

DET BLÅ SPOR

Opdateret Maj 2025

Formål – Rungsted Ishockey Klub	2
Klubdiagram.....	3
Officielle roller i foreningen.....	4
Klubbens målsætninger.....	5
RIK Spilleruddannelse.....	6
RIK Spilleruddannelse: Breddeprincip vs. eliteprincip.....	8
Kerneverdier i RIK.....	9
Værdier som leder/spiller i RIK.....	10
Værdier som ishockeyforældre.....	11
Den gode kommunikation i klubben.....	12
Ny til ishockey.....	13
U6 Holdet - U20 Holdet.....	14
RIK pige-hockey.....	30
Op træning til øvre hold.....	32
Livet i omklædningsrummet – For alle klubbens ungdomshold.....	34
Select Hockey.....	35
Udlån af spillere.....	38
Dommeruddannelse i RIK.....	39
Hvis du vil vide mere.....	40



Formål – Rungsted Ishockey Klub

Formålet for Rungsted Ishockey Klub (RIK) er at skabe et inspirerende og udviklende træningsmiljø for børn og unge.

Et tilbud om en ishockeyuddannelse, hvor ishockeyen bliver en del af livet, og som enten kan bane vej for en professionel ishockeykarriere eller skabe en livslang passion for sporten som fritidsinteresse.

Et tilbud om en kvalitetssikret træning, forankret i DIU mange års erfaring med en alderstilpasset træningsmængde. Omdrejningspunktet er et meningsfyldt og motiverende fællesskab, hvor trivsel og tryghed, går hånd i hånd med de sportslige ambitioner.

”Det Blå Spor” er en alderstilpasset udviklingsplan for vores sportslige koncept, der beskriver de udviklingsprincipper vi anvender i RIK samt vores politikker og leveregler i klubben. Vores succes drives af at alle er lige, og det er i fællesskabet, vi skaber klubånden og herfra resultaterne.

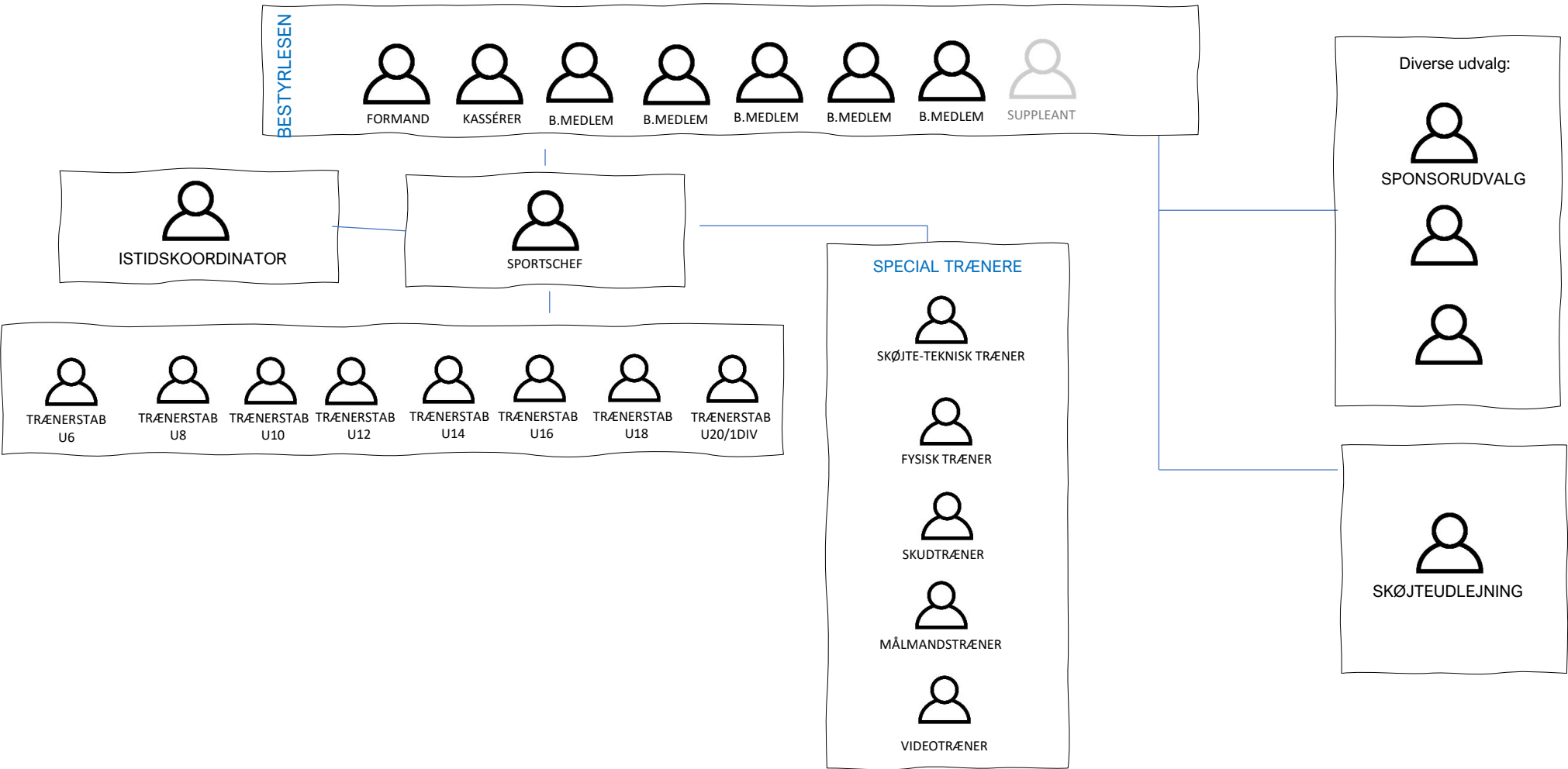
Tillid og teamwork er nøglebegreber hos os, ligesom et moralsk kodeks og et klart defineret værdisæt danner grundlag for vores forening. Rungsted Ishockey Klub er drevet af frivillige, hvorfor velviljen til frivillighed og forælderrollen er meget afgørende hos os.

Det Blå Spor udvikles og vedligeholdes af klubbens sportschef i samråd med klubbens bestyrelse.

- GLÆDE OG FÆLLESSKAB
- PASSION OG ENGAGEMENT
- TRÆNING OG KONKURRENCE
- RESPEKT OG FAIR PLAY



Klubstrukturen



Officielle roller i foreningen

Bestyrelsen varetager:

- Ansvarlig for at klubbens regelsæt og vedtægter overholdes, herunder at klubbens økonomi forvaltes forsvarligt og i henhold til det godkendte budget.
- Tilsikrer en funktionel drift af klubben.
- Afholder og gennemfører den årlige generalforsamling.
- Administrerer / koordinerer udvalg og de frivilliges indsatser.
- Udsteder lederkontrakter.
- Bindeled mellem klubbens interesser; Eliteselskabet, HKF, DIU, DIF, Idrætsrådet, Hørsholm kommune m.fl.

Istidskoordinatoren varetager:

- Koordinerer brugen af isfladerne imellem hallens øvrige brugere: HKF, Eliteselskabet, offentligt adgang (skøjteløb).

Sportschefen varetager:

- Ansvarlig for den sportslige retning, herunder kvalitetssikrede træninger.
- Administration af trænerteamet, Herunder sikre god trivsel blandt lederne og spillere.

Trænerteamet varetager:

- Planlægger træningsstrategi for sæsonen i samråd med sportschefen.
- Planlægger og afvikler træninger, kampe /cups. Herunder sammensætter kæder og spillere til kampe.
- Forældrehenvendelser vedr. sportslige spørgsmål.
- Håndterer evt. konflikter, både på og uden for isen.
- Generel kommunikation.

Holdledere varetager:

- Ansvarlig for at opdatere og ajourfører Holdsport.
- Ansvarlig for dialog med andre klubber, fx ved tilmelding til cups etc.
- Forældrespørgsmål af ikke sportslig karakter.
- Diverse funktioner: Kassér-opgaver, koordinator for hjemmecups, kørsel, fordeling af forældreopgaver /klubopgaver, koordinering af foto, Facebook, sociale arrangementer.

Materialefolk varetager:

- Assisterer trænerteamet med udstyr, der skal bruges på isen eller fx kamptrøjer til turneringer.
- Skøjteslibning, kamptrøjer og kadedtrøjer
- Assisterer spillerne med hjælp til deres udstyr og lign. i omklædningsrummet, samt til rådighed i boksen under kamp og træning.



Klubbens målsætninger

RIK skal i det lokale nær område:

- Være blandt de mest foretrukne sportsaktiviteter i nærområdet og de omkringliggende kommuner.
- Deltage i og støtte lokalt arrangerede aktiviteter som fx Hørsholmløbet, Kulturdagen mm.
- Tiltrække og fastholde lokale sponsorer.
- Favne et socialt ansvar, (til en vis udstrækning) fx ressourcetsvage familier, børn med diagnoser mm.

RIK skal internt:

- Klubbens bestyrelse skal sikre en effektiv og ansvarlig drift.
- Tilbyde et udviklende, inspirerende og udfordrende foreningsliv, der skaber meningsfuldhed.
- Tiltrække, pleje og fastholde vores frivillige i diverse roller på tværs af klubben.
- Sikre at der er tilstrækkeligt med kvalificerede trænere og øvrige stab omkring hvert hold.
- Sikre at hvert træningspas, er tilrettelagt efter principperne fra Det Blå Spor.
- Sikre en effektiv rekruttering af nye spillere, således vi ideelt har min. 40 spillere på årgangene U6, U8 & U10.
- Sikre at vi alle arbejder samme vej og gør det, som vi siger. Herved repræsentere "ordentlighed".

RIK skal inden for sporten:

- Være en af de bedste til at rekruttere nye spillere til sporten i aldersgruppen 3-7 år.
- Bibeholde TOP 3 pladsen af største ishockeyklubber i DK, ref. medlemstal.
- Være en ledende klub for talentudvikling.
- At være en respekteret klub, med høj troværdighed, seriøsitet og professionalisme.
- Skabe forbilleder i klubben.
- Kunne fastholde spillere i sporten.
- Samarbejde omkring ishockey med andre klubber, organisationer og uddannelsesinstitutioner.
- Skabe et motiverende miljø, der fremmer motivationen og herved talentet.
- Danne rammer for relationer, der både skaber mening og muligheder for spillerne.

Socialt:

- Fællesskabet prioriteres højt. Præget af positiv stemning og god høj trivsel.
- Alle skal føle sig velkomne.
- Et frirum for alle, med trygge rammer og velkendte regler, fri for negativitet.
- Et sted, hvor børn lærer at samarbejde, hjælpe og støtte hinanden.
- Et sted, hvor vi sammen skaber uforglemmelige barndoms minder.

RIKs sportslige ambitioner:

I RIK skal vi tilbyde et attraktivt træningsmiljø, med en konkurrencepræget kultur, skabt af kvalitet, udfordringer samt høj intensitet i den daglige træning både på og udenfor banen. Vi skal styrke og fremme den enkeltes "indre drive" og gode vaner i dagligdagen, således at man bliver "godt trænet". Dette skal medføre, at vi på den lange bane, kontinuerligt kan tilføre spillere til klubbens U20 hold (talentligaen) og yderligere tilføre spillere til den professionelle afdeling, Rungsted Seier Capital hvert år.

Vores spillesignatur skal bestå af disse elementer:

- Vi vil beholde pucken inden for holdet.
- Vi vil spille med høj fart og høj arbejdsintensitet.
- Vi vil spille med højt kvalitets- og pasningstempo.
- Vi vil ikke give pucken væk i blinde eller uden adresse.
- Vi vil vinde pucken tilbage så hurtigt som muligt.
- Vi vil kunne matche alle vores modstandere i det fysiske

Vores ambitioner for de respektive hold:

- DM for U14: At kvalificere sig til DM.
- DM for U16: At kvalificere sig til DM.
- DM for U18: Opnå placering TOP 4.
- DM for U20: Opnå placering TOP 4.

Udtagelser:

- Min. 4 spillere udtages til U14 + U15 unionshold pr. årgang.
- Min. 1 spiller udtages til U16, U17, U18 og U20 landsholdene pr. årgang.
- Min. 1 spiller pr. år tilknyttes til Metalligaen el. tilsvarende niveau pr. årgang.

Forestående og fremtidige målsætninger

At tiltrække flere kvindelige spillere til klubben, for på sigt, kunne forme og udvikle et specialiseret tilbud, til vores pige/kvindelige spillere. Hertil forestiller vi os et evt. samarbejde med nærliggende klubber, således at pigerne også er sikret en lang livsbane i sporten.



RIK Spilleruddannelse

Hos RIK udvikler vi vores spillere via vores spilleruddannelse, baseret på vores værdier og grundlæggende overbevisning for, hvordan man bedst udvikler spillere samt deres talentpotentiale i et langsigtet perspektiv.

Fundamentalt er målet med spilleruddannelsen, at skabe spillere, der kan konkurrere på højeste seniorniveau. Vi spiller altid for at vinde, men vores fokus i ungdomsrækkerne handler mest om udvikling og det at lære at konkurrere, mere end det handler om antallet af sejre.

Fokus på kvalitet i vores træningstimer fremfor kvantitet, samt vigtigheden af at undgå for tidlig specialisering, er vejen frem, for at flest mulige skal nå et højt seniorniveau. Derudover skal vi skabe et miljø med psykologisk tryghed, plads til det frie initiativ og meningsfyldte relationer. Et miljø der kendetegnes af, at det vi siger, er det, vi gør.

At udvikle spillere er en læreproces, hvor basale forudsætninger skal være på plads førend man kan indtage og omsætte læringen. Det kræver god trivsel, høj motivation og robusthed hos spillerne, Derfor er det vores prioritet i RIK at vi skaber:

- **Motiverede deltagere**, der har passion og motivation for sporten, således at vi kan fastholde dem i længst mulig tid. Motivation kommer, når man som spiller oplever, at man kan noget og udvikler sig. Når man kan opnå indflydelse, og når man har følelsen af meningsfyldte relationer, hvor man hører sammen.
- **Hele mennesker**, der tilegner sig kompetencer og ressourcer, der gavner deres personlige udvikling samt livskvalitet, både i og uden for sporten. Selvværdet styrkes og fremmes, når man oplever at være en del af fællesskabet, hvor man kan bidrage til noget der rækker ud over ens egne mål.
- **Lige muligheder for præstation**, så de har lyst og får mulighed for at blive så dygtige som de kan. Udviklingen handler om at indfri spillernes potentiale, uden at det påvirker deres trivsel og mentale sundhed.

Målet er at skabe spillere, der både er konkurrence- og opgaveorienteret. Dvs. de skal opleve glæde ved at konkurrere, men også glæde ved at specialisere sig og dygtigøre sig i detaljerne. Op til U12/14, grundlægges spilleruddannelsen i et "mestringsmiljø", med fokus på den enkeltes læring og udvikling frem for resultater. Her lærer spillerne at have fokus på at evaluere processen, egen indsats og ikke resultaterne.

På årgangene U16/U18, øges fokus på spillerens sociale færdigheder som samarbejde, dele viden og sparring spillerne imellem, opmuntrer hinanden mm. for at sikre at spillerne kan indgå konstruktivt i en træningsgruppe, og ikke blot ser holdkammeraterne som konkurrenter. Oftest bliver forældre en mindre prioriteret sparringspartner for spillerne, så det er vigtigt de har deres eget netværk.

Igenem årene trænes/øves spillerne i mødet med "naturlig" modgang. Med modgang menes, at tage en kamp, sidde (delvis) på bænken, spille mod nogen der er større, ikke at blive udtaget til en kamp etc. At opleve modgang, fremmer den mentale styrke, men understøttes samtidigt af empati og støtte. Hos RIK ønsker vi modige og kreative spillere, og det fremmes bedst ved at fejl er en del af udviklingen.

At opleve modgang er også en vigtig forudsætning for at opnå (mental)robusthed, som er en vigtig egenskab der kræves på de ældste hold. Derfor er mental styrketræning også en del af træningen hos RIK.

Her fokuserer vi på 3 forskellige evner, der skal fremme den mentale styrke.

- Spillerne skal lære at være fuldt og helt til stede i det de gør, (koncentration).
- De skal lære at være i fuld accept, som indebærer at kunne håndtere alt det uventede som kan opstå under en kamp eller træning.
- De skal være i tråd med deres værdier, som betyder at lære hvordan man opnår sine resultater og ikke bare hvad man vil opnå.

"Målet for talentudvikling i Danmark er at skabe atleter på højeste internationale seniorniveau. Ungdomsresultater må aldrig blive selve målet for talentudviklingen".

Team Danmark, ATK 2.0 fra 2016



RIK Spilleruddannelse

Vi har fokus på at arbejde systematisk med at udvikle spillernes personlige, sociale og sportslige færdigheder til det niveau, der kræves på højeste internationale seniorniveau. En stor del af spilleruddannelsen, omhandler at skabe plads til alsidig udvikling og spillernes eget frie initiativ. En vigtig færdighed er spillernes "tilpasningsevne" og det at kunne træffe en selvstændig beslutning, da alle scenarier kan opstå i sport.

At kunne analysere hvad der sker, opfinde og udføre løsninger, er en afgørende egenskab og det understøtter vi i RIK i vores feedback-kultur. Her anvender vi forskellige former for feedback afhængigt af situationen.

I tidspressede situationer, som fx kampe, gives feedback hovedsageligt i form af "bekræftelse" eller "instruktion". "**Bekræftelses-feedback**" gives for at skabe sikkerhed. Det kunne fx være, at en given håndtering af en situation var løst helt korrekt mens "**Instruktions-feedback**" har til formål at tilpasse en mindre detalje, fx placering på isen.

På træningspas, hvor der er fokus på udvikling, gives feedback i form af "observationer" eller "spørgsmål", "**Observations-feedback**" handler om at dirigere /sætte fokus på noget, uden at give svaret, mens "**spørgsmåls-feedback**", skal fremme refleksionen og selvstændigheden hos den enkelte.

"Spillerudvikling er for så mange som muligt, så længe som muligt, med højst mulig kvalitet, og med størst mulig grad af meningsfuldhed".

I RIK er feedback en naturlig del af vores kultur, hvor man med åbenhed, er vant til at give og modtage konstruktiv feedback, også spillerne imellem. Feedback skal aldrig være ensidigt fra trænerne, hvor det kun handler om at eliminere fejl men i stedet et aktivt værktøj for at skabe spillere, der kan træffe selvstændige og velovervejede beslutninger.

En bred og en alsidig træning, danner grundlag for en langsigtet udvikling, og det er ikke lige meget,, på hvilke måder og med hvilken kvalitet, man træner. At have et talentpotentiale, er en ungdomsspiller med kompetencer og færdigheder, som sandsynliggør en langsigtet udvikling til senioratlet på højeste internationale seniorniveau.

Ishockey er en intervalsport, hvor spilleren arbejder hårdt mellem 40-90 sekunder i kampe. De fem grundegenskaber en ishockeyspiller skal kunne er koordination, bevægelighed, hurtighed, styrke og udholdenhed, hvilket vi arbejder meget fokuseret med hos RIK.

"We are what we repeatedly do, excellence is not an act but a habit"
– Aristoteles



RIK Spilleruddannelse: Breddeprincip vs. eliteprincip

ELITESPØRET

U20
U18

FORBEREDENDE KONKURRENCE SPØR

U16
U14

BREDDE HOCKEY BASIC SKILLS

U14
U12

U10
U8
U6

Vores spilleruddannelse i RIK er baseret på et aldersrelateret breddeprincip, fra U6 – U14. Det er forankret i DIU's koncept, "Den danske stil", for aldersrelateret træning. Fællesskab, glæde og engagement er fundamentet, hvorfra vi udvikler og uddanner spillerne i alle ishockeyens facetter, både på og uden for isen. Breddeprincippet eller talentudviklingen, handler grundlæggende om, at fastholde så mange så længe som muligt i sporten, ved at alderstilpasse træningen. Derfor definerer vi ikke en spiller som et "talent" før U18 og arbejder først eliteorienteret fra U16, da talentidentifikationen handler om at spotte potentialet mere end at spotte nuværende færdigheder.

Den ideelle alder at starte til ishockey er mellem 4-8 år. En alsidig træning er ligeledes vigtig for den motoriske udvikling og vi anbefaler, at spillere i en ung alder er aktive i flere forskellige sportsgrene og ikke for tidligt specialiserer sig kun i ishockey.

På de unge årgange, fokuserer vi på processen, præstationen og udviklingen, mere end på sejre. Succes skaber vi i den løbende udvikling, hvor børn i forskellige tempi kan få plads til at udvikle sig både fysisk og mentalt.

For spillere med et kompetenceniveau, der ligger over eller under den samlede trup, tilbyder vi tilpassede træningstilbud, som enten op- eller nedtræning. (Mere info om optræning kan læses på side 27).

Fra U14 er der "noget til alle" men alt er ikke for alle. Dvs. der vil være differentierede muligheder, hvor alle ikke er med til det samme. Fx spiller U14 pointkampe efter nytår, hvor vi til denne turnering stiller med det bedst mulige hold i hver kamp.

Det er også fra U14, at man som spiller skal opnå min. 80% træningsdeltagelse for at blive tilbudt kampe, dog undtaget af en øvrig sportsgren (U14-U16), hvor man skal opretholde 60%. Procenten, beregnes efter den fortløbende sæson, fra 1. april til senest ult. marts og udgøres af sommertræning, off icetræning samt ordinære træningspas. Undtagelse gælder ved fx sygdom, skade, skolearrangement mm, mens afholdelse af ferie anses som fravær. Det er cheftræneren, der fører statistikken via regneark eller holdsport.

Fra U16 intensiveres spilleruddannelsen efter et mere eliteorienteret princip, hvor kravene skærpes. Forud for dette, afholdes der for anden års spillerne på hhv. U14, U16 samt U18 evalueringssamtaler med fokus på at vurdere spillerens nuværende niveau, i forhold til niveauet som spilleren skal rykke op til. Efter oprykning til det øvre hold, kan der ved behov ligeledes afholdes evalueringssamtaler for 1 års spillere. For spillere med et ikke tilstrækkeligt niveau, vil man enten blive tilbudt træning på årgangen under eller på vores Ungdomsliga"-hold.

På de ældre årgange (U16-U20) arbejder vi eliteorienteret, og det kræver et højt dedikations- og kompetenceniveau af den enkelte. En del af talentudvikling hos RIK indebærer, at vi stiller krav til den enkelte, ligesom at den enkelte skal lære at tage vare på egen udvikling.

"Divisionen" er det ældste hold i rækken for ungdomsspillere og er klubbens "første hold", og man skal have niveau for at kunne deltage på holdet.

Spiller man ikke på klubbens divisionshold, vil man som +18 år kunne spille på klubbens 2 Divisions hold eller som +30 år på klubbens "old Boys" eller motionisthold.



Kerneverdier i RIK

RESPEKT OG FAIR PLAY

I RIK gælder der samme regler for alle, og vi følger og lever efter god etik og moral. Vi udviser respekt og ordentlighed for det frivillige og lønnede arbejde, samt medspillere og øvrige omkring holdet. Vi respekterer rollefordelingen i klubben og på holdet.

