



HERNING

ISHOCKEY KLUB

Trivselsregler

August 2011

Indholdsfortegnelse

Forord

Indledning

- 1.0 Overordnet mål med HIK's arbejde med ishockey for børn
- 1.1 I HIK møder vi børn i børnenes verden.. Derfor husker vi på at
- 1.2 Børns rettigheder i idræt
- 2.0 Træner- og ledere i HIK's børnearbejde (se også pkt. 6 under ungdomsarbejde)
- 2.1 Et barn som
- 2.2 Ud fra de grundlæggende holdninger under pkt. 2.1, arbejder vore træner og leder i HIK
- 3.0 Træning og udvikling af børn i HIK
- 3.1 U7-U9
- 3.2 U11
- 4.0 Overordnet mål med HIK's arbejde med ishockey for unge
- 5.0 Træner- og lederarbejde i HIK's ungdomsarbejde
- 5.1 Principper
- 6.0 Træning og udvikling af ungdom i HIK
- 6.1 U13
- 6.2 U15
- 7.0 U17, U20 og 1. Division
- 7.1 Overordnet mål med HIK's arbejde med ishockey for U17, U20 og 1. division
- 7.2 Målsætning
- 7.3 Forventninger
- 7.4 Træning
- 8.0 TIKH og Kraftcenter – talentarbejde
- 8.1 Præsentationsmateriale
- 9.0 Træner i HIK
- 9.1 De 10 bud for vore trænere
- 9.2 Motivér dine spillere
- 9.3 Arbejds- og ansvarsområder
- 10.0 Holdlederarbejde i HIK
- 10.1 Arbejds- og ansvarsområder
- 10.2 Arbejdsopgaver i forbindelse med kampe
- 11.0 Bestyrelsesarbejde i HIK
- 12.0 Alkoholpolitik for alle medlemmer, trænere og holdledere i HIK
- 13.0 Busregler
- 14.0 Ordensregler trænings- og omklædningsfaciliteterne
- 15.0 Skabsