundament**, bærende kraft og på mange måder årsag til RSIK's historiske sportslige succes. Resultater som andre klubber misunder os og samtidig forsøger at kopiere.

At styrkeforholdet mellem klubberne er ved at udligne sig, gør blot dansk ishockey bedre, men rokker ikke ved, at RSIK gerne vedbliver med at være lokomotiv i udviklingen af dansk ishockey.

**RØDOVRE-ÅNDEN er en fremherskende og indgroet vindermentalitet.** *Den optræder i en tilstand, hvor sjæle, legemer og det menneskelige intellekt forenes i en fællesskabets tro, styrke, udholdenhed og vilje. Den er ikke direkte synlig for enhver, men man skal ikke have været længe i RSIK, førend den integreres i kroppen på én.*

**DEN RØDE TRÅD** er en beskrivelse af den politik, de mål, formål og sammenhænge, der er gældende i Rødovres ungdomsishockey.

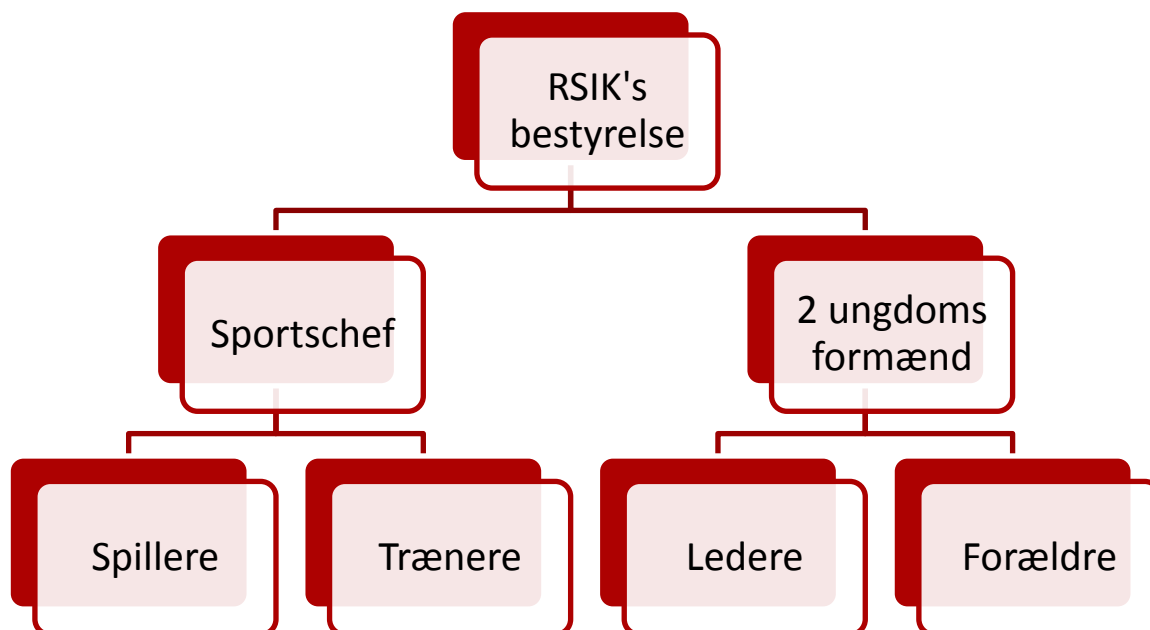
I **DEN RØDE TRÅD** beskrives, hvordan og under hvilke regler, anvisninger og retningslinjer RSIK udvikler kompetente spillere til dansk ishockey – og klubbens nært beslægtede elitehold.

**DEN RØDE TRÅD** er skabt for at sikre kontinuitet på alle niveauer, herunder hvordan børn og unge udvikles på bedste måde og får mulighed for at erhverve sig de færdigheder, som en ishockeyspiller skal besidde.

**DEN RØDE TRÅD** er en manual, som er opdelt i tre afsnit:

1. Indledning, organisation, mål og midler:
2. Almen information til spillere, forældre, frivillige ledere og trænere
3. Træning, træningsprincipper og kampafvikling i RSIK

## 1.2 Organisation



- Den, på Generalforsamling, valgte **Bestyrelse** er øverste besluttede organ i RSIK  
Vedtægter fremgår af klubbens hjemmeside: [www.rsik.dk](http://www.rsik.dk)

Herunder er **Sportschefen og de 2 Ungdomsformænd** placeret med reference til Bestyrelsen.

- Sportschefen tegner den sportslige linje og er beslutningsdygtig i disse sammenhænge.  
Sportschefen er direkte sparringspartner for **trænerne og spillerne**.
- En ungdomsformand er ansvarlig for "boblerne", pigerne, samt de yngste i klubben (U7 – U13), og en er ansvarlig for de ældre juniorer (U15 – U20). Disse 2 vil, i samråd med bl.a. **lederne og forældrene**, stræbe efter at skabe de bedste forhold for de aktive spillere.
- Der vil naturligvis være sammenfaldende interesser, hvilket behandles internt mellem Bestyrelsen, Ungdomsformændene og Sportschefen.

### **1.3 Klubbens mål**

#### **Vi stræber efter at udvikle kompetente ishockeyspillere med en social balast.**

RSIK har fokus på "det hele menneske", hvor individuelle psykologiske og sociale kompetencer er mindst lige så vigtige som de ishockeymæssige kvaliteter.

Spillere i RSIK skal prioritere skole/uddannelse, hvorefter sporten, andre interesser og kammeraterne må dele den resterende fritid. At blive en dygtig ishockeyspiller kræver disciplin og en evne til at prioritere – evnen til at kunne sige "nej tak".

#### **Vi vil arbejde målrettet mod at skabe et sundt og behageligt miljø i RSIK**

RSIK skal være en klub, hvor alle føler sig velkomne. Det sociale liv i klubben har betydning for både resultater og trivsel. Vi vil desuden kendes som gode ambassadører for ishockeyen i Rødovre.

Klubben anerkender desuden et godt forhold til Kunstsøjteafdelingen, tidligere medlemmer og deres familier, Rødovre Kommune og dens ansatte i Arenaen, RMB's administration og specielt dens elitetrup, hvor der vil være fælles interesser.

RSIK vil signalere sund livsstil. Dette er en nødvendighed for al sportsudøvelse. Klubbens ledere, spillere og forældre forventes at efterleve og bakke op om dette princip.

RSIK arbejder aktivt mod mobning, samt anden asocial adfærd, og tilstræber at fremme respekten mellem alle i klubben.

#### **Vi er en eliteklub. Vi ønsker at konkurrere i toppen af dansk ishockey.**

RSIK stræber efter at vinde mesterskab på alle årgange, med speciel elitær fokus på U15 og opefter (de underliggende årgange skal forberedes dertil – hvor U13 p.t. deltager ved Danmarksmesterskabet). En positiv vinder-kultur skal opdyrkes i foreningen.

RSIK vil, med respekt for skole/uddannelse/job, gradvist øge kravene til vores spillere således, at de er vel forberedte til at træne og spille på et elitehold.

RSIK ønsker først og fremmest at producere talenter til eliteholdet (RMB). Dernæst vil vi gerne måles på antal landsholdspillere samt elitetspillere i andre store klubber.

Ikke alle kan få plads på vores elitehold - dette er helt naturligt, hvis vi lever op til vores egne målsætninger. At spillere forlader klubben er blot en naturlig del af vores arbejde - og alle skal behandles med respekt – uanset deres valg af klub. (Og vi vejleder gerne.)

## 1.4 Midler til at opnå vores mål

- RSIK vil udstede **klare retningslinjer og arbejde for god kommunikation** mellem alle i klubben. Klubben vil arbejde for en aktiv hjemmeside til gavn for indhentning og deling af information, ligesom klubben vil følge den generelle udvikling indenfor digitale værktøjer, sociale netværk o. lign.
- **I RSIK er alle børn og unge velkomne.** Det er os alle i fællesskab, der skaber rammerne. Klubben vil med reelle tiltag bidrage til det sociale miljø. Udvalg nedsættes, hvor interessenter repræsenteres - til gavn for RSIK.
- **Rekrutteringen af nye medlemmer** er nødvendig for at kunne opnå vores mål. Ligeså skal der være fokus på at beholde medlemmerne – også efter endt karriere – uden at gå på kompromis med vores værdier og målsætninger.
- Vi skal have **veluddannede trænere**, som udover ishockeymæssige kundskaber, skal besidde de nødvendige pædagogiske evner til det aktuelle alderstrin.

Træneruddannelse er første prioritet, men klubben vil ligeså koordinere interne kurser og vidensdeling mellem trænere.

- Vejen fra ungdomsspiller til seniorspiller er en mangeårig uddannelse. Hver aldersgruppe har specielt tilpasset træning, der indeholder forskellige delmoment. Målet er, at **bedrive den rigtige træning, på spillernes tilsvarende udviklingstrin** og dermed skabe en optimal udviklingsstige, fra "Løvehockey" til elitehold.
- RSIK stræber efter at **være på forkant med udviklingen** indenfor bl.a. mental træning, ernæring, sportsskader og træningsprincipper generelt.
- **Forældrene er en nødvendig ressource**, hvis vi skal have succes. Vi vil aktivt inddrage forældrene i processen og værdsætte deres indsats. Forældrene forventes desuden at følge klubbens anvisninger og repræsentere klubben på bedste vis.
- **RSIK vil opnå repræsentation og søge indflydelse** hos kommunale og statslige myndigheder. Ligeså gælder med hensyn til SIU, DIU, DIF, Team Danmark m.fl. Relationer til uddannelsesinstitutioner, sponsorer og andre samarbejdspartnere skal opbygges, vedligeholdes og forsøgt udnyttet - til gavn for RSIK.

## 2 Almen information til spillere, forældre, frivillige ledere og trænere

### 2.1 Spillere

*"Dine evner bestemmer, hvad Du kan gøre.*

*Din motivation bestemmer, hvad Du gør.*

*Din attitude bestemmer, hvor godt Du gør det."*

*Raymond Chandler, amerikansk forfatter.*

**Ishockey er en holdsport. Ingen spiller er større end holdet.**

Vi vil udvikle spillere individuelt, men ingen må tvivle på, at det er et hold som vinder.

Vi accepterer ikke mobning i klubben og forventer, at spillerne behandler alle med respekt.

Vi og holdet forventer, at spilleren er ambitiøs samt optræder sportsligt og fair.

Vi og holdkammeraterne vil gerne hjælpe, men spilleren forventes selv at tage et ansvar.

**Ishockey er en krævende sport, både fysisk og mentalt.**

Sportsligt talent er medfødt. Talent er blot en lille del af (selv de bedste) ishockeyspillere.

Mængden af træning og kampe kræver **rigtig mad, væske og hvile**. Disse elementer skal opfyldes, inden proteinpulver og kosttilskud overvejes. Information og råd fås hos træner eller holdleder for den aktuelle årgang. Gradvist skal spillerne selv tage ansvar for disse 3 grundelementer.

