

# Rød Tråd

Overordnet styringsdokument  
for  
Stjernen Hockey Fredrikstad  
(Stjernen Ung)  
og  
Stjernen Hockey Fredrikstad Elite  
(Stjernen Elite)

*Slik bygger vi Norges sterkeste utviklingsmiljø.*

## Rød Tråd

Stjernen har i mange tiår tilhørt toppsjiktet av norsk ishockey. Det har vært sterke tradisjoner og sterke personligheter som har lagt grunnlaget for den klubben vi er i dag. Men, noen fast overordnet langtidsplan har klubben ikke hatt tidligere.

Når vi flytter inn i den nye Arena Fredrikstad, vil kravene og forventningene til oss forsterkes betydelig. Derfor må vi bruke de neste årene til å bygge en langt sterkere utviklingskultur i klubben. Som organisasjon må vi bli sterkere, vi skal utvikle flere gode mennesker og ishockeyspillere, og vi skal bygge det som vi tror kan bli Norges sterkeste ungdomsavdeling. Vårt A-lag skal i fremtiden bestå av mange lokale utøvere.

I Stjernen tror vi at vår fremste oppgave er å bygge gode mennesker med gode holdninger. Starter vi denne jobben tidlig nok, vil barna og de unge i Stjernen ha lært mye mer enn bare det å spille ishockey. Verdiene de tilegner seg i klubben, vil være til hjelp på skolen, på jobben og i livet ellers. Samtidig tror vi at ved å bygge gode folk, får vi også bedre ishockeyspillere. Ingen blir gode i ishockey uten betydelig arbeidsmoral, disiplin, respekt og evnen til å yte hardt arbeid.

Styringsdokumentet Rød Tråd(RT) har blitt jobbet med gjennom årenes løp av flere personer. Vinteren 2016/2017 har vi samlet disse gode tankene, engasjert medlemmer, tillitsvalgte, trenere og ikke minst spillerne selv til å forme det som nå er blitt til styringsdokumentet Rød Tråd. Den er blitt til av klubbens medlemmer og den er vedtatt av klubbens medlemmer ved årsmøtet 2017. Derfor er den også et bindende dokument som styrene i Stjernen Elite og Stjernen Ung er forpliktet til å følge.

Rød Tråd skal være et dynamisk dokument, som stadig skal oppdateres og utvikles. Dette ansvaret ligger hos de framtidige styrene og sportssjefene, som legger fram utkast til revidert styringsdokument for Årsmøtet hvert år.

Fredrikstad 20.3.2017.

Styrene i Stjernen Ung og Stjernen Elite.

# STARS er våre verdier

Idrettslaget Stjernen, som opprinnelig drev med sykkel- og gangsport, besluttet på Årsmøtet i 1960 å innlemme ishockey i klubbprogrammet. Bakgrunnen for beslutningen var dialogen mellom Otto Reff og kameratgjengen, som da allerede hadde lekt noen år med kølle og puck i gutteklubben Stars. Og verdiene fra den gang er fortsatt grunnlaget for alt vi gjør i Stjernen.

- . S=Spillestil
- . T=Trygghet
- . A=Adferd
- . R=Rettferdighet
- . S=Samhold

## **S = spillestil:**

*"Stjernen skal spille en fartsfylt og underholdende ishockey. Vi skal være et lag som har gode skøyteferdigheter og som er gode på å holde pucken i laget. Vår arena skal være et sted der vi presterer maksimalt."*

## **T = Trygghet:**

*"Alle skal føle seg velkommen i klubben og på våre kamper. Stjernenmiljøet skal ta vare på alle, små som store, og du skal oppleve å bli inkludert. Alle skal oppleve et trygt miljø som ser deg, og du skal se på din tid i klubben med glede."*

## **A = Adferd:**

*"Som medlem i Stjernen respekterer du lagkamerater, trenere, støtteapparat, motstandere, dommere, hallansatte og alle andre. Du er høflig og til enhver tid en god ambassadør for klubben og byen vår."*

## **R = Rettferdighet:**

*"I Stjernen skal alle bli behandlet rettferdig. Uavhengig av bakgrunn, livssyn eller kjønn skal alle møtes med respekt. Alle skal gis mulighet til å lykkes i klubben."*

## **S = Samhold:**

*"Stjernen Hockey ble startet av en kameratgjeng, og er tuftet på kameratskapets verdier som lojalitet, åpenhet, ærlighet og inkludering. I Stjernen kommer klubben og felleskapet foran enkeltindividet."*

---

## **Stjernens visjon:**

*"Gjennom engasjement, prestasjoner, opplevelser, samhold og idretts glede, skal Stjernen gjøre Fredrikstad til et bedre sted å bo."*

---

## Organisasjonsplan

Stjernen Ung og Stjernen Elite er to foreninger som skal drive barne-/ungdomsidrett kombinert med A-lagshockey på elitenivå. Våre mål er å rekruttere spillere til vårt A-lag og å etablere oss tilbake i toppen av eliteserien. Vi skal også gjenskape vårt ungdomsarbeid til å bli et forbilde for utviklingsarbeid i norsk ishockey.

Vårt klubbarbeid skal preges av humør, kameratskap og fellesskap. Vi er en åpen og inkluderende klubb som ønsker å være synlig i lokalmiljøet og bidra positivt i Fredrikstad-samfunnet gjennom aktiviteter både på og utenfor isflata. I klubben har vi en positiv grunntone og de voksne skal være gode forbilder for barna. De tillitsvalgte skal hilse og snakke med spillere, ledere, foreldre og ha dialog med mange om videreutvikling av klubben.

Åpenheten i Stjernen kjennetegnes ved at styrene informerer om aktuelle saker for medlemmene via nettsidene. Det er lov å være uenig, og å si i fra. Meningsbrytning er en styrke, vi løser konflikter ved å snakke sammen. Baksnakking og ryktespredning er demoraliserende og ødeleggende.

Å jobbe som tillitsvalgt i Stjernen betyr at du skal jobbe for hele klubben, ikke dine egne eller ditt lags interesser. Du skal være nøytral og ha integritet. Lojaliteten ligger til styrene. Du har taushetsplikt i alle saker, helt frem til de er å finne på nettsidene.

Styrene skal ha et overordnet blikk på klubben og driften. Det finnes mange dyktige mennesker i klubben, som både vil og kan hjelpe til. Disse må vi engasjere i komiteer og utvalg. Det er komiteene og utvalgene som kan bli tildelegert oppgaver for detaljstyringen av klubben.

Kommunikasjon: Stjernen Ung og Stjernen Elite kommuniserer aktivt med medlemmer, spillere og media/lokalsamfunnet gjennom sine egne nettsider og i sosiale medier.

Medlemsmøter: Det skal avvikles to felles medlemsmøter på høsten og to på våren.

Foreldremøter: Det skal avvikles minst et foreldremøte i halvåret på hvert lag. En representant fra styret i Stjernen Ung skal være tilstede i ett av disse. Det er lagleders jobb å invitere styret til foreldremøtene.

Spillerutvalget: Spillerutvalget i Stjernen Ung består av én spiller fra alle lag fra U12 til og med U20. Spillerne velger selv denne representanten i begynnelsen av sesongen. Medlemmene i spillerutvalget representerer spillerne i møter med klubben og er selv med på å melde inn saker og å bestemme spillerregler/garderoberegler i klubben.

Stjernen Elite og Stjernen Ung deltar aktivt i organer der det er naturlig å være representert, som for eksempel i FRID, ØIK og NIHF. Vår stemme skal bli hørt, derfor må vi være med der beslutninger fattes.

- Årsmøtet avholdes ihht. NIFs regelverk og er klubbens øverste myndighet. Det er Årsmøtet som velger styremedlemmene i begge klubbene. Laglederne i Stjernen Ung velges av utvidet medlemsmøte, som vanligvis avholdes innen utgangen av mai måned.

- Styrene blir valgt av Årsmøtet til å lede klubben etter de gjeldende vedtekter, retningslinjer i Rød Tråd(RT) og ihht. NIFs regelverk. Styrene er ansvarlig for den daglige ledelse av klubben mht. drift, økonomi og den sportslige aktiviteten. Det er de respektive styrene som vurderer ansettelser i stillinger som daglig leder, sportsjef, trenere osv. Styret i Stjernen Elite ansetter lagleder/manager for A-laget.
- Stjernen Elite og Stjernen Ung er etablert med hvert sitt sportsutvalg med respektive forkortelser SUE(sportsutvalg Elite) og SUU(sportsutvalg Ung).
- Felles sportsutvalg(FSU) utnevnes av styrene og skal med et minimum bestå av styrenes ledere, styrenes sportsansvarlige og sportsjefene fra både Stjernen Ung og Stjernen Elite. I tillegg skal en representant fra Wang ha møterett men ikke stemmerett.
- Styrene kan fortløpende oppnevne utvalg og personer som bistår klubben med spesielle oppgaver.
- Sportsjefene i Stjernen Ung og Stjernen Elite ansettes av respektive styre, og skal lede klubbens trenere og bistå hele trenerapparatet med den praktiske gjennomføringen av RT og klubbens sportsplan.
- Trenerne ansettes av respektive styre og er ansvarlige for respektive lags organisering og gjennomføring av treningsøktene og at treningene utføres ihht. RT og klubbens godkjente/oppdaterte sportsplan.
- Laglederne i Stjernen Ung er valgt av «utvidet medlemsmøte» og skal være respektive lags organisator. Lagleder skal opptre lojalt mot klubben og klubbens beslutninger, og skal være bindeleddet mellom trenere/spillere/foreldre. Lagleder skal sørge for å få på plass det øvrige støtteapparatet med materialforvalter, kasserer osv. i respektive lag.

## **Felles sportsutvalg(FSU)**

FSUs hovedoppgave er å bistå klubbene med kontrollfunksjonen av den sportslige aktiviteten og at klubben drives og styres ihht. den vedtatte sportsplanen, Rød Tråd(RT) og klubbens øvrige retningslinjer for sport. Hovedpunktene for FSU er:

- FSU skal årlig kvalitetssikre og gi føringer for klubbens sportsplan og spillefilosofi.
- Stjernen skal ha som målsetning å utvikle flest mulige spillere fra egen klubb til A-lagsnivå.
- Stjernen Elite skal ansette trenere som har fokus på og forplikter seg til utvikling av klubbens egne spillere. Trenerne skal for øvrig følge RT, klubbens sportsplan og klubbens gjeldende spillefilosofi.
- Når det vurderes innkjøp av spillere, bør disse være kvalifisert slik at de kan bidra til videreutvikling av de øvrige spillerne på laget. Spillerkjøp bør alltid rådføres med FSU på forhånd.

- SUU skal etter behov orientere FSU om egne spilleres utvikling slik at FSU kan være involvert i utviklingen av egne spillere som har potensial til å bli framtidige A-lagsspillere.
- FSU skal ha et overordnet blikk på spillerutviklingen i klubben. De skal kvalitetssikre arbeidet til sportssjef og det arbeidet som gjøres på hvert lag. SUU skal bistå sportssjef og trenere i Stjernen Ung med planlegging og organiseringen av treningscamper, tematreninger og evt. gjestetrenerbesøk.
- Stjernen Ung tror på kontinuitet. Derfor skal trenere få tid til å jobbe med laget sitt og utviklingen av spillerne i laget. Likevel er det viktig å sørge for at alle lag og treningsgrupper får nye impulser for å unngå stagnasjon. Stjernen Ung skal bistå trenere med tiltak som ivaretar stabil ferdighetsutvikling og høy motivasjon. SUU skal også kvalitetssikre at alle trenerne har den nødvendige fagkunnskapen og kursutdannelsen som kreves for respektive lag.
- FSU skal være rådgivende mht. påmelding av lag til seriespill. Klubben ønsker at det skal benyttes 15 spillere + 2 keepere for hvert lag som spiller i forbundsserien. Stjernen vil alltid ha som målsetning å delta i A-serien for alle våre årskull, men dette må revurderes dersom generelt ferdighetsnivå og antall spillere avviker fra det som er ønskelig. Dersom FSU ikke finner det forsvarlig med seriedeltakelse pga. lavt antall spillere, skal det ikke meldes på lag for det aktuelle årskull. Klubben skal da se på løsninger for sammenslåing eller samarbeid med andre lag, slik at alle får mulighet til deltakelse i både trening og kamp.