Vi taler positivt og opmuntrende omkring holdkammerater, modstandere, trænere mm. Vi anerkender, hepper og motiverer hinandens gode udvikling.

God opførsel er et "must", og vores foreningsliv skal være fri for mobberi, krænkelser, nedladende, hånende eller truende sprogbrug samt diskriminering. Som spiller i RIK, er man ambassadør for de gode værdier, og usportslig optræden som fx gentagne grove forseelser på isen, tolereres ikke.

Eventuelle uenigheder løser vi sammen, og som beskrevet i "den gode kommunikation" på side 12.

Fair Play er forudsætningen for at konkurrere på lige vilkår og i RIK vil vi være kendt for at spille smart og intelligent.

TRÆNING OG KONKURRENCE

Kvalitet, udfordringer samt høj intensitet i den daglige træning både på og udenfor banen, er forudsætningen for at vi bliver "godt trænet". Det at være "godt trænet", er en vigtig faktor for at kunne lykkes i vores klub.

"Bredden" er vores styrke, og sportsligt spiller vi for at vinde som et hold. At konkurrere er derfor en naturlig del af vores træningskultur i foreningen, hvor vi også stiller krav til den enkeltes bidrag til fællesskabet. Vi forventer at man som spiller udviser god træningsdisciplin, sørger for korrekt kost, søvn og restitution.

Hver spiller skal dyrke sit "indre drive", tillære og følge gode vaner, da det er forudsætninger for at træne og konkurrere. Derfor er:

Doping samt alle former for rusmidler som alkohol, tobak, snus, "vapor", puffs mm er strengt forbudt på alle ungdomshold og medfører karantæne eller bortvisning.

Vi fokuserer på udviklingen og ikke kun på antallet af sejre.

Spilleren skal vise motivation, engagement og intensitet til træning/kampe.

PASSION OG ENGAGEMENT

Glæde, fællesskab og engagementet skal gennemsyre og kendetegne vores forening i alt, hvad vi gør, således at vi kontinuerligt udvikler og fastholder et positivt ishockeymiljø.

Passionen skal foranledige et engagement hos medlemmerne og de frivillige til at gøre en forskel, udvise stort hjerte samt bidrage til, at fælles mål nås og drømme går i opfyldelse i vores forening.

Som leder deltager og engagerer du dig i holdet, og sikrer at holdet træner og spiller i henhold til RIKs sportslige visioner.



Værdier som leder i RIK

Som leder i RIK spænder opgaverne vidt, hvor alle livets facetter følger med. Som leder har du et ansvar for at efterleve og praktisere klubbens værdier. Som træner i RIK skal du kunne, kommunikere effektivt med spillerne, være konsekvent, stå fast på egne beslutninger og være i stand til at vurdere, evaluere og analysere spillerens præstationer og træningsindsats.

- Alle ledere følger og uddanner sig i DIUs træneruddannelser.
- Alle ledere underskriver en børneattest forud for hver sæson.
- Anerkender at man er leder for alle børn, hvor vi "ser" alle.
- Følger og forvalter foreningens retningslinjer og anerkender, at Det Blå Spor er måden hvorpå vi gør tingene.
- Undgår kortsigtede og hurtige fremskridt/resultater men derimod prioriterer en langsigtet spiller- og holdudvikling.
- Sikrer velforberedte træninger, der er inspirerende og udfordrende men som også skaber refleksion, ansvarlighed og nysgerrighed.

Bløde værdier:

- En positiv rollemodel, der optræder motiverende og inspirerende, (vi råber ikke af børn).
- Er åben for feedback og i stand til at evaluere egen indsats.
- Villig til at opsøge ny viden.
- Udviser interesse for spillertruppen og den enkelte spiller, ved at være i tæt dialog omkring deres trivsel og udvikling.
- Sikrer et miljø, der understøtter vores talentudvikling.
- Sikrer at der skabes gode og positive relationer spillerne imellem.
- Har blik for spillerens personlige værdier såvel som spiller samt personligt.
- Anerkender og udviser hensyn til at spillere kan udvikle sig forskelligt, i forskellige tempi både socialt, mentalt og fysisk.
- Noterer, dokumenterer og gemmer hver træningsplan.
- Sikrer fortrolighed omkring problemstillinger indenfor træner/lederteamet.



Værdier som spiller i RIK

- Passer sin træning og gør sig umage.
- Lytter til trænerne, vær "coachable".
- Vær positiv og tag imod feedback med et åbent sind.
- Sætter sig ind i spillereglerne og spiller efter dem.
- Respekterer dommerkendelser, uden videre debat.
- Udviser "indre drive" og har et ønske om at dygtiggøre sig.
- Kan tabe uden at tabe modet.
- Er en god ambassadør for klubben, både på isen og udenfor isen.
- Behandler andre med respekt også ved modgang og nederlag.
- Deltager og bidrager positivt til fællesskabet.
- Passer på vores faciliteter og udstyr.
- Sørger for at tilmelde sig eller give afbud i god tid via holdsport.



"Lead by example"
– Seyi Ayoola

Værdier som ishockeyforældre

Forældreengagement, er en vigtig forudsætning for både spillertrivsel men også for driften af foreningen. Som en del af klubben, håber vi på, at du tilbyder din hjælp, når det efterspørges og er muligt.

Hos RIK vil vi gerne gøre forældrene til "medspillere" i spillernes udvikling. Det er vigtigt for udviklingen, at spilleren oplever en hverdag, hvor værdierne i klubben og i hjemmet går hånd i hånd. Hjælp derfor dit barn med at forstå formålet og indholdet i "Det Blå Spor". Vær opmærksom på, at man ubevidst ikke kun giver anerkendelse, når man vinder, scorer mål mm. men at den primære anerkendelse gives for læring, udvikling og bidrag til fællesskabet. Husk at man som forældre er rollemodel for eget barn.

Det at være hockeyforældre kan både være krævende, vanskeligt men også meget berigende. Som forældre kan du støtte dit barn i sporten på fire måder; **økonomisk** (kontingent, udstyr, cups mm), **praktisk** ved at køre, lave madpakker, hjælpe med udstyr, organisere kalender mm. Derudover er der **informerende** støtte, som omhandler hjælp til at forstå sporten, regler, turneringsstrukturer eller beskeder/beslutninger fra træneren. Sidst men vigtigst, den **emotionelle** støtte, som omhandler at hjælpe ens barn med at håndtere skuffelser, skader, bekymringer. En god forældre støtte udgøres af alle 4 elementer, og er afgørende for at udvikle spillernes selvværd, motivation og glæde.

Bemærk at man som medlem i RIK, (typisk forældre til medlemmet) er påtvungen udvalgte arbejdsopgaver igennem sæsonen. De er obligatoriske, og man varetager fejevagter efter elitekampe, skøjteudlejningsvagter/cafevagter i forbindelse med offentligt skøjteløb, og på de mindste hold "begyndervagter". Ved at deles om disse opgaver, skaber det en omsætning til klubben, således at kontingentet kan holdes nede. Opgaverne tildeles ofte ved sæsonstart, og skulle man være forhindret den dag, er man selv forpligtet til at finde en afløser. Nægter man at påtage sig disse vagter, vil spilleren ikke kunne deltage i træning/kampe.

Forældrenes rolle i forhold til klubben

- Efterlever og respekterer foreningens Det Blå Spor.
- Deltager i forpligtelser, som er aktuelle for ens barns årgang.
- Anvender et ordentligt og værdigt sprog over for alle.
- Respekterer, at det er træner og leder, som har ansvaret for foreningens sportslige aktiviteter.
- Har en støttende, opmuntrende og positiv attitude over for alle spillere og ledere i vores forening.
- Ishockey er en holdsport, så husk at give plads og tid til at barnet kan være sammen med venner, trænere og ledere.
- Hep på hele holdet.

Forældrenes rolle i forhold til eget barn:

- Hjælp dit barn med helheden vedr. ishockey, skole, hvile, søvn og kost.
- Sørg for at udstyr er i orden og passer.
- Sørg for at dit barn kommer til tiden.
- Vær en positiv og opmuntrende forælder, der nyder nuet, og lad træneren være den, der kigger "fremad."
- Frem uafhængighed ved at lade dit barn tage ejerskab.
- Opmuntre dit barn til at spille efter reglerne.
- Vær nysgerrig på og modtagelig for feedback, for dit eget barns oplevelse af, hvordan de oplever din adfærd på sidelinjen.
- Spilleruddannelsen er et langsigtet projekt, så hjælp dit barn med at tænke længere end til den næste kamp.



Den gode kommunikation i klubben

På alle hold afholdes der orienterende forældremøde i starten af sæsonen (august), hvor vi fortæller om den forestående sæson, præsenterer ledere mm.

Vores chefrænere og ledere bruger rigtig meget tid i hallen, og som klub forventer vi derfor ikke, at de også kan finde tid til at besvare mails, sms, chats via holdsport eller opkald.

Derimod er de til rådighed for **personlige henvendelser** og spørgsmål efter endt træning.

Afholdes der møder / samtaler, anbefaler vi at både spillere og forældre deltager, og at der ideelt deltager min. 2 ledere til en samtale.

Vores trænerteam giver altid gerne feedback til den enkeltes udvikling, men drøfter ikke kædesammensætning, udtagelse til kampe og øvrige disponeringer med andre end det respektive trænerteam.

Har man brug for en samtale med sportschefen og/eller chefrænere, står de også altid til rådighed for det.

Fra U14 afholdes der løbende individuelle spillersamtaler igennem sæsonen.



Kommunikationskanaler

Holdsport er vores primære og officielle kommunikationsplatform. Al information vedr. træning, kampe mm. udsendes herfra. Det er også her man som spillere er forpligtet til at melde sig til/fra alle aktiviteter, således at trænerteamet har gode forudsætninger for at planlægge aktiviteterne.

Facebook bruger vi til "stemningsbilleder" fra enten cups, kampe, træning eller til lavpraktiske informationer som glemt tøj, flotte præstationer, konkurrencer mm.

Følg vores facebook side: Rungsted Ishockey Klub



Ny til ishockey

Klubbens U6 hold, er vores "indgangshold" for alle mellem 3-11 år, der ønsker at starte til ishockey, hvor man i rolige omgivelser én gang om ugen, kan blive fortrolig med skøjter, stav og udstyr.

(Er man mellem 11-13 år, vil vores sportschef vurdere om du skal starte på et af vores U-hold eller på vores Ungdomsliga hold for 11-17 årige).

I de første to måneder tilbyder vi en gratis prøveperiode samt at du gratis kan låne fuldt udstyr.

Det er vigtigt, at man hurtigst muligt kommer videre til sit respektive U-hold, og vi anbefaler derfor også at man i starten kommer til blandt andet offentlig skøjteløb. I løbet af de første to måneder, vil spillerne blive flyttet fra U6-holdet til deres respektive årgange. Hvis overgangen fra U6 til fx U12 føles for stor til at starte med, kan man efter samråd med trænerne, optrappe langsommere fx via U10.

For at få mest udbytte af træningen, anbefaler vi start fra man er 4 år, men man kan sagtens starte tidligere eller senere end det.

Du kan læse mere om at starte til ishockey på vores hjemmeside.



U6 Holdet

Nøgleord

- Opnå kendskab og dygtiggørelse i ishockeyens basisfærdigheder.
- Lære spillerne fundamentale koordinationsfærdigheder.
- Opnå glæde ved at kunne mestre en ny ting.
- Leg er en afgørende del af træningerne.
- Vi spiller kampe for sjov og uden point.
- Fokus på at spilleren får etableret gode venskaber.
- Ingen fokus på taktiske elementer.
- Leg 40%, færdighedstræning 20%, spil/småspil 40%,

Forventninger til den enkelte:

- Er nysgerrige for at lære nyt.
- Udviser glæde og engagement.
- Er åben for nye venskaber, kan samarbejde og indgå i en gruppe.
- Er en god kammerat, som udviser hensyn og respekt.
- Øver sig på selvstændighed, både i omklædningsrum og på isen.
- Overholde mødetider, lytte til ledere samt agere på signal.

Særligt for årgangen

- Socialt, venskaber, sjov og glæde!
- Ingen egenbetaling til turneringer.
- Der uddeles fidusbamse eller lign. efter kampe/cups.
- Man kan låne målmandsudstyr af klubben
- Prioriter sociale aktiviteter.
- Plads til at dyrke øvrige sportsgrene.
- Vigtigt at forældre involverer sig i klubben og de frivillige opgaver.
- U6 er vores indslusningshold for nybegyndere i klubben.

Dagligdagen:

Ingen antalsbegrænsninger i spillertruppen, ideelt 40 spillere.

Omlædt 10 min. inden træningen begynder

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Plads til alle, giv besked hvis særlige behov.

Spillerne udtages til kampe via holdsport senest 1 uge før kampen.

Ispas: 1 gang pr. uge, typisk af 60-75 min. varighed.

Off-ice træning: Ingen

Sommertræning: 1 gang om ugen, ingen mødepligt, fokus på det sociale og bevægelse.



U6 Holdet

Træning

- Øvelserne tilrettelægges efter et alderssvarende fokus på basiskundskaber indeholdende sjove legeøvelser og elementer fra DIU ATK 2.0
- Pædagogik: vise-øve-positiv feedback.
- Spillerne kan inddeles i træningsgrupper efter niveau til struktureret træning.
- Stationstræning.
- Høj aktivitet – undgå køer.
- Hver træning indeholder småspil og skøjteteknik.

Målmænd:

- Ingen særskilt og fokuseret målmændstræning.

Kampe & Turneringer:

- Holdet følger og deltager i DIUs Løve Cups og spiller med blå pukke.
- Vi prioriterer at alle spiller mest muligt og stiller derfor med flest mulige hold pr. kamp/turnering.
- Kampe afvikles på lille område, (1/4 bane).
- Til kampe får alle spillere uagtet niveau, lige meget spilletid og antal kampe.
- Der spilles og tildeles ikke faste spillepladser.
- Der spilles med min. 3 kæder.
- Ingen topning af holdet.
- Alle skal prøve at være målmænd (rotation).
- Til RIK hjemmecup, udtages alle spillere til rådighed og der spilles med lige stærke hold. Alle forældre skal påtage sig opgaver for at spilleren kan deltage.

Turneringer: U6 kan deltage i cups i Danmark.



Optræning:

Ingen optræning



U8 Holdet

Nøgleord

- Opnå kendskab og dygtiggørelse i ishockeyens basisfærdigheder.
- Forbedre spillernes fundamentale koordinationsfærdigheder og indlæring af grundlæggende sportsfærdigheder.
- Udvikling af den enkeltes tekniske færdigheder; skøjteløb, skud, stav mm.
- Fokus på koncentration og fløjtdisciplin.
- Vi spiller kampe for sjov og uden point.
- Udvikling af fysisk alsidighed.
- Opnå glæde ved at kunne mestre en ny ting.
- Leg er en afgørende del af træningerne.
- Fokus på at spilleren får etableret gode venskaber.
- Ingen fokus på taktiske elementer.
- Leg 40%, færdighedstræning 25%, spil/småspil 35%,

Forventninger til den enkelte:

- Er nysgerrige for at lære nyt.
- Udviser glæde og engagement.
- Er åben for nye venskaber, kan samarbejde og indgå i en gruppe.
- Er en god kammerat, som udviser hensyn og respekt.
- Øver sig på selvstændighed, både i omklædningsrum og på isen.
- Overholde mødetider, lytte til ledere samt agere på signal.



Særligt for årgangen

- Socialt, venskaber, sjov og glæde!
- Ingen egenbetaling til turneringer.
- Der uddeles fidusbamse eller lign. efter kampe/cups.
- Man kan låne målmandsudstyr af klubben
- Prioriter sociale aktiviteter.
- Plads til at dyrke øvrige sportsgrene.
- Vigtigt at forældre involverer sig i klubben og de frivillige opgaver.

Dagligdagen:

Ingen antalsbegrænsninger i spillertruppen, ideelt 40 spillere.

Omkledt 10 min. inden træningen begynder

Ingen forældre i omklædningsrum eller i boksen.

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Plads til alle, giv besked hvis særlige behov.

Regelmæssig deltagelse for at opnå kampdeltagelse.

Spillerne udtages til kampe via holdsport senest 1 uge før kampen.

Ved manglende god opførelse mm. gives 2 min "pause" i boksen.

Isplas: ca. 2 gange pr. uge, typisk af 60 min. varighed.

Off-ice træning: Ingen

Sommertræning: 1 gang om ugen, ingen mødepligt, fokus på det sociale og motorik.



U8 Holdet

Træning

- Øvelserne tilrettelægges efter et alderssvarende fokus på basiskundskaber indeholdende sjove legeøvelser og elementer fra DIU ATK 2.0
- Pædagogik: vise-øve-positiv feedback.
- Spillerne inddeles i 2-3 niveautilpassede træningsgrupper.
- Stationstræning.
- Høj aktivitet – undgå køer.
- Hver træning indeholder småspil og skøjteteknik.

Målmænd:

- Deltager i indledende skøjte- og teknikøvelser, vigtigt med meget skøjteløb!
- Ingen særskilt og fokuseret målmandstræning.

Kampe & Turneringer:

- Holdet følger og deltager i DIUs Løve Cups og spiller med blå pucke.
- Vi prioriterer at alle kommer mest muligt ud at spille, og stiller derfor med flest mulige hold pr. kamp/turnering to (fx 2 hold á 3 kæder).
- Ved kampe inddeles isfladen i 4 kamp-zoner.
- Man tilbydes deltagelse i cups, hvis man træner regelmæssigt.
- Til kampe får alle spillere uagtet niveau, lige meget spilletid og antal kampe.
- Der spilles og tildeles ikke faste spillepladser.
- Der spilles med min. 3 kæder.
- Ingen topning af holdet.
- Alle skal prøve at være målmand (rotation).
- Afhængigt af turneringsformatet, kan der spilles med niveautilpassede kæder.
- Til RIK hjemmecup, udtages alle spillere til rådighed og der spilles med lige stærke hold. Alle forældre skal påtage sig opgaver for at spilleren kan deltage.

Turneringer: U8 kan deltage i cups i Danmark.



Optræning:

- Øvede anden års U8 spillere, har mulighed for at deltage i den ugentlige "hockeyleg" med U10.
- I særlige tilfælde og efter samråd med sportschefen, kan anden års U8-spillere med særligt øvet niveau, tilbydes deltagelse til U10 skøjteteknik træning.
- Skal opfylde kravene beskrevet på side 29.



U10 Holdet

Nøgleord

- Udvidet kendskab og dygtiggørelse i ishockeyens basisfærdigheder.
- Udvikling af koordinerende færdigheder.
- Udvikling af den enkeltes tekniske færdigheder; skøjteløb teknik med skud, stav, pasninger mm.
- Fokus på koncentration og fløjtedisciplin.
- Vi spiller kampe for sjov og uden point.
- Opnå glæde ved at kunne mestre en ny ting.
- Leg er fortsat en stor del af træningerne.
- Fokus på at spilleren får etableret gode venskaber.
- Leg 40%, færdighedstræning 25%, spil/småspil 35%,

Forventninger til den enkelte:

- Er nysgerrige for at lære nyt.
- Udviser glæde og engagement.
- Er åben for nye venskaber og kan samarbejde og indgå i en gruppe.
- Er en god kammerat, som udviser hensyn og respekt.
- Bestreber sig på selvstændighed, både i omklædningsrum og på isen.
- Overholde mødetider, lytte til ledere samt agere på signal.

Særligt for årgangen

- Socialt, venskaber, sjov og glæde!
- Egenbetaling til turneringer.
- Man kan låne målmandsudstyr af klubben
- Plads til at dyrke øvrige sportsgrene.
- Prioriter social aktiviteter.
- Fortsat vigtigt at forældre involverer sig i klubben og de frivillige opgaver.
- Ekstra træningstilbud: Hockeyleg & skøjteteknik

Dagligdagen:

Ingen antalsbegrænsninger i spillertruppen, ideelt 40 spillere.

Alle møder 60 min før ispas og deltager i off-ice træning (obligatorisk).

Omklaedt 10 min. inden træningen begynder

Ingen forældre i omklædningsrum eller i boksen.

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Plads til alle, giv besked hvis særlige behov.

Regelmæssig deltagelse for at opnå kampdeltagelse.

Spillerne udtages til kampe via holdsport senest 1 uge før kampen.

Ved manglende god opførelse mm. gives 2 min "pause" i boksen.

Isapas: ca. 2 gange pr. uge, typisk af 60 min. varighed derudover et ispas med "hockeyleg" (frivilligt).

Off-ice træning: 20-30 min inden hver træning.

Sommertræning: 1-2 gange om ugen, ingen mødepligt og med fokus på motorik, bevægelse og det sociale.



U10 Holdet

Træning

- Øvelserne tilrettelægges med et alderssvarende fokus på basiskundskaber indeholdende sjove legeøvelser og elementer fra DIU ATK 2.0
- Hver træning indeholder småspil og skøjte teknik.
- Pædagogik: vise-øve-positiv feedback.
- Spillerne inddeles i niveautilpassede træningsgrupper.
- Stationstræning med fokus på skøjteløb, pasninger, skud.
- Høj aktivitet – undgå køer.

Målmænd:

Deltager i skøjte- og teknikøvelser, vigtigt med meget skøjteløb!

Skud i griber og blokker.

Grundstilling.

Ingen særskilt og fokuseret målmandstræning.

Kampe & Turneringer:

- Holdet følger og deltager i DIUs Løve Cups og spiller med blå pucke.
- Kampe afvikles på et lille område (¼ bane).
- Vi prioriterer at alle kommer mest muligt ud at spille, og stiller derfor med flest mulige hold pr. kamp/turnering to (fx 2 hold á 3 kæder).
- Man tilbydes deltagelse i cups, hvis man træner regelmæssigt.
- Til kampe får alle spillere uagtet niveau, lige meget spilletid og antal kampe.
- Der spilles og tildeles ikke faste spillepladser.
- Der spilles med min. 3 kæder.
- Ingen topning af holdet.
- Afhængigt af turneringsformatet, kan der spilles med niveautilpassede kæder.
- Til RIK hjemmecup, udtages alle spillere til rådighed og der spilles med lige stærke hold. Alle forældre skal påtage sig opgaver for at spilleren kan deltage.
- Lederstaben fordeler ligeligt ressourcer imellem alle kamphold.
- Alle skal prøve at være målmand (rotation).

Turneringer: U10 kan deltage i cups i Danmark og nærliggende svenske klubber. Vi bestræber os på at deltage i min. 1 svensk eller jysk turnering i sæsonen.

Samkørsel prioriteres for at understøtte fællesskabet. Ved overnatning i forbindelse med cups, bor og sover alle spillere og ledere sammen (uden forældre). Dette bidrager til spillernes sociale udvikling og styrker gruppedynamikken.

Optræning:

- Kun 2-års spillere med niveau.
- Optræning tidligst fra september – særlige dispensationer før kan gives af sportschefen. Der roteres ligeligt blandt de optrænede spillere.
- U10-spillere spiller kun i særlige tilfælde kampe på U12, (afstemmes m. sportchefen).
- Skal opfylde kravene beskrevet på side 29.