- Fysisk træning er en nødvendig del af ishockey. Fysisk træning kræver **disciplin**. Træningen kan, og skal, gøres inspirerende og effektiv - men **det er krævende** og gør ondt.
- Al indlæring kræver kvalitet og gentagelser. Eliteidræt kræver **vedholdenhed, koncentration og fokus**.
- Succes i holdsport kræver samarbejde. Dette indebærer **respekt for holdets aftaler**.

Spillere bliver bedømt ud fra **indsatsen** og **præstationen** på følgende områder:

- Istræning og kamp
- Fysisk træning
- Mental og social adfærd

**Altid:**

**Skolen/uddannelsen skal prioriteres.**

**Glæden ved sporten og det sociale liv skal være drivende.**

**Hvad du får er, hvad du giver - mød op med humør, energi og fokus.**

## 2.2 Forældre

### Kære forældre, vi vil have, at du:

- I forbindelse med træning og kamp i vores organisation, hjemme såvel som ude, optræder på en ordentlig og sportsmandsmæssig måde. **Negativ adfærd og tilråb sender skadelige signaler** til spillerne og er ikke fremmende.
- Undgå at kritisere holdets ledere negativt i forbindelse med kamp eller træning. Spar dine synspunkter til senere og **henvend dig konstruktivt** til gruppens ledere, forældrerepræsentanterne eller ungdomsformændene.
- Vi stræber efter **disciplin** hos spillerne og forventer, at **du** er det gode eksempel.
- Undgå at sætte negativt pres på dit barn eller holdet. Opmuntre dit barn til en seriøs indstilling og positiv attitude – **husk at rose**, når dette er opfyldt.

### Desuden vil vi have, at du:

- Sørger for, at dit barn har godkendt udstyr. Spørg gerne en af klubbens ledere, som vil være dig behjælpelig.
- Hjælper dit barn til (at lære) at komme til tiden i forbindelse med træning og kamp samt inspirere dit barn til at være seriøs og fokuseret.
- Hjælper dit barn med sengetider samt det rette indtag af kost og væske.
- Skaber en tryk og harmonisk stemning, via samarbejde med andre forældre, gruppens ledere og øvrige i klubben.
- Arbejder for, at forældremøder bliver et forum, hvor kreative idéer og synspunkter diskuteres.
- Hjælper til i forbindelse med kampe og turneringer.
- Hjælper til i forbindelse med rejser til udekampe og øvrige arrangementer, som holdet eller klubben deltager i.
- At du aktivt støtter klubbens bestræbelser på at være landets bedste ishockeyklub.

**Vi ønsker input og en konstruktiv dialog med Jer forældre.**

**Vi håber I forstår, at vi varetager RSIK's interesser –**

**og forfølger ikke kun dit barns mål.**



## 2.3 Ledere

***Vi er mange, som arbejder i klubben. Alle med forskellig baggrund, kundskab og uddannelse. Somme tider gør vi det rigtige, andre gange ikke – det er fuldstændigt menneskeligt - vi gør altid vort bedste!***

**Trænere, holdledere, materiale-mænd og andre officielle repræsentanter for RSIK er ansvarlige for:**

- At manualen følges og løbende evalueres. (RSIK's RØDE TRÅD)
- At idéer og synspunkter diskuteres mellem trænere, ledere, ungdomsformændene, sportschefen og bestyrelsen.
- At beslutninger fra ungdomsformænd, sportschef og bestyrelsen følges.
- At information fra ungdomsformænd, sportschef og bestyrelsen føres ud i organisationen, ligesom kritik er velkommen (og nødvendig) den anden vej.
- At synspunkter og eventuelle konflikter mellem klubbens forskellige aktører, løses internt eller i det rigtige forum.

Desuden skal klubbens repræsentanter arbejde for en positiv atmosfære mellem klubbens ledere, spillere og forældre. Vi er alle rollemodeller og stræber efter at efterleve ansvaret.

### **Praktisk**

- At spillerbokse, omklædningsrum, baderum, materialerum og andre lånte lokaler, efterlades i rengjort tilstand. Det er meningen at spillerne skal bidrage, men i sidste ende er det de aktuelle ledere, der bærer ansvaret.
- At styrkelokalet i Arenaen efterlades i rengjort og opryddet tilstand. Observeres der fejl eller mangler ved udstyret eller lokalet bedes ungdomsformænd, sportschef eller bestyrelse straks underrettes.

### **Lederbesætning:**

RSIK's stræber efter at have to hold pr. årgang, en cheftræner og flere assisterende trænere pr. hold, samt en tilknyttet ekstern målmandstræner, fysisk og mental træner.

Desuden udpeges en holdleder og minimum en materialemand/kvinde, således at alle trænings- og kampdage er dækket.

Forældregruppen opfordres til at udpege en eller to forældrerepræsentanter, som vil være bindeleddet mellem forældre, holdet og klubben generelt.

## 2.4 Træning

### **Lederne for de respektive hold informerer om holdets aktiviteter i god tid.**

I tilfælde af afbud gives besked til træner eller holdleder – hver gang og gerne i god tid.

Spillerne skal være på plads i god tid før træning, så omklædning, opvarmning og gennemgang af træningen kan klares uden unødvendig stress. Undtagelser er træning, der starter tidligt i forhold til skole og arbejde, hvor alle blot forventes at være på is til tiden.

Opvarmning inden is-træning, stretching og generel fysisk træning er en naturlig del af ishockeyspilleres hverdag. Trænerne planlægger og informerer, således at holdet indarbejder fornuftige rutiner og spillerne får gode vaner.