## **Spillefilosofi U16-U20 Elite og A-laget**

- Stjernen skal spille en underholdende, fartsfylt og effektiv ishockey ved å beholde pucken i laget, kombinert med gode skøyteferdigheter, smarte tekniske og taktiske egenskaper.
- Vi skal spille aggressivt men kontrollert og sette hardt press på motstander over hele banen. Vi skal drives av en offensiv mentalitet og med veldig god samhandling.
- For å lykkes med klubbens spillefilosofi stilles det høye kvalitetskrav til treningshverdagen.
- 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.
- Stjernen skal alltid være raske i overgangsspillet og vi skal være offensive på hele banen.

## **Overordnet sportsplan**

Den sportslige planen i Stjernen danner grunnlaget for å utvikle lagspillere som lykkes med ferdigheter, prestasjoner, resultater og personlig utvikling.

Stjernen Ung skal drives som en inkluderende barne- og ungdomsklubb, og tilby elitesatsing fra og med U16-nivå. Klubben skal inspirere til sunn og rettferdig idrett ihht. idrettens regler og med fokus på «fair play».

Stjernen har ambisjon om å tilhøre den øverste delen av elitedivisjonen med flest mulig spillere fra byen/klubben vår. Vi skal spille en underholdende, fartsfylt og effektiv ishockey ved å beholde pucken mest mulig i laget, kombinert med gode skøyteferdigheter og smarte taktiske kunnskaper.

Fra U16-nivå skal FSU også ha fokus på individuell spillerutvikling. Stjernen Ung og Stjernen Elite skal samarbeide på en slik måte at klubbens A-lag også kan bli en prestasjonsbasert utviklingsarena for potensielle A-lagspillere i klubben.

Klubbens sportssjefer skal regelmessig kvalitetssikre og videreutvikle klubbens trenings-opplegg/rutiner. Den sportslige aktiviteten skal samsvare med både det norske og det svenske hockeyforbunds utviklingsmal for unge spillere og trenere. Klubbene 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 Stjernen 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 humør, god dialog og tydelige regler for oppførsel og disiplin er viktig for det sosiale limet i laget og i klubben. Stjernen skal tilby høy treningskvalitet. Treningsøktene på is skal tilrettelegges slik at alle har utviklingsmuligheter og opplever mestringfølelse. For å skape en utviklende og inspirerende treningshverdag skal klubben hele tiden jobbe for å utvikle våre trenere. I tillegg skal Stjernen utnytte treningsfasilitetene maksimalt. Det skal benyttes treningsmetoder og øvelser fra klubbens «øvelsesbank» 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.**

Stjernen 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 treningsvaner.

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.



Stjernen og klubbens trenere skal bygge en god treningskultur og 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.

I Stjernen vil vi at spillerne selv skal være med å forme klubben. Derfor blir spillerne involvert i å lage sine egne garderoberegler på hvert lag. Spillerne har gjennom spillerutvalget, laget et sett med grunnregler som gjelder for alle lag i Stjernen. Foreldrene/foresatte er en viktig ressurs i Stjernen, 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. Klubbens sportsutvalg og sportssjefer har her en sentral rolle ved at de regelmessig skal kvalitetssikre og videreutvikle klubbens trenings-opplegg/rutiner. 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 skøytetrening skal det benyttes smålagsspill, og det kan spilles med flere pucker samtidig for de helt minste. I Stjernen 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. Klubben skal ha fokus på å tilrettelegge for alternative steder i tilknytning til hallområdet der det kan trenes skudd-/kølleteknikk med både puck og trekuler.

[Her finner dere NIHFs plan for alderstilpasset trening.](#)

### **4. Målrettet treningsplan for hvert årskull med treningsmetoder ihht. RT.**

Hele filosofien i RT er å skape en optimal sportslig aktivitet for klubbens spillere. Hovedtrenerne på hvert årskull/lag skal utarbeide årsplaner i samarbeid med sportssjef/sportslig ansvarlig. Disse treningsplanene skal tilpasses lagets spillere og evalueres underveis i sesongen.

Klubbens sportssjef/sportslig ansvarlig skal legge opp til månedlige 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 Stjernen Ung skal tilstrebe det å ha en godt kvalifisert sportsjef som har det overordnede sportslige ansvaret for klubbens aldersbestemte lag. Han/hun skal sørge for at de overordnede sportslige føringene i RT gjelder for alle trenere og alle lag.

Stjernen Ungs sportssjef skal tilbringe mye tid på is med lagene, trenerne og spillerne. En god sportssjef skal ha tilstedeværelse, kjennskap til gode øvelser, gi tydelige tilbakemeldinger og inneha god kommunikasjonsevne.

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

Sportssjef 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.

Sportssjef 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 Stjernen 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 ØIHK(kretsen).

Stjernen skal utvikle flere og bedre trenere fra egne rekker, og den dagen vi flytter inn i Arena Fredrikstad skal vi ha 50 prosent flere trenere i stallen enn i 2017. Det er et mål å rekruttere unge trenere som vurderer å slutte som aktive spillere.

Sportssjef/sportslig ansvarlig skal i samarbeid med utdanningskomiteen, utarbeide en utviklingsplan for hver trener. Denne skal oppdateres hver sesong.

I god tid før sesongoppstart skal sportssjef/sportslig ansvarlig 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.

Faglig utvikling inkluderer kurs, studieturer og gjestetrening, i tillegg til hyppige evalueringssamtaler mellom sportssjef/sportslig ansvarlig og den enkelte trener.

Sportssjef/sportslig ansvarlig skal i løpet av et år ha minst to oppfølgingsamtaler med hver trener. Disse skal følge en fast mal som utarbeides av sportssjef/utdanningskomiteen. Fra disse møtene skal det føres referat.

Trenernes individuelle spillersamtaler(jmf. pkt. 7) 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 sportssjef/utdanningskomiteen.

[Her finner du NIHFs krav til trenerutdanning.](#)

## **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. Sportssjef/sportslig ansvarlig må/skal bidra på disse møtene dersom lagets trener ikke har egen spillererfaring fra elitenivå. Klubben har tilgjengelig utstyr for videoanalyse som kan/bør benyttes for å belyse de grunnleggende fasene av spillet og til å forklare bevegelsesmønstre 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.**

Stjernen 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 rød tråd ved alle årstrinn og kjennetegne det arbeidet vi gjør i Stjernen.

Trenerne i Stjernen skal ha minst to individuelle samtaler med spillerne på respektive lag i løpet av sesongen fra og med U10. Sportssjef/sportslig ansvarlig 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.
- 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).
- Utenfor Stjernen:
  - a) Skole, privat, fritid.
  - b) Mat, søvn, restitusjon.
  - c) Andre utfordringer/begrensinger.

### **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. Stjernen 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/sportslig ansvarlig skal sørge for planlegging og tilrettelegging av fysøktene/treningsprogrammet og trenerne skal sørge for gjennomføringen under sesongen.

I Stjernen 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/sportslig ansvarlig. 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 Stjernen. 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 Stjernen skal vi teste skøyteferdigheter fra U9, og grunnleggende fysiske ferdigheter fra U12.

Sportsutvalget og/eller sportssjef 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 gjennomsnittsresultater 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.

Kampladers 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 NIHFs 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 Stjernen reduseres.

## **13. WANG Toppidrett Fredrikstad.**

Det er styrene i Stjernen Ung og Stjernen Elite som i samarbeid og ihht. avtalt plan skal føre dialogen med WANG Toppidrett. Målet skal være å tilby best mulige rammebetingelser og å sørge for at aktiviteten gir optimal utvikling for elevene/spillerne i satsningen mot et toppidrettsnivå. I konkurransen med de andre ishockeygymnasene er det viktig at vårt tilbud er mest mulig konkurransedyktig.

## **14. Rekruttering.**

– «Jeg vil fremheve ishockeysporten som spesielt velegnet trening for barn og ungdom. Ved å spille ishockey får man først og fremst trent koordinasjon og balanse, men også fysisk styrke i rygg, buk, armer og ben. Som lagspill krever ishockey også sosial intelligens og samarbeidsevner».

Uttalelsen over kommer fra idrettskirurg og professor Dr. Paul Lereim, og den kan inspirere klubben til rekrutteringsarbeidet vårt.

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

Stjernen Ung skal drive aktivt rekrutteringsarbeid ved å:

-Forsøke å ha et godt tilbud på dagtid for SFO og barnehager i samarbeid med Fr.stad 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 informasjonsmateriell 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. Stjernen ønsker at Ishockeyskolen skal forbindes med mest mulig glede for deltakerne helt fra starten av. Dersom det blir for vanskelig å mestre skøyter og glatt is, kan resultatet bli at de «aldri vil tilbake igjen».

Ishockeyskolen skal ha fokus på å gi barna en introduksjon i grunnleggende skøyteferdigheter.

Det skal være forutsigbare faste øvelser som skaper mestring og glede hos barna.

Banen skal deles inn i flere soner med lekbetonte treningsaktiviteter der barna fordeles i respektive sone med hensyn på barnas ferdighetsnivå. Trenerne skal ha fokus på grunnstilling, tyngdeoverføring og fraskyv i de lekbetonte treningsaktivitetene.

Hockeyskoleansvarlig i Stjernen 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.

Ishockeyskolen skal arrangeres én gang per uke, fortrinnsvis på lørdag formiddag i perioden oktober til mars. 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 å ha minimum 150 deltakere på ishockeyskolen for å kunne rekruttere 30-35 spillere til våre lag hvert år.

### **15. Dommere.**

Både Stjernen Ung og Stjernen Elite 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 både Ung og Elite.

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.

## **Spillernes egne regler**

- Oppmøte senest en halvtime før trening.
- Man må 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, og vi snakker til hverandre med respekt og på en god måte.
- Vi er hyggelige mot hverandre og spesielt mot de yngre i klubben.
- Garderobene skal være foreldrefri sone.
- Ingen bruk av mobiltelefon i garderoben.

***Disse reglene er bestemt av Spillerutvalget 24.10.2016. Alle lag skal ha disse som minimumsregler. Lagene står fritt til å lage egne tillegg som regulerer flere forhold eller som skjerper praksis.***

## Foreldrevettregler

Gode foreldre er helt avgjørende dersom barna, ungdommen og klubben skal få en best mulig utvikling. I Stjernen 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 Stjernen 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 applaudér gode prestasjoner på begge lag.
- Gi oppmuntring både i medgang og motgang.
- 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. Tilby din hjelp.
- Stjernens sportslige planer er fastsatt i Rød Tråd(RT). 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.
- Tre huskereglene:
  1. Dette er ikke VM!
  2. Vi er her for barnas skyld.
  3. I Stjernen Hockey møtes vi med humør og samhold.

## 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. RT.
- 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 gjeldende 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 er 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 forekomme.
- 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 RT.  
-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.

## **Regler for hospitering**

Stjernen ønsker at alle spillerne skal få så mange istreninger som mulig, og klubben oppfordrer derfor til at så mange som mulig benytter seg av tilbudene med løkkehockey, frigåing, hospiteringsmuligheter ned/opp osv. Alle klubbens spillere skal i utgangspunktet forholde seg til sitt lags istider, som tildeles av Stjernens ansvarlige istidfordeler.

I tillegg til dette jobbes det aktivt for å arrangere «camper» og «tematreninger», som skal bidra til økt isaktivitet og ferdighetstrening.

Det er ikke noe krav at alle skal gis hospiteringsmulighet, men det skal være et mål at flest mulig gis tilbud om hospitering/mertrening opp eller ned. Klubbens motto skal være «flest mulig på trening så ofte som mulig». Hospitering skal tilbys dersom det vurderes som riktig av trenerne, klubbens fagansvarlige og klubbens sportsjef.

Det er generell holdning/treningsvilje/ferdighetsnivå/fysisk utvikling/biologisk alder/modningsnivå, som hovedsakelig skal danne grunnlaget for vurderingen mht. hospiteringstilbud ned eller opp.

Trener(ne) skal vurdere hvilke spillere som bør og kan gis mulighet til hospitering ned eller opp. Det skal uansett avklares med respektive lags trener(e), respektive spillere, klubbens fagansvarlig og klubbens sportsjef.

I tillegg til ovenstående prinsipper gjelder følgende retningslinjer/regler for hospitering i Stjernen Ung:

### **Hospitering ned/opp til trening:**

Det er trener(ne) i de berørte lag som vurderer både hvilke spillere som skal gis mulighet for hospitering og hvor mange som evt. skal hospitere pr. gang.

Det skal lages systematiske rulleringslister for de aktuelle spillerne.

Dersom noen ikke kan møte på hospiteringstrening (og treninger for øvrig) skal det gis beskjed i god tid slik at lagleder har tid til å kalle inn andre på rulleringslista.

Dersom det er gjentakende frafall skal hospiteringsmuligheten revurderes.

Det skal være et dynamisk hospiteringssystem som jevnlig revurderes mht. individuell treningsiver/utvikling/ferdighetsnivå/fysisk utvikling/biologisk alder/modningsnivå.

Dersom det oppstår utfordrende vurderingssituasjoner skal klubbens fagansvarlige involveres og eventuelt fatte beslutning på vegne av Stjernen Ung.

### **Hospitering ned/opp til kamp:**

Det er trener(ne) i de berørte lag som vurderer hvilke spillere som er aktuelle for kamphospitering.

Det er trener(ne) i laget det hospiteres til som avgjør hvilke spillere som skal hospitere til respektive kamp/turnering.

Trener(ne) skal legge vekt på ferdighetsnivå/fysisk utvikling/biologisk alder mht. sikkerhetsaspektet ved vurderingen av kamphospitering.

For de som hospiterer ned/opp er det de regler og retningslinjer på laget det hospiteres til som gjelder. Dette er i samsvar med NIHF.

Ved hospitering opp til kamp/turnering skal de hospiterende inneha både fysiske og psykiske ferdigheter som samsvarer med det lag det hospiteres til. Det skal være et dynamisk hospiteringssystem med jevnlig revurdering slik at så mange som mulig kan få tilbud om hospitering.

Dersom det oppstår utfordrende vurderingssituasjoner skal klubbens fagansvarlige involveres og eventuelt fatte beslutning på vegne av Stjernen Ung.

***Innholdet i Rød Tråd til og med side 18 ble dels vedtatt på Årsmøtet 20. mars 2017 og dels ved utvidet medlemsmøte den 29. mai 2017. Ved utvidet medlemsmøte den 28. mai 2018 ble det vedtatt noen korrigeringer av teksten.***