Øvrige træningstilbud:

- Alle: Ugentlig skøjte teknik.
- Alle: Ugentlig "hockeyleg"; Uformel træning med plads til leg.



U12 Holdet

Nøgleord

- Øget kendskab og fortsat dygtiggørelse i ishockeyens basisfærdigheder.
- Udvikling af den enkeltes tekniske færdigheder; skøjteløb teknik med skud, stav, pasninger, score mål, en mod en, mm.
- Udvikling af spilforståelsen.
- Fokus på koncentration og fløjtedisciplin.
- Vi spiller kampe uden point og med fokus på at udvikle den enkelte.
- Detaljen bliver vigtigere.
- Leg er fortsat en vigtig del af hverdagen.
- Leg 25%, færdighedstræning 30%, spil/småspil 45%,

Forventninger til den enkelte:

- Åben for feedback.
- Udviser glæde og engagement.
- Værner om sine venskaber, kan samarbejde og indgå i en gruppe.
- Er en god kammerat, som udviser hensyn og respekt.
- Udviser selvstændighed, både i omklædningsrum og på isen.
- Overholde mødetider, lytte til ledere samt agere på signal.

Særligt for årgangen

- Starten på "den motoriske guldalder", derfor et ekstra fokus på de motoriske bevægelser.
- Øget krav til den enkeltes koncentration og selvdisciplin.
- Man tager selvstændigt selv udstyr på.
- FAIR PLAY begreber samt diverse spilregler introduceres.
- Visning af øvelser på tekniktavle introduceres.
- Øget deltagelse i danske og sydsvenske cups, herunder øget egenbetaling.
- Særsøgt målmandstræning.
- Sidste holdtrin, for at låne målmandsudstyr af klubben.
- Fortsat plads til at dyrke øvrige sportsgrene.

Dagligdagen:

Ingen antalsbegrænsninger i spillertruppen.

Alle møder 60 min før ispas og deltager i off-ice træning (obligatorisk).

Omlædt 10 min. inden træningen begynder

Ingen forældre i omklædningsrum eller i boksen.

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Regelmæssig deltagelse til træning samt off-ice for at opnå kampdeltagelse. Undtagelse ved fx sygdom, skade, skolearrangement mm, mens ferie ikke er en undtagelse.

Ved manglende god opførelse mm. gives 2 min "pause" i boksen og ved gentagne pauser, afsluttes træningen for den respektive spiller.

Is: 2-3 gange pr. uge, typisk af 60-75 min. varighed.

Off-ice træning: 20-30 min inden hver træning med fokus på motorik, koordination, kondition og træningsteknikker.

Sommertræning: 2-3 gange om ugen, min. 1 gang obligatorisk. med fokus på motorik, koordination, kondition og træningsteknikker.



U12 Holdet

Træning

- Hvert ispas startes med 10-15 min. skøjte-teknik-træning
- Øvelserne tilrettelægges med et alderssvarende fokus på basiskundskaber og elementer fra DIU ATK 2.0
- Pædagogik: vise-øve-positiv feedback, tekniktavle introduceres.
- Spillerne inddeles i niveautilpassede træningsgrupper.
- Stationstræning med fokus på tekniske færdigheder som skøjteløb, stokteknik, pasninger, skud.
- Småspil.
- Høj aktivitet – undgå køer.

Målmænd:

- Deltager i indledende skøjte- og teknikøvelser, vigtigt med meget skøjteløb!
- Fokus på grundstilling, introduktion til butterfly, reload, T-push, shuffles, boks-kontrol.
- Deltager i klubbens målmandstræning.

Kampe & Turneringer:

- Holdet følger og deltager i DIUs U12 turnering og spiller på halv bane med sorte pukke.
- Man tilbydes deltagelse i cups, hvis man træner regelmæssigt.
- Vi prioriterer at alle kommer mest muligt ud at spille, og stiller derfor med flest mulige hold pr. kamp/turnering to(fx 2 hold á 3 kæder).
- Til kampe får alle spillere uagtet niveau, lige meget spilletid og antal kampe.
- Der spilles og tildeles ikke faste spillepladser, (målmænd undtaget).
- Der spilles med min. 3 kæder.
- Ingen topning af holdet.
- Afhængigt af turneringsformatet, kan der spilles med niveautilpassede kæder.
- Til RIK hjemmecup, udtages alle spillere til rådighed og der spilles med lige stærke hold. Alle forældre skal påtage sig opgaver for at spilleren kan deltage .
- Alle kan fortsat prøve at være målmand (rotation).

Lederstaben fordeler ligeligt ressourcer imellem begge kamphold.

Turneringer: U12 kan deltage i turneringen i Skandinavien/Nord Tyskland. Vi bestræber os på at deltage i min. 2 svenske eller jyske turneringer igennem sæsonen.

Samkørsel prioriteres og ved overnatning bor spillere og ledere sammen (uden forældre).

Optræning:

- 2-års spillere med niveau.
- Optræning tidligst fra september.
- Der roteres ligeligt blandt de optrænede spillere.
- Kan tilbydes 14.1 kampe (afstemmes forud med sportschefen), mens U14.2 kun tilbydes såfremt der mangler spillere på øvre hold.
- Skal opfylde kravene beskrevet på side 29.

Øvrige træningstilbud:

- Alle: Ugentlig skøjte-teknik.
- Alle: Skudteknik
- Målmænd: Specialiseret målmandstræning.
- 1-2 ugentlig samtræning m. Ungdomsligaen for spillere med øget behov for basistræning. (Udvælges af træneren).



U14 Holdet

Nøgleord

- Indlæring af spilforståelse og positionsspillet intensiveres.
- Øget læring i forsvar- og angrebsspil samt forskellige spilmomenter.
- Udvikling af den enkeltes tekniske færdigheder; skøjteløb, teknik med stav, pasninger, skud, score mål og nærkampsspil.
- Krav øges på koncentration og fløjtedisciplin.
- Der arbejdes imod faste pladser for den enkelte spiller.
- Leg 15%, færdighedstræning 40%, spil/småspil 45%,

Forventninger til den enkelte:

- Er selvstændige, tager ejerskab over egen udvikling og indlæring.
- Udviser selvdisciplin og driver sig selv og andre til træning og kamp.
- Møder "mental" klar til træning/kamp.
- Har forståelse for "FAIR PLAY", optræder respektfuldt.

Særligt for årgangen

- "Den motoriske guldalder", derfor et ekstra fokus på de motoriske bevægelser.
- Fysikken bliver vigtig, der trænes i styrkerum med vægte.
- Off ice, cool down, sommertræning prioriteres på niveau med ispas.
- Krav om min 80% træningsdeltage for at kunne spille kamp / mulighed for optræning.
- Kampe spilles på fuld bane, nye regler tilkommer.
- Spillet bliver mere fysisk, da man nu må tackle.
- En optrænende U12 spiller, kan optage en plads på U14.1 kampe i stedet for en U14 spiller.
- Fokuseret udvikling af den enkelte, herunder differentieret træningstilbud.
- Mulighed for afholdelse af en flerdages cup.

Dagligdagen:

Ingen antalsbegrænsninger i spillertruppen.

Kun nye spillere med spillererfaring optages på holdet.

Alle møder 75 min før ispas og deltager i off-ice træning (obligatorisk).

Omkledt 10 min. inden træningen begynder

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Deltagelse til kampe samt optræning, kræver min. 80% træningsdeltagelse, (60% ved øvrig sport).

Ved afvigende opførsel, klar for sent mm, gives 2 min "pause" i boksen. Efter 2-3 "pauser" afsluttes træningen for den enkelte.

Ispas: 3 gange pr. uge, typisk af 75 min. varighed.

Off-ice træning: Inden hver træning

- DIUs fysiske testprofil (plakat) introduceres for spillerne.
- 2 gange om ugen trænes der i styrkerum (vægtrum) med fokus på at indøve den korrekte træningsteknik, styrke motorikken og koordinationen.

Cool down: Spillerne løber selv af efter træning.

Sommertræning: 3 gange om ugen med fokus på motorik, koordination og kondition, (Mødepligt – træningsstatistik indgår i vintersæsonen).

Teorimøder: Afholdes i forbindelse med træning med fokus på eget spil, positionsspil, roller med og uden puck, fair play mm.



U14 Holdet

TRÆNING

- Hvert ispas startes med 10-15 min. skøjteteknik-træning
- Øvelserne tilrettelægges med et alderssvarende fokus på basiskundskaber og elementer fra DIU ATK 2.0
- Pædagogik: vise-øve-positiv feedback, tekniktavle anvendes.
- Spillerne inddeles i niveautilpassede træningsgrupper.
- Stationstræning med fokus på tekniske færdigheder som skøjteløb, stokteknik, pasninger, skud. (Halvbane-øvelser)
- Spilforståelsesøvelser – 1-1, 2-1, 2-2, 3-3
- Småspil.
- Høj aktivitet – undgå køer.
- Introduktion til positionsspecifikke øvelser.

Målmænd:

- Deltager i indledende skøjte- og teknikøvelser.
- Fokus på skøjteteknik, videreudvikle reload, T-push, shuffles og slides hvor hoved, hænder og stav er med i bevægelserne. Boks-kontrol, stokteknik, introduktion til positioner ift. pucken og banens zoner.
- Deltager i klubbens målmandstræning.

Kampe & Turneringer:

- Holdet følger og deltager i DIUs U14 puljeturnering. For U14.2 deltages i LM og for U14.1 spilles der for deltagelse til DM.
- Igennem hele sæsonen spiller vi for at udvikle, men prioriterer stærkest hold til DM-pointkampene.
- Der skal ref. turneringsbestemmelserne spilles med min. 3 kæder, hvorfor der spilles med armbind. Typisk udtages der ekstra 2-3 spillere. Derfor vil man opleve, at ikke alle vil få lige meget spilletid.
- Hold og kæder inddeles efter niveau.
- Der spilles med faste pladser.
- Til RIK hjemmecup, skal alle forældre påtage sig opgaver for at spilleren kan deltage.

Lederstaben fordeler ligeligt ressourcer imellem begge turneringshold.

Turneringer: U14 kan deltage i turneringer i hele EU. Vi bestræber os på at deltage i min. 2 svenske eller jyske turneringer prioriteres i sæsonen.

Samkørsel prioriteres og ved overnatning bor spillere og ledere sammen (uden forældre).

Optræning:

- For alle spillere med niveau.
- Optræning igennem hele sæsonen.
- Tilbydes kun U16.1 kampe ved tilsvarende niveau, mens U16.2 kun tilbydes såfremt der mangler spillere.
- Skal opfylde kravene beskrevet på side 29.

Øvrige træningstilbud:

- Alle: Ugentlig U14/16 skøjteteknik.
- Alle: Skudteknik
- Alle: Morgentræning
- Alle: Video- & teorigennemgang
- Målmænd: Specialiseret målmandstræning.
- Udvalgte spillere: Fællestræning U14/U16.
- 1-2 ugentlig samtræning m. Ungdomsligaen for spillere med øget behov for basistræning. (Udvælges af træneren).



U16 Holdet

Nøgleord

- Træningen bærer præg af et øget specialiseringsfokus, blandt andet i angrebs- og forsvarsspil samt øvrige spilmomenter.
- Spilforståelse, og positionsspillet intensiveres.
- Udvikling af den enkeltes tekniske færdigheder; skøjteløb, teknik med stav, pasninger, skud, score mål og nærkampspil.
- Spillerne skal udvise ansvar og påvirke deres idræt, ved at drive sig selv og andre til træning og kamp.
- Begyndende tilpasning af træninger og kampe efter den enkelte spillers behov og niveau.
- Leg 10%, færdighedstræning 40%, spil/småspil 45%, taktik/kampspecifik træning 5%

Forventninger til den enkelte:

- Træffe vigtige valg, og balancere og passe deres skole/arbejde i samspil med et øget antal træninger og kampe.
- Udføre sin træning med kvalitet og evner at håndtere modgang.
- 100% selvstændig, tager ansvar for "egen hverdag" og udvikling.
- Prioriterer sin sport og hvad det kræver at kunne deltage på dette niveau, herunder kost & restitution.
- Møder "mental" klar til træning/kamp.
- Praktiserer "FAIR PLAY", optræder respektfuldt og udviser hensyn.

Særligt for årgangen

- Spillerne forberedes på klubbens elitesatsning fra U18.
- Høje forventninger til den enkeltes selvdisciplin.
- Der arbejdes med faste positioner for den enkelte spiller.
- Kampe i puljeturneringen erstatter i højere grad tidligere cups.
- Som U16 spiller kan man uddanne sig til dommer.
- Unionssamling for U15. (Cheftræneren indstiller).
- Udtagelse til U16 landshold,
- Ishockeytræningen prioriteres mere end deltagelse i andre sportsgrene ligesom familiearrangementer prioriteres på dage, hvor der ikke spilles kampe eller er træning.
- Målmænd deltager regelmæssigt i klubbens målmandstræning.

Dagligdagen:

Optimal størrelse på spillertruppen: 35 spillere + målmænd

Kun nye spillere med spillererfaring optages på holdet.

Alle møder 75 min før ispas og deltager i off-ice træning (obligatorisk).

Omklådt 10 min. inden træningen begynder

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Deltagelse i kampe samt optræning, kræver min. 80% træningsdeltagelse, (60% ved øvrig sport).

Der afholdes 1 spillersamtale omkring juletid.

Ispas: 3-4 gange pr. uge, typisk af 75 min. varighed.

Off-ice træning: Inden hver træning

- DIUs fysiske testprofil (plakat) for spillerne
- 2 gange om ugen trænes der i styrkerum (vægtrum) med vægte fokus på teknik.

Cool down: Spillerne løber selv af efter træning.

Sommertræning: 4-5 gange pr. uge. (Mødepligt – træningsstatistik indgår i vintersæsonen).

Teorimøder: Afholdes i forbindelse med træning med fokus på eget spil, positionsspil, roller med og uden puck, fair play mm.



U16 Holdet

TRÆNING

- Hvert ispas startes med 10-15 min. skøjteteknik-træning
- Øget fokus på tekniske færdigheder i samspil med taktiske detaljer.
- Spilmetodik, spiløvelser forsvar-angreb
- Småspil fortsat den dominerende spilform på træning men kombineres med træning på hel bane.
- Stationstræning i samspil med øvelser på hel bane
- Pædagogik: vise-øve-positiv feedback, taktiktavlen anvendes Spilforståelsesøvelser – 1-1,2-1,2-2,3-3
- Høj aktivitet – undgå køer.

Målmænd:

- Deltager i indledende skøjte- og teknikøvelser.
- Deltager hyppigt i klubbens målmandstræning.
- Fokus på: optimering af skøjteteknik, arbejde i zonen rundt om mål, udvidet forståelse af zonebegreb, introduktion til særlige taktiske elementer.

Kampe & Turneringer:

- Holdet følger og deltager i DIUs U16 puljeturnering. For U16.2 deltages i LM og for U16.1 spilles der for deltagelse til DM.
- Vi stiller med stærkeste hold til kampe, hvor kæder inddeles efter niveau.
- Vi spiller med 3 kæder og topning af holdet kan ske fx ved boxplay, powerplay mm. Differentieret spilletid til spillerne.
- Der spilles med faste pladser.
- En optrænende U14 spiller kan erstatte en U16 spiller til kamp.

Lederstaben fordeler ligeligt ressourcer imellem begge turneringshold.

Turneringer: U16 kan deltage i turneringer i Europa samt Canada/USA.

Samkørsel prioriteres og ved overnatning bor spillere og ledere sammen (uden forældre).

Optræning:

- For alle spillere med niveau.
- Optræning igennem hele sæsonen.
- Tilbydes kun U18.1 kampe hvis tilsvarende niveau, mens U18.2 kun tilbydes såfremt der mangler spillere.
- Skal opfylde kravene beskrevet på side 29.

Øvrige træningstilbud:

- Alle: Ugentlig U14/16 skøjteteknik (egenbetaling).
- Alle: Skudteknik
- Alle: Morgentræning
- Alle: Video- & teorigennemgang.
- Målmænd: Specialiseret målmandstræning.



Ungdomsligaen

Nøgleord

- Fokus på tekniske øvelser, skøjtefærdigheder, kampforståelse, positionsspillet samt balance/koordinering.
- Udvikling af den enkeltes tekniske færdigheder; skøjteløb, teknik med stav, pasninger, skud, score mål og nærkampspil.
- Færdighedstræning 50%, spil/småspil 50%,

Forventninger til den enkelte:

- Er selvstændige, tager ejerskab over egen udvikling og indlæring.
- Bidrager positivt til det sociale.
- Udviser selvdisciplin og driver sig selv og andre til træning og kamp.
- Møder "mental" klar til træning/kamp.
- Har forståelse for "FAIR PLAY", optræder respektfuldt.

Særligt for holdet

- Et mix af piger og drenge i alderen 11–17 år, tilsvarende U14-16 årgangene.
- Målrettet begyndere eller øvet spillere i alderen, der enten er startet sent i sporten, eller for dem som ønsker et ishockeytilbud med lavere trænings-mængde.
- Et uformelt miljø, med stort fokus på det sociale og glæden ved sporten.
- Læren af basale færdigheder med plads til alle.
- Samtræning med U14/16 spillere, der har behov for et ekstra træningsboost.
- Holdet deltager i DIUs U16.3-turnering.
- Kampe spilles på fuld bane.

Dagligdagen:

Ingen antalsbegrænsninger i spillertruppen.

Kun spillere mellem 11-17 år optages på holdet. Ingen krav om færdigheder for at kunne optages.

Omklaedt 10 min. inden træningen begynder

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Deltagelse til kampe kræver min. 60% træningsdeltagelse,

Ved afvigende opførsel, klar for sent mm, gives 2 min "pause" i boksen. Efter 2-3 "pauser" afsluttes træningen for den enkelte.

Ispas: 1-3 gange pr. uge, typisk af 75 min. varighed.

Off-ice træning: Inden hver træning (valgfrit)

Sommertræning: 2-3 gange om ugen med fokus på styrketræning og kondition, (Valgfrit)



U18 Holdet

NØGLEORD

- Øget specialisering i angrebs- og forsvarsspil samt øvrige spilmomenter.
- Spilforståelse, og positionsspillet intensiveres.
- Fortsat fokus på tekniske færdigheder og detaljerne.
- Understøtte balancen mellem skolen og den øgede træningsmængde.
- Fokus på mentaltræning.
- Leg 5%, færdighedstræning 35%, spil/småspil 50%, taktik/kampspecifik træning 10%

Forventninger til den enkelte:

- Træffe vigtige valg, og balancere og passe sin skole/arbejde i samspil med et øget antal træninger og kampe.
- Udføre sin træning med kvalitet og evner at håndtere modgang.
- 100% selvstændig, tager ansvar for egen udvikling og kan selv planlægge sin hverdag.
- Prioriterer sin sport og hvad der kræves for at kunne deltage på dette niveau, herunder kost & restitution.
- Møder "mental" klar til træning/kamp.
- Praktiserer "FAIR PLAY", optræder respektfuldt og udviser hensyn.
- Forstår vigtigheden af alsidig fysisk træning

Særligt for årgangen

- Klubbens ældste og sidste "ungdomshold" i spilleruddannelsen.
- U18 er et eliteniveau, hvor sporten bliver mest konkurrencefyldt, hvor træningsmængden og kravene øges.
- Vi træner for at forsvare vores plads på holdet.
- Ishockeytræningen prioriteres 100% fremfor øvrige sportsgrene eller familiearrangementer.
- Det forudsættes at den enkelte mestrer selvdisciplin og giver sig selv de bedste forudsætninger for at blive en så god ishockeyspiller som muligt.
- Udtagelse til DIUs U18 landshold.

Dagligdagen:

Optimal størrelse på spillertruppen: 25 spillere + målmænd
Kun nye spillere med spillererfaring optages på holdet.

Alle møder 75 min før ispas og deltager i off-ice træning (obligatorisk).

Omlædt 10 min. inden træningen begynder

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Deltagelse i kampe samt optræning, kræver min. 80% træning.
Der afholdes 1-2 spillersamtale, august til marts.

Ispas: 3-4 gange pr. uge, typisk af 75 min. varighed.

Off-ice træning: Inden hver træning

- DIUs fysiske testprofil (plakat) for spillerne
- 2 gange om ugen skal der trænes i vægtrum med fokus på teknik.

Cool down: Spillerne løber selv af efter træning.

Sommertræning: træning 4-5 gange pr. uge. (mødepligt)

Teorimøder: Afholdes i forbindelse med træning med fokus på eget spil, positionsspil, roller med og uden puck, fair play mm.



U18 Holdet

TRÆNING

- Hvert ispas startes med 10-15 min. skøjteteknik-træning
- Øget fokus på tekniske færdigheder i samspil taktiske detaljer.
- Spilmetodik, spiløvelser forsvar-angreb
- Småspil fortsat den dominerende spilform på træning men kombineres med træning på hel bane.
- Stationstræning i samspil med øvelser på hel bane
- Spilforståelsesøvelser – 1-1,2-1,2-2,3-3

Målmænd:

- Deltager i indledende skøjte- og teknikøvelser.
- Deltager hyppigt i klubbens målmandstræning.
- Fokus på: optimering af skøjteteknik, arbejde i zonen rundt om mål, udvidet forståelse af zonebegreb, øget kendskab til taktiske elementer og detaljer i målmandsspillet.

Kampe & Turneringer:

- Holdet følger og deltager i DIUs U18 puljeturnering. For U18.2 deltages i LM og for U18.1 spilles der om deltagelse til DM.
- For U18.2 spilles med 3 kæder.
- For U18.1 vurderer cheftræneren antallet af spillere, 2-3 kæder, Kun spillere med niveau deltager.
- Der spilles med stærkeste hold og niveau inddelte kæder, inkl. topning af kæder.
- Der spilles med faste pladser.
- En optrænende U16 spiller kan erstatte en U18 spiller til kamp.

Lederstaben fordeler ligeligt ressourcer imellem begge turneringshold.

Turneringer: U18 kan geografisk frit deltage i turneringer.

Optræning:

- For alle spillere med niveau.
- Optræning igennem hele sæsonen.
- Kan tilbydes træning og kampe på U20.
- Skal opfylde kravene beskrevet på side 29.

Øvrige træningstilbud:

- Alle: Skudteknik
- Alle: Morgentræning
- Alle: Video- & teorigennemgang.
- Målmænd: Specialiseret målmandstræning.



U20 Holdet

NØGLEORD

- Holdet drives som et elitehold, også i måden man træner, udvælger og spiller på.
- Ishockeytræningen prioriteres 100% fremfor øvrige sportsgrene eller familiearrangementer.

Forventninger til den enkelte:

- 100% selvstændig, tager ansvar for egen udvikling og kan selv planlægge sin hverdag.
- Prioriterer sin sport og hvad det kræver at kunne deltage (kost & restitution).
- Møder "mental" klar til træning/kamp.
- Praktiserer "FAIR PLAY", optræder respektfuldt og udviser hensyn.
- Forstår vigtigheden af alsidig fysisk træning.

Særligt for årgangen

- Man er ikke garanteret en plads på holdet, da man spiller for at komme på hold, og løbende spiller for at forsvare sin plads.
- Det kan forekomme at man ikke får spilletid eller kun spilletid i begrænset omfang.
- Udvalgte spillere, tilbydes kontingentfrihed, udvælges af cheftrener og sportschef i samråd.
- Klubben afsætter et særskilt budget til holdet, der dækker transport- og turneringsudgifter og andet diverse (tape, frugt etc.).
- Klubben betaler for et vis niveau af forplejning i omklædningslokalet og på ture.
- Holdet er tildelt et fast omklædningslokale, hvor man kan tildeles en fast plads (begrænset antal).
- Klubben prioriterer, at sponsoraftaler mm. tilgodeser vores U20/1 div hold.

Dagligdagen:

Optimal størrelse på spillertruppen: 25 spillere + målmænd

Alle møder 75 min før ispas og deltager i off-ice træning (obligatorisk).

Omklaedt 10 min. inden træningen begynder

Tilmelding/afmelding via holdsport.

Deltagelse i kampe samt optræning, kræver min. 80% træning.

Isbas: 4-5 gange pr. uge, typisk af 75 min. varighed.

Off-ice træning: Inden hver træning

Cool down: Spillerne løber selv af efter træning.

Sommertræning: træning 4-5 gange pr. uge.
(mødepligt)

Teorimøder: Afholdes løbende.



RIK pige-hockey

Ny i sporten?

Afhængigt af alder starter man enten på vores **U6-hold** eller på **Ungdomsliga-holdet** og kommer derfra ind på det U-hold, man tilhører (se mere under det afsnit). Uanset hvilket U-hold du spiller på, gælder følgende:

DIU's pigespor

I samarbejde med DIU tilbydes alle vores kvindelige spillere at deltage i **DIU's pigespor** sideløbende med spillerens U-hold. Formålet med pigesporer er at styrke pigernes sociale relationer og skabe et netværk, der motiverer og fastholder pigerne i sporten. Det er kun aktiviteter, der er faciliteret og koordineret af DIU, der indgår i dette spor.

Træning og holdstruktur

Fra U8 til U14 (afhænger af spilleren) træner og spiller man på sit respektive U-hold, som består af både drenge og piger.

Trænere på U14 og U16 har et særligt ansvar for pigernes udvikling, da dette alderstrin er anderledes end drengenes. Det betyder, at trænere skal sikre, at pigerne får den nødvendige støtte og udviklingsmuligheder, på lige fod med drenge.

Placering på U-hold

Som pige kan man som *førsteårs-spiller* godt spille på ét U-hold lavere end din alder uden dispensation.

Eksempel: Hvis man aldersmæssigt tilhører U12, men sit niveau svarer bedre til U10, kan man som førsteårs U12-spiller rykkes til U10.

Har man niveau til at spille på U12, så spiller man på U12. Dette vurderes altid i samråd med træneren.

Hvis man rykkes til en anden årgang, følger man også sommertræningen med denne årgang.

Bemærk: Man kan ikke spille på flere årgange samtidig – man tilhører og spiller kun på ét U-hold.

Kombination med damehold

Det er muligt at spille på et damehold og et U-hold samtidig.

Vi har et samarbejde med Gentofte Stars, hvor spillere fra U14 og U16 som udgangspunkt er tilknyttet. Yngre spillere kan i særlige tilfælde blive inviteret med.

Derudover kan man blive udtaget til DIU's U18-kvindelandshold. Udtagelse sker i samarbejde mellem trænere og sportschef.



RIK piger, U8-U14

TRÆNINGEN & DAGLIGDAGEN

- Primær træning foregår med respektive U-hold.
- En ugentlig samling/træning, for alle klubbens piger uagtet alder, med primær fokus på sociale relationer. (Frivillig deltagelse, ingen mødepligt og indgår ikke i træningsstatistikker).

På U-holdene, prioriterer vi et tæt tilhørshold til hele holdet, med ligelig deltagelse og fordeling af sociale - og aktivitetstilbud samt spilletid for alle i spillertruppen.

Til pige-relateret aktiviteter, prioriteres og styrkes relationer til de øvrige piger mens det på U-holdet er relationen til hele holdet, der sættes i fokus.

Vores trænere prioriterer, at blande drenge og piger mest muligt på ture, i spillerkæder mm.

Kampe, turneringer og samlinger i DIU regi:

- (Pilotprojekt) DIU U16 Pige turnering, (U10-14). Spilformat 3x3 på reduceret bane. Turneringen udgøres af det antal klubber der stiller med et pigehold.
- DIU regionstræning Øst/Vest, (13-18 år). Træningssamlinger for at styrke det sociale sammenhold på tværs. 3-5 gange om året.
- DIU Pige camp, U10-14 (1x årligt).
- Unionshold U14: Dreng og piger
- U18 Damelandshold for spillere U15-U18.

Prioritering af deltagelse i pigerrelateret aktiviteter:

U8-12; Prioritering af U-holds aktiviteter forud for DIU aktiviteter.

U14-16: Løbende samråd med chefræner, om pige eller U-hold skal prioriteres.

Træningsstatistik for piger der deltager i DIU aktiviteter:

U8-12: I det særlige tilfælde af begrænset antal spiller-pladser til cups/kampe på eget U-hold, hvor vi prioritere at flest mulige får spilletid, vil træner-teamet prioritere andre spillere, der ikke har modtaget øvrig træning.

U14-U18: Pige-aktiviteter sidestilles klubbens egne aktiviteter, således at pigespillerens træningsstatik ikke påvirkes af deltagelse i disse.

Omklædning:

- Der stilles separat omklædningsrum til rådighed fra U12.

Økonomi:

- Ingen ekstra kontingentopkrævning end U-hold.
- Ingen holdpenge.
- Frivillige driver holdet.
- 100% egenbetaling

Øvrige træningstilbud:

- Det som tilbydes på sit respektive U-hold.



Optræning til øvre hold

For at favne og udvikle spillere med særligt øvet niveau, tilbydes der optræning. Cheftræneren på eget hold, udvælger spillere til ”optræningstruppen” og cheftræneren på det øvre hold, vurderer om spilleren har niveau til at deltage på holdet. Antallet af pladser til optræning, kan variere afhængigt af den øvre trups størrelse ligesom hvem der indgår i truppen kan variere over sæsonen. Bredden på den optrænende trup, bliver typisk smallere over årene i takt med at krav og niveau skærpes. På de ældste hold vil der typisk være fast optræning for specifikke spillere.

Det er en forudsætning, at man prioriterer egen træning forud for optræning. Optræning er således et supplement og et tilbud, og deltagelse er valgfrit.

Ved udvælgelsen, ligger trænerteamet vægt på:

- At man opretholder den påkrævede deltagelsesprocent på eget hold.
- Udviser et særligt øvet niveau i forhold til eget hold og kan håndtere mere teknisk udfordrende øvelser.
- Kan overkomme og håndtere en øget træningsmængde.
- At spilleren er ”træningsmodtagelig” (coachable), dvs. åben for instruktioner og feedback,
- At man kan indgå og fungere på niveau med det ældre hold, (socialt, samarbejde mm).
- At man er en god rollemodel både på og uden for isen, på eget samt øvre hold.

Man kan miste sit optræningsprivilegie:

Det er en forudsætning, at man løbende og konsekvent indfrier ovenstående forudsætninger.

Udviser man manglende disciplin, herunder er konfliktskabende, træner dårligt, har gentagne eller et højt antal grove udvisninger

mm. kan man opleve at miste retten til at træne op for en periode eller resten af sæsonen.



Optræning fra U16 og op.

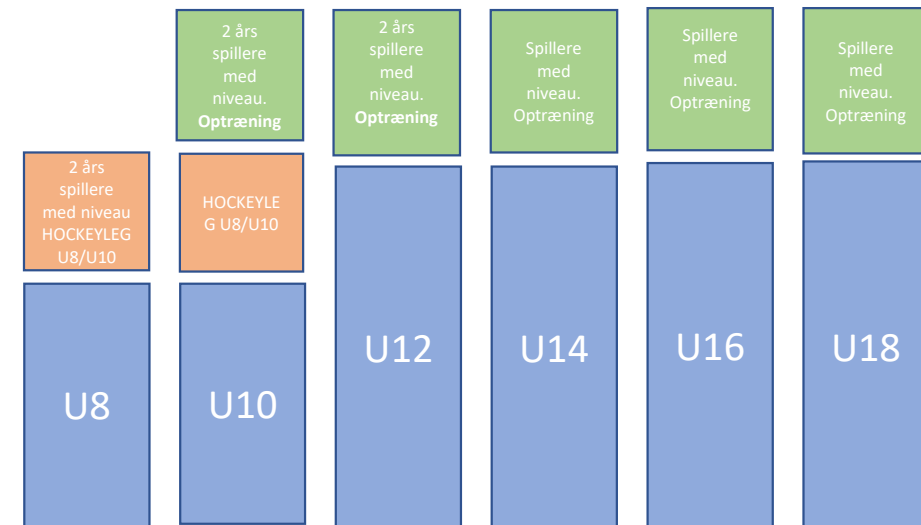


Fra U16 arbejder vi differentieret med optræningstruppen og ikke alle tilbydes lige meget. Det vil sige, at nogle måske har flere optræningsdage end andre, eller at nogen spiller flere kampe, mens andre kun optræner.

For en kontinuerlig tilknytning og optræning, anbefales et løbende rul og rotation af truppen over ugen / pr. pas, således man deltager i fx hvert 3 ispas, eller en fast ugedag, og ikke har "hele" uger hvor man føler optræningen.

For alle optrænende spillere, er det vigtigt at man afholder 1-2 fridage pr. uge.

Det er i samråd med chefræneren, at man vurderer, prioriterer og planlægger sit ugeprogram. Chefræneren vil være i løbende dialog med den optrænende spiller for evt. justeringer og for at sikre god trivsel og en afbalanceret hverdag.



Livet i omklædningsrummet – For alle klubbens ungdomshold

Omklædningsrummet er der, hvor vi er sociale, styrker vores fællesskab, udvikler venskaber og den uformelle snak finder sted. Uanset hold, og om vi er hjemme eller ude på tur, skal alle følge de samme leveregler.

- Kom i god tid og vær omklædt 10 min før istid.
- Alle klæder om sammen, og alle bader efter endt træning. (Kvindelige spillere kan anvises særskilte rum for bad).
- Omklædningsrummet er forbeholdt spillere og lederteam. Dvs. ingen forældre, søskende eller venner i omklædningen eller i gangene omkring omklædningsrummene.
- Vi fylder selv vores drikkedunke og har styr på eget udstyr.
- Telefoner, billeder, videooptagelser eller lign. er strengt forbudt i omklædningsrummene.
- Ingen underholdning på tablets mm. – medbring i stedet en bold, kortspil mm.
- Trænere, ungdomstrænere og materialemænd står til rådighed for at hjælpe alle børn.
- Vi efterlader altid et opryddet omklædningsrum.
- Alle hold har max. 30 min til omklædning efter endt træning, af hensyn til næste hold og ledernes tid.
- Ingen ophold i omklædningsrummene, hvis ikke det er i forbindelse med træning/kamp.



SELECT HOCKEY

Select ishockey er et profitorienteret tilbud man betaler for at deltage i, arrangeret af private aktører, målrettet udvalgte spillere i klubberne. Det kan let forveksles, som værende en del af det officielle ishockey Danmark, og at deltagelse kan være fremmende for barnets fremtidige ishockeykarriere.

RIK understøtter kun aktiviteter der er åbne for alle, og hvor vi kan garantere, at vores medlemmer modtager kvalitetssikret træning, der er forankret i DIUs erfaring med alderstilpasset træning og hvor selektering ikke introduceres for tidligt.

Hos RIK spiller man kun for og i en egen klub. Dvs. det er holdet der tilmelder sig til turneringerne og ikke enkeltpersoner. Vi deltager således ikke i privatarrangeret initiativer med enkelte spillere. Dette gælder for både drenge og piger. Er man i tvivl om en aktivitet er select eller ej, kan man altid rådføre sig hos bestyrelsen.

På et DIU-Ungdomsmøde d. 23. april 2022, blev det besluttet imellem 17 danske klubber, at "Selected Hockey" ikke er foreneligt med DIU's og klubbernes aktiviteter henover sæsonen, hvorfor et fælles kodeks, et holdningsnotat blev udarbejdet.

-----Uddrag af holdningsnotatet-----

Fælles retningslinjer:

For at værne om ishockeyklubberne i Danmark samt kvalitetssikre den sportslige udvikling af unge

ishockeyspillere, er følgende retningslinjer gældende i forhold til "select-virksomhed":

Spiller:

Som spiller skal man værne om sit medlemskab i den ishockey klub, man er medlem af. Dette medlemskab har man, som spiller, så længe man er medlem af denne. Dette gælder på alle tidspunkter af året.

Hvis man som spiller ønsker at deltage i en aktivitet styret af en "select-virksomhed", kan dette kun ske i tidsrummet 1. maj – 1. august. Deltager man som spiller i en sådan aktivitet udenfor nævnte tidsrum, vil det få konsekvenser for den enkelte spiller i forhold til at deltage i kampe og træning. Det er op til den enkelte klub at tidsbestemme konsekvensen – men den er som minimum af 1 måneds varighed. Som spiller er det ikke tilladt at bære symboler, logoer mm. fra deltagelse på aktiviteter med "selectvirksomhed" på klubbernes officielle klubbøj, fx hjelme, træningsdragter mm.

Træner/leder:

Som træner/leder i en ishockey klub under DIU skal man altid følge og respektere den policy vedr. "selectvirksomhed", som den klub man repræsenterer har. Deltag ikke i kampe, cups, camps eller træning som er planlagt af privatpersoner, forældre eller andre interessenter, når disse er bygget på selektiv udvælgelse af spillere til aktiviteten. Som træner/leder skal man altid repræsentere hele holdet, som man er aktiv omkring i klubben, og så man undgår at komme i troværdigheds- eller loyalitetskonflikter.

Forældre:

Vi opfordrer forældre til ikke at deltage i aktiviteter drevet af "select-virksomhed", da disse ikke er kvalitetssikret af DIU. Man bør være opmærksom på, at disse aktiviteter ofte markedsføres som et

"uofficielt landshold eller til en uofficiel VM-turnering". Dette er ikke sandt og understøttes ikke af DIU.



SELECT HOCKEY: Begrundelse

Hvorfor egentligt ikke?

Ud fra et foreningsperspektiv med fællesskabet i centrum, finder vi ikke selekt aktivitet foreneligt med hverken klubværdier eller klubaktiviteter. Vi tror på, at vores succes kommer fra fællesskabet og klubånden. RIK understøtter derfor kun aktiviteter, der er åbne for alle, og hvor der ikke forud for aktiviteten foretages en selektion af spillerne via samtaler, try-outs mm.

Hos RIK vil vi sikre at medlemmerne får en kvalitetssikret træning, der er forankret i DIUs erfaring med en alderstilpasset træningsmængde, og hvor udtagelse- og konkurrenceelementet ikke introduceres for tidligt.

Vi har nedenstående forsøgt at samle en række af vore argumenter for hvorfor RIK ikke støtter select-aktiviteter.

- Træningsmængden afstemmes ikke klubbernes egne træningsprogrammer, hvilket øger risikoen for overtræning eller for tidlig mætning af sporten.
- Det er vores opfattelse, at select team-aktiviteter af spillerne kan forveksles med at være en del af det officielle ishockey-Danmark. Herved risikeres spillerne at tro, at de er udtaget til et landshold, og forældre opfattelsen af, at select-aktiviteter kunne være fremmende for spillerens karriere.
- Spillerne er ikke sikret de samme juridiske rettigheder som i en klub, ligesom at klubberne heller ikke har juridisk bestemmelse over "egne" medlemmer på select teams.



Et uddrag af DIU Turneringsbestemmelser, kapitel 1 paragraf 7 følgende:

DIU's medlemmer må her i landet ikke medvirke ved eller deltage i arrangementer, stævner eller konkurrencer, som er arrangeret af andre organisationer end DIU, medmindre DIU giver forudgående skriftlig tilladelse hertil. DIU kan give en almindelig tilladelse, for så vidt angår samarbejde med andre idrætsorganisationer, med hvilke DIFs bestyrelse har tilladt samarbejde. Foreninger og organisationer tilsluttet DIU må kun spille mod hold, der er tilsluttet DIU eller andre nationale forbund under IIHF. I særlige tilfælde kan DIU's bestyrelse efter ansøgning dispensere fra denne regel.

DIU Turneringsbestemmelser, kapitel 1 paragraf § 8

Foreninger skal indhente DIU's forudgående skriftlige tilladelse til foreningens deltagelse i træningskampe, løbende turneringskampe samt ishockeystævner i udlandet



SELECT HOCKEY: Deltagelsesperiode og sanktioner

Ønsker man alligevel at deltage så kan det gøres på følgende kriterier:

- Det er tilladt at deltage i "Select-team" aktiviteter, herunder træning, camps og kampe i perioden 1 maj til 31 juli.
- Deltagelse udenfor denne periode udløser en karantæne svarende til 3 enkeltstående DIU kampe pr. overtrædelse.
- En spiller kan således ikke deltage i cups eller anden kampaktivitet, førend holdet har afviklet 3 enkeltstående DIU arrangeret kampe. Spilleren må gerne deltage i træning som vanligt.
- Man skal som vanligt framelde sig som 'ferie' på Holdsport, hvis deltagelsen afholder spilleren fra at deltage i sommertræningen.

Er man i tvivl, kontakt gerne bestyrelsen, som gerne vejleder.



Udlån af spillere vs. deltagelse i SELECT HOCKEY

Udlån af spillere, defineres som en eller flere spillere, der med sportschefens godkendelse, får lov til at deltage i en DIU forankret aktivitet (indenfor sæsonen), der mangler en eller flere spillere til en turnering/kamp.

En klub og et hold, udvikles bedst ved at investere i egne spillere, men der kan være forhold eller pludseligt opstået situationer, hvor et udlån af en spiller fra en anden klub giver mening.

Udvælgelse skal foregå efter følgende kriterier:

- Henvendelsen fra den eksterne klub, skal gå til sportschefen, som i samråd med chefræneren udvælger en spiller. (Chefræner eller andre kan ikke godkende uden sportschefens godkendelse).
- Vi stræber ikke efter at imødekomme ønsker om specifikke navngivne spillere men efter årgang og position på banen.
- For at komme i betragtning til "udlån", skal spilleren have opfyldt den træningsprocent som kræves på sit respektive u-hold samt generel udvise god opførelse både på og udenfor isen.
- Der skal roteres i truppen, hvis der udlånes af flere omgange igennem sæsonen. Dvs. den samme spiller kan ikke gentagne gange udlånes, hvis der er andre på holdet med samme årgang/position.
- RIK udlåner ikke spillere til aktiviteter der ikke er DIU-forankrede.
- RIK udlåner ikke spillere til andre klubber for deltagelse i sommeraktiviteter efter endt sæson / i sommerperioden. Der udlånes således kun mellem 1. august og 30. april.



Dommeruddannelse i RIK

I RIK uddanner vi hvert år vores U16 spillere, (dem der har lyst), til at være ungdomsdommer. Dvs. spillerne kan tjene penge på at dømme kampe fra U8-U14. Når dommerne er uddannet, oprettes de på Holdsport i vores dommergruppe, og skal selv stille sig til rådighed, som holdene løbende opretter deres kampe. Holdene udtager selv, og der roteres imellem hvem de udtager. Det, at være dommer giver en god ny læringsvinkel på spillet ishockey.

Dansk Ishockey Dommerklub (DID) har indgået aftale med DIU, at der kun benyttes DID-dommere i turneringskampe fra U16 og op.

Til dig der er dommer:

Ungdomsdommere SKAL bære hjelm på isen. Man kan låne dommertrøje som udleveres af holdlederne på det respektive hold du dømmer for. Man skal selv medbringe en fløjte, da vi af hygiejniske årsager ikke udlåner disse. Vi anbefaler derudover, mørke ensfarvede bukser, varme strømper, tynde handsker mm.

Som dommer, er man ansvarlig for at sætte sig ind i reglerne inden kampen starter, ligesom det er vigtigt, at man møder i god tid. Under kampen, er det vigtigt at man italesætter og forklarer, især de mindste spillere, hvis de gør noget man ikke må, også selvom de ikke udvises.

Til holdledelsen

Sørg for i god tid, (+ 2 uger), at oprette kampen på Holdsport. Det er holdets ansvar, at sikre der er dommere til kampen og ligeledes sørge for at dommerne føler sig velkomne. Giv gerne dommerne konstruktiv feedback efter kampen. Inden kamp, anbefaler vi en kort dialog, for at sikre at de har styr på alle regler mm.,. Hjælp dem gerne undervejs i kampene, hvis det er mindre rutinerede dommere.

Det er meget vigtigt, at rotere imellem dommerne når der udtages til kamp, så vi sikrer en bred trup af dommere i klubben. Det betyder også, at til cups, der varer mere end 4 timer, at dele "dagen" imellem flere dommere. Fx, en cup-dag på 6-8 timer, så skal der udtages 2 x dommerteam, således flest mulige dommere får erfaring og samtidig ingen overbelastes.

Der skal afregnes straks efter kampen, enten kontant eller via mobilepay, når dommertrøje og hjelme er afleveret tilbage.

Retningslinjer & takster:

Der skelnes mellem kampe og cups, lige som der skelnes mellem U8/U10 vs. U12/U14, da ansvaret, varigheden og intensiteten er større på de ældre hold. Det anbefales, at førsteårs ungdomsdommere, fortrinsvis dømmer U8 og U10 kampe, for at opnå noget erfaring. Dommere med erfaring +10 kampe dømmer U12 kampe, mens +U18 dommere dømmer U14 kampe.

Takster:

Enkeltstående turneringskamp, (ca. 60-90 min varighed, med 2-3 perioder)

U8 & U10

Kr. 125,- pr. kamp

U12 & U14

Kr. 150,- pr. kamp

Cups og turneringer, med flere sammenhængende kampe på tværs, afregnes der pr. time, uagtet hvor mange kampe der kan afvikles i den time. Til cups, skal dommerne tilbydes mad og drikkevarer i løbet af dagen.

U8 & U10

Kr. 100,- pr. time.

U12 & 14

Kr. 125,- pr. time.

Såfremt der benyttes en dommer over 18 år, skal vedkommende være uddannet og aflønnes efter DIU's egen takst på kr. 250,- pr. kamp. Det gælder blandt andet dommere til Oldboy, 2 div. og forældrehockey.

Ved disciplinærsager skal sportschefen og evt. bestyrelsen orienteres.



Hvis du vil vide mere....

Er du nysgerrig på mere omkring ishockey, de enkelte positioner, talentudvikling, kost, fysisk træning etc. anbefaler vi at du læser DIU's ATK mappe.

Link: [ATK-den-danske-stil-2.0-4.-oplag-net.pdf \(ishockey.dk\)](#)