Skadede spillere forventes at møde op til træning. Træningsprogram laves til spilleren.

### **Vi ønsker ro i omklædningsrum og boks, så trænerne kan få de bedste forudsætninger for at forberede og agere uden unødvendige forstyrrelser.**

- Op til og med U9, er forældrene et uundværligt værktøj i omklædningsrummet. Vi henstiller til, at kun en forælder pr. barn er i omklædningsrummet, samt at alle er indforstået med, at forstyrrende elementer skal minimeres.
- Ventende henvises til **ikke** at stå i gangene, men fortrække til tilskuerpladserne, de tilstødende "venterum" eller i forhallen.
- "Uvedkommende", herunder forældre og søskende skal undgå at være i boks under træning - de henvises til tilskuerpladserne.

Spillerne skal opdrages til, at fælles holde orden, tage ansvar for sine egne ting, samt omklædningsrummets tilstand både ude og hjemme - her har vi brug for alles hjælp.

Oprydning i boksene, i omklædningsrummet og i styrkelokalet er obligatorisk efter hver træning og kamp. Den ansvarlige er materialemanden eller i sidste ende trænerteamet. Spillerne forventes, som nævnt, at deltage i dette arbejde.

### **"Guldet vindes i hverdagen." Vi tager vores træning alvorligt.**

Under træningen **stiller vi høje krav** til, at spillerne lytter til trænere og ledere, adlyder instruktioner, samt at de opfører sig imod hinanden og mod lederne på en tilfredsstillende måde.

Vi vægter spillernes opførsel tungt. Forsinkelse til træning og kamp, udeblivelse uden afbud og disciplinære forseelser, **vil** have indflydelse på trænerens valg af spillere til kamp.

Trænerne, Sportschefen og Ungdomsformændene vil, i **samråd med spilleren**, bestemme om en spiller er kvalificeret til træning og kamp på andre årgange end spillerens egen. Fokus på spillerens fysiske og mentale modenhed samt sociale aspekter.

## 2.5 Kamp

### Overordnet

Cheftræneren vil, i samråd med Forældrerepræsentanter, Ungdomsformænd og Sportschef, fastsætte det rette antal træningskampe, som kombineret med årgangens træninger og turneringskampe, skal give det mest optimale resultat, for udvikling af den enkelte spiller og/eller holdene.

Her skal der tages højde for spillernes skole/uddannelse, deres mulighed for at have et familiært og socialt liv ved siden af ishockeyen, samt risiko for overbelastning - både fysisk og mentalt.

Årgangenes cheftræner bestemmer holdopstilling efter følgende retningslinjer:

- Alle spillere skal få tilbudt muligheden for at spille trænings-, turnerings- eller cup-kampe.
- Undtagelser er fravær til træning og disciplinære sanktioner, hvor ledelsen for holdet er den eksklusivt beslutningsdygtige. Deltagelse til træning er principielt en forudsætning for kamp, men forklarlige årsager kan naturligvis forekomme.
- Om muligt skal spillerne, ud fra et fagligt og mentalt niveau, få en så jævnbyrdig modstander som muligt.

### Forventninger til spillerne

Spillerne forventes at møde til aftalt tid og være vel forberedt til kamp.

Spillerne forventes at adlyde ledernes anbefalinger, samt specifikt undgå længerevarende diskussion under kampenes afvikling, samt anden adfærd, som vil skade holdets præstation.

Spillerne forventes at optræde sportsligt respektfuldt overfor med- og modspillere, samt eksemplarisk opførsel overfor dommere, ledere og bokspersonale. Udisciplineret adfærd har konsekvens og kan sanktioneres.

### Forventninger til ledere

RSIK's ledere forventes at møde i god tid før kamp, samt at være tilgængelig umiddelbart efter, hvis der er behov for det.

Negativ adfærd overfor egne spillere, modstandere, dommere og ledere udstiller inkompetence – **RSIK's ledere forventes at være i mental balance og fokusere på at være konstruktive.**

## 2.6 Fysisk træning

**Kondition** er en nødvendighed for at kunne modtage og gennemføre den nødvendige træning, samt optimere spillernes restitution.

- Ishockeysporten foregår i intervaller: 45 sek. arbejde/90-120 sek. hvile.
- De 45 sek. er derudover opdelt i mindre intervaller med 100 % arbejde, blandet med mindre intensive indsats (60-80 %).
- Decideret konditionstræning bedrives først fra U15 og opefter. Årgangene under lægger konditionstræningen ind i øvelserne.

**Rørlighed, motorik, koordination og balance** prioriteres højt. Individuelt niveau og behov - men det gavner alle.

- Ishockey er blandt de mest komplekse sportsgrene. Is, skøjter, stav, puck, bander, modstandere, kropskontakt og tempo er blandt de udfordringer en ishockeyspiller møder.
- Udover at børnene synes denne type af træning er sjov, er de yderst modtagelige for indlæring af motoriske kundskaber i tidlig alder (U13↓). Dette skal udnyttes.

Ishockey er en intervalbaseret kontaktsport – **muskelstyrke** er vigtigt, men træning skal praktiseres med forbehold for rørligheden.

- Styrketræning skal tilrettelægges individuelt, med forbehold for den øvrige træning og spillerens fysiske status.
- Styrketræningen skal bruges som redskab for, at effektivt øge muskelstyrken i specifikke muskelgrupper.
- Styrketræning skal desuden bruges til skadesforebyggende formål – ikke være årsagen til skader.
- Styrketræning kræver ret teknik. U13-spillerne introduceres til styrketræningens teknik.

**Opvarmning, ned-jog, stretching og smidighedsøvelser** skal indlæres og blive en naturlig del af spillernes træning.

- Når spillerne går på is, skal de være klar til at arbejde 100 %, hvilket kræver opvarmning.
- Efter træning er let løb/cykel i mindst 10 minutter, en metode til at komme af med slagger i kroppen (= forbedret restitution).
- Stretching og smidighedsøvelser øger spillernes restitution og præstation, ligesom øvelserne er skadesforebyggende.

## 2.7 Træning på is

**Istid er en knap ressource – en mangelvare på visse tidspunkter.**

Vi er tvungne at prioritere, hvilke hold, som skal have de mest attraktive træningstider.

Vi har mange hensyn at tage. Vi bestræber os på følgende (ikke prioriteret rækkefølge):

- At tage hensyn til de mindste spilleres behov for hjælp.
- At spillerne kan passe sin aldersrelaterede sengetid.
- At tiderne bliver så sportsligt optimale som muligt – at der tages hensyn til den voksende træningsmængde som spillerne bliver udsat for.

**Istiden forventes at blive udnyttet maksimalt –  
at træningen starter præcis til tiden – og at sluttidspunktet respekteres.**

Trænerne bestræber sig på at organisere og udføre træningen, så kødannelse og ventetid bliver så kort som muligt – og desuden giver den nødvendige/optimale hvile i træningen.

Spillerne skal gradvist vænnes til at kunne modtage information og kunne agere derefter. Trænerne bestræber sig på at informere om træningen, dens delmomenter og fokusområder inden træning, således at unødvendig snak på isen minimeres.

**Vi stræber efter at skabe kreative og vindende ishockeyspillere** (hvilket ikke er modstridende). Vi snakker om spilforståelse og spilintelligens:

Spilforståelse:

- Kreative spillere finder overraskende løsninger - også i pressede situationer.
- Kreative spillere kan forudse hændelserne og agere derefter (offensivt og defensivt).
- Kreative spillere skal turde mislykkes (med respekt for holdets overordnede mål).

**Trænerne bestræber sig på dagligt at skabe dette miljø.**

Spilintelligens:

- Vindende spillere forstår, hvad der kræves for at vinde – til træning og kamp.
- Vindende spillere forstår, at ishockey kræver hårdt arbejde af alle på holdet – både offensivt og defensivt.
- Vindende spillere forstår holdets betydning for resultatet og konsekvensen af egoistiske beslutninger.
- Spilintelligens indebærer forståelse for spillet – at spillerens analyse af holdets og egen præstation er korrekt (!) - i tråd med trænerens/RSIK's prioriteringer.

**Trænerne bestræber sig på dagligt at indarbejde disse kvaliteter.**

## Afslutningsvis:

Ishockey er på mange områder en livsstil.

Af respekt for de øvrige på holdet, lederteamet og RSIK:

- ***Mental og fysisk fokus på sporten i dagligdagen = kræver planlægning (med hjælp fra familien.)***
- ***Sund mad, rigelig væske og tilstrækkelig søvn er altid forventet ved fremmøde.***
- ***Ferie forventes/efterstræbes afholdt udenfor is-sæsonen.***
- ***Rygning og alkohol skal ikke kædes sammen med ishockey i RSIK – hverken hos aktive, ledere eller forældre. Vi henstiller til respekt.***
- ***Doping og snyd er imod sportens ånd – vi tager det alvorligt.***

Spillerne skal påbegynde tilvænning til elitebelastning –

både fysik og mentalt

fra leg til sport

fra barn til teenager – fysisk, mentalt

fra ungdomsspiller til junior spiller – sportsligt.

Spillerne/forældrene skal informeres og opmuntres til at søge om optagelse i Eliteklasserne på Valhøj Skole, samt den efterfølgende Kraftcentermulighed.

### 3.1 Social og intellektuel status

- Den optimale udvikling for børn er specielt betinget af **tryghed og stabilitet** – trænere, ledere og forældre har indvirkning på skabelsen af dette positive miljø
- **Spillerne stimuleres af positiv opmærksomhed**
- Indtræden i **puberteten** er meget følelsesladet. **Uro og usikkerhed** er negative følelser. **Nysgerrighed og kreativitet** er blandt de positive tilgange i denne alder
- Spillerne forstår **regler, forpligtelser og rettigheder**. De vil udfordre autoriteter – vær tydelig med, hvor grænserne går
- **Konsekvens og retfærdighed** er vigtigt for spillerne. Samtidigt skal de lære at tackle nederlag og uretfærdighed
- Spillerne har nu bedre forståelse for spillet og sociale relationer - **promovér samspil og teamwork generelt**
- Spillerne skal vænnes til at **lytte, modtage og bearbejde viden**. Skab rammerne via faste rutiner. **Kræv koncentration** fra start i omklædningsrummet til afslutning på træning
- Denne aldersgruppe er **utålmodig**, hvorfor træningen skal være organiseret og planlagt

### 3.2 Fysisk og motorisk status

- Nervesystemet udvikles hurtigt i denne alder – **alsidig træning stimulerer**
- **Væksten** hos spillerne er forskellig – visse vokser voldsomt. Dette kan have (midlertidig?) **negativ effekt på spillerens motorik**
- **Hjerte og lunger tilpasser sig hurtigt belastningen** som kroppen udsættes for.  
**Konditionstræning er nu aktuelt** – og ekstremt vigtigt for at opbygge grundformen
- Styrketræning foretages med egen kropsvægt og lette vægte – **mange og kontrollerede repetitioner**. Styrketræningens teknikker skal indøves
- **Afslutningen på ”motorisk guldalder” - skal udnyttes**. Koordinationstræning, balancetræning o. lign. skal prioriteres
- Mange børn i denne alder **sidder stille foran pc og tv**. Grundlæggende bevægelighed skal opmuntres og trænes – det bliver sværere med alderen - tag ikke for givet, at ”alle børn kan lave en kolbøtte”

### 3.3 Pædagogik

Husk:

**Spillerne udvikles meget forskelligt både fysisk og mentalt.**

**Indsatsen (på og udenfor banen) skal belønnes – ikke talentet alene.**

- **Motivation af spillerne** er trænerens vigtigste opgave – **det skal være ”sjovt”/inspirerende** for alle spillerne på holdet
  - Niveauet skal tilpasses, så alle spillerne opnår ret modstand og **succesoplevelser**
  - Opmuntre spillerne til at **følge med i skolen** – de skal lære at prioritere rigtigt
  - Holdets hierarki er vigtigt – **skab et sundt fællesskab på holdet**. Vær opmærksom på de signaler, som spredes i gruppen
  - Lær spillerne at tale sammen – lær dem **at acceptere og respektere hinanden**
  - Lad spillerne være delagtige i visse beslutninger – **giv dem ejerskab og ansvar**
  - **Der skal være plads til at mislykkes**. Ingen skal være bange for at prøve. **At lave fejl er en vigtig del af indlæringsprocessen**
  - **Nervøsitet** kan opstå i denne alder – vær opmærksom og reagér – skab tryghed
  - Dine budskaber skal primært omhandle hvad **spillerne skal gøre – ikke hvad de ikke skal gøre**. De skal dog informeres om konsekvenserne ved deres aktioner/handlinger på og udenfor isen
  - Vigtigt med **disciplin** - indarbejd rutiner og **kræv opmærksomhed – vær konsekvent**
- **Træneren er rollemodel – vær vel forberedt, snak med alle, hold hvad du lover, vær retfærdig og vis overskud. (Lad andre være pauseklovner).**



### 3.4 Træning på is

**Træning af færdigheder på et forkert tidspunkt, medfører forkert teknik. Fokus på den rette udførelse af øvelserne.**

- Vi stræber efter, at spillerne er så **aktive som muligt**, men respekter væskepause og hviletider. Gennemgå træning og/eller fokuspunkter **inden træning**
- Inddel spillerne i **grupper efter niveau i teknik øvelser** (stationstræning)
- Bland spillerne ved visse spiløvelser - **de gode kan inspirere de mindre gode**
- **Glæde skal prioriteres**. Det er muligt at kombinere med disciplin og seriøs træning – men det kræver planlægning og engagement fra trænerne
- **Spilforståelse** skal trænes. Læg kampmomenter ind i teknikøvelserne – og **forklar formålet med øvelsen**. Spiløvelser hvor spillerne udfordres - tvinges til at tænke ekstra/reflektere
- **Spil på tværs af banen** er udviklende, motiverer og giver nærkontakt, som ikke opnås på fuld bane. (maks. 15 min. ad gangen)
- Væn spillerne til at **spille fysisk til træning – øvelse i at give og modtage tacklinger**
- Kræv **intensitet og engagement** til træning. **Aggressivitet er nødvendig**. Kontrolleret – ”blot” en del af spillet - kræver tilvænning.
- Mange øvelser som stimulerer spillernes **motorik, koordinationsevne, frekvens og hurtighed**. **Decideret konditionstræning** indgår, men efterstræbes at primært blive trænet off-ice
- Velkendte øvelser er positivt, men demotiverende, hvis der ikke er **afveksling**
- **Stokteknik** skal indlæres – både fokus på ren teknik og teknik i bevægelse
- **Skøjteløbet skal prioriteres** - i henhold til RSIK's skøjtetræningsprogram

### 3.5 Fysisk træning

Ishockey er en af de mest krævende og komplekse idrætsgrene.

**Fysisk træning er en naturlig del af ishockeysporten.**

- Vi ser positivt på, at spillerne på denne årgang, dyrker anden idræt i **sommermånederne**. Vi anerkender, at andre sportsgrene kan tilføre spilleren ishockeymæssige kvaliteter, via sporten og dens træningsmiljø. Spillere forventes dog, at deltage i den udstrækning det er muligt. Spillerne skal desuden oplyses om premisserne mht. udeblivelsen = risiko for at blive fysisk distanceret.
  - Sommertræning bedrives minimum 3 og maksimum 5 dage om ugen
  - Sommertræningen er også et socialt aktiv. Skal desuden lægge grund for sundt træningsmiljø i RSIK
  - Spillerne skal nu lære sine fysiske muligheder og (midlertidige) begrænsninger – de skal lære at smerte indgår i vejen til succes. Kræv intensitet og koncentration
  - Forhindringsbaner, boldspil, stationstræning skal udgøre størstedelen af træningen. Lette vægte indføres i træningen og spillerne forventes at have kendskab til styrketræningens teknik
  - Konditionstræning startes. Distanceløb, som gradvist øges, blandet med forskellige former for intervalløb. Grundform skal opbygges
  - Kopier gerne og få inspiration, men tænk på behov i netop din gruppe og alderstrinnet – forcér ikke udviklingen
  - Vi **tester spillerne**. Vægt og højde – husk at vægt er en privat sag. Løbetest, bevægelighedstest, sprinttest, hoptest og test i forhold til aktuelle styrke-træningsøvelser (tidligere max-test). Testresultaterne videregives til sportschefen, som analyserer og lægger dem ind i RSIK's erfaringsdatabase. **Husk**, at spillerne skal forstå, at testresultater (for spillerne) er til eget brug – **sammenlign ikke spillerne**
  - Fysiske skavanker, herunder sportsskader, overvægt, allergi, astma o. lign. tages alvorligt. Klubben har information, politikker og netværk – trænerne videresender udfordringerne i organisationen, hvis de ikke selv kan rådgive
  - **Seriøsitet og kravene** til spillerne skal langsomt øges på denne årgang - vi prioriterer dog stadig, at **alle skal med** - sociale bånd knyttes
  - Trænerne frarådes at lede holdet i andre sammenhæng i sommermånederne
- Under **ishockeysæsonen** kan det være svært at dyrke andre idrætsgrene. Vi stiller som udgangspunkt krav om, at spillerne deltager i alle holdets aktiviteter
  - Den fysiske træning bedrives sideløbende med træning på is. Antal og belastning fastsættes med respekt for holdets øvrige aktiviteter
  - En uge uden kampe køres fysisk træning i forbindelse med hver istræning, varighed 30 - 60 minutter. Uger med færre is-træninger og kampe skal fysisk træning indlægges
  - Fokus på konditionstræning. Desuden motorik, balance, koordination og hurtighed, kombineret med styrke. Se sommertræning ovenfor

- Opvarmning og ned-jog/udstrækning skal praktiseres til hver træning og kamp

**Spillerne skal inspireres til, at elske en ishockeyspillers sunde vaner.**

### **3.6 Tekniktræning**

**Skal trænes hele året.**

**Øv puck/bold-kontrol i alle former.** Opfindsomhed.

Brug tid på at **indlære pasninger og skud-teknik** – også om sommeren.

Tekniktræning kan med fordel **kombineres med den fysiske træning.**

### **3.7 Mental træning**

RSIK's trænere og ledere skal bruge **entusiasmen og positiv kommunikation** som fornemmeste værktøj.

De færreste er uddannede **psykologer** – hav respekt for individets kompleksitet.

På denne årgang bruges **sociologi** – **holdet tilstand vægtes højt.**

**Alle spillere:** Personlige samtaler skal være korte og konkrete – hovedtræneren er ansvarlig for disse samtaler (skal være samme person, til hele holdet). En god idé er, at informere spillere om indhold og formål inden. 1 - 5 fokuspunkter (**sportslige eller sociale**) som spilleren kan forbedre. **Husk evaluering.**

**Holdet:** Holdet lærer, at **fællesskabet** kan forbedre indsatsen. Betydningen af positiv attitude og kropssprog skal diskuteres og forstås. Betydning af rollefordelingen på et hold skal læres. En kaptajn og to assisterende kaptajner udvælges - de dækker kaptajnsrollen på de hold de deltager. Gå også efter engagement og sociale kvaliteter hos kaptajnen, fremfor kun spilmæssige kvaliteter.

Trænere og ledere har ansvar for **"peptalk"** inden kamp, hvor RSIK-hjertet kan stråle - uden at være nedladende mod modstandere. Vær bevidst om, at alle på (og rundt om) holdet skal optræde sportsligt fair – gode ambassadører for **RSIK.**

**Spillere:** Spillere med mentale udfordringer, skal præsenteres for **forslag til løsninger og enkle værktøjer.** Klubben kan vælge, at hjælpe enkelte via ekstern konsulent, hvis behovet er stort.

### 3.8 Ernæringslære:

**RSIK vil signalere sund livsstil – en forudsætning for seriøs sport.**

**Slik og sodavand serveres kun ved festlige lejligheder.**

**Fastfood er kun ved nødstilfælde og ikke velkommen i omklædningsrummet.**

**Kun vand/energidrik (ikke koffeinholdige) i dunkene, som er i boksen.**

**Forældrene informeres om søvn, sund kost og den rette (mængde) væske.** Spillerne informeres om ovenstående, samtidigt som de bliver belært om den langsigtede udvikling de er midt i – vigtigheden af hvile, kost og væske, samt generelt betydningen af (fysisk) disciplin i dagligdagen.

**Overvægt tager vi alvorligt.** Det er et stort problem for spilleren – både fysisk og psykisk. (Visse er "polstrede" i denne alder, hvilket kan forsvinde med alderen). RSIK stræber efter, at kunne rådgive, samt tilbyde diætist-konsultation til visse. Respekter at vægt kan være en privat (og følsom) sag. **Forældrene skal selvfølgelig involveres.**

### 3.9 Forventninger til en færdiguddannet U15 spiller:

**Spillerne skal lære aldersrelateret træningsdisciplin.**

Trænerne har ret til at bortvise spillere, hvis de ødelægger træningen for de andre.

**Rigtig teknik i forhold til skøjteløb:**

- Grundstilling. Skøjteløb forlæns og baglæns. Brems til begge sider – tempo.
- Vendinger, højre/venstre – tempo.
- Balance på ét ben, samt i yderpositioner (forbedrer bl.a. muligheder i fysisk spil).
- At rejse sig i bevægelse, efter fald – tempo.
- Start/stop – sprint - fokus på ret teknik og frekvens. Baglænsløb ligeså.
- Skøjteøvelser ifølge RSIK's aldersrelaterede skøjte træningsprogram.

**Stokteknik:**

- Teknisk rigtig udførelse af pasning og modtagelse med staven (i bevægelse - ca. 30 meter).
- Teknisk rigtig udførelse af trækskud – de 4 hjørner kan rammes.
- Introduktion til ret teknik i forbindelse med flippasning, håndledsskud og slagskud.
- Teknisk rigtig udførelse af baghåndspasning og modtagelse med staven (i bevægelse - ca. 20 meter).
- Modtagelse af puck med skøjterne, hånd og krop. Under kontrol – og ny aktion.
- Korrekt udførelse af "split-vision" – at dribble uden øjne på pucken – i bevægelse.
- Puck-fremførelse (en hånd og begge hænder på stav).
- Dribble foran og på siden af kroppen. Tæt på og langt fra kroppen.

- Finter.
- Introduktion til at dække pucken og formålet hermed.

### Spilforståelse:

- Generel forståelse af samspil, herunder "give and go", bandepas, drop-pas, pladsbytte, screening m.fl.
- Forståelse for vigtigheden af timing.
- Viden og forståelse om de forskellige positioner/roller på holdet (alle 6) – og samarbejdet imellem dem.
- Fremhæv vigtigheden af samspil/samarbejde og opmuntre spillerne dertil. Hav tålmodighed – pludseligt sidder den der.
- Spil uden puck, herunder "mand mod mand-spil" og tanken bagom.
- Viden om vigtigheden af direkte spil. Søg ind på mål – skab en situation. Modsat skal spillerne vide, hvordan man (også som hold) forsvare området omkring målet.
- Forechecking, backchecking.
- Introduktion til begrebet "at vende spillet hurtigt" (transition).
- Enkelt kendskab til powerplay og boxplay.

### Fysisk spil:

- Spillerne skal lære teknikken bag at give og tage imod en tackling.
- Spillerne skal lære hvordan det fysiske spil kan hjælpe holdet.
- Spillerne skal lære at optræde fair og tackle for at vinde – ikke for at skade eller skræmme.
- Spillerne skal lære at respektere hinanden i forbindelse med det fysiske spil. De kan skade hinanden alvorligt – og fart og vægt øges hele tiden.

### Specifikt:

- Der trænes 3 - 4 gange på is pr. uge. 3 - 4 gange fysisk træning i forbindelse med is-træning. En ekstra fysisk træning lægges ind ved behov – og minimum 10 ekstra rene fysiske træninger pr. is-sæson.
- RSIK respekterer spillerens skolegang. Planlægningen tager højde for en jævn/acceptabel belastning over hele sæsonen. Det er dog en forudsætning, at spillerne lærer en struktureret dagligdag, hvor lektier bliver højt prioriteret!
- Der spilles ca. 14 - 20 kampe pr. hold pr. sæson (U15.1 og U15.2 - mod de sjællandske hold). Derudover deltages i Skåneturneringen, hvor der spilles 16-24 kampe, samt puljespil som p.t. indebærer 2 x 5 kampe. Træner og sportschef vurderer om deltagelse i U14 Skåne
- Derudover deltages der i cup'er og træningskampe, således at hver spiller deltager i sammenlagt ca. 40 - 70 kampe pr. sæson, med forskelligt niveau på modstanderne.
- Har spilleren fravær eller mangler niveau kan antal kampe blive reduceret. Alle spillerne skal deltage i visse af kampene i både den danske turnering og de omtalte cup'er og træningskampe. Skåneturneringen og puljespillet (15.1) bruges primært til, at stimulere de

bedste spillere. Topning i netop disse kampe er op til trænerne, hvis det tillades. Puljespil for U15.2 udtages og spilles bredere, men vi deltager med ambition at vinde

#### I øvrigt:

- Sejre og nederlag har mindre betydning – vigtigst er (udvikling) **indsatsen og at aldrig give op.**
- Spillerne bliver nu opdelt i målmand, backer og forwards, men alle skal prøve at **spille på alle pladser i løbet af sæsonen.** Overdriv gerne vigtigheden af alle positioner, så spillerne bliver ”kloge” og selvtænkende.
- **Powerplay og boxplay** skal præsenteres for spillerne. Der trænes ikke med specielle kæder til hverken powerplay eller boxplay. Dog kan man sammensætte visse spillere i få vigtige situationer.
- **Målmænd** deltager i RSIK’s målmandsprogram.
- At **juble og vise glæde** er en stor del af ishockey – det giver energi. At håne med- og modstandere er derimod bandlyst og skal rettesættes direkte.
- **Ishockey handler om at vinde og at kunne tackle modgang.** Udfordre gerne spillerne, hvis de er overlegne – dog uden at håne modstanderne.
- **Oprykning af spillere** på dette alderstrin sker regelmæssigt, men skal være velbegrundet. Spillerens fysiske og mentale modenhed indregnes.
- Trænerne på de respektive hold vurderer spillernes modenhed og tager beslutningen derefter. Ved uenighed er Sportschef eller Ungdomsformand udslagsgivende.
- Spillere med disciplinære problemer kan ikke blive aktuelle for oprykning.

## 4 Afslutning

*Det vigtigste er ikke, hvad der står på foregående sider.*

*Det vigtigste er,*

*hvordan vi agerer i henhold hertil.*

- Manualen skal løbende evalueres.

Ingen mærkbare ændringer må laves uden bestyrelsens godkendelse.

Holdninger, principper og politikker, som er beskrevet er gældende retningslinjer for RSIK

- Manualen indgår som medspiller i RSIK's samlede dokumentsamling, herunder bl.a. manualer for materialemænd, holdleder, officials

Der findes et dokument for hver årgang:

U7, U9, U11, U13, U15, U17 og U20-1. division



RØD TRÅD -U15 v0\_2

Side 23 af 23

**U15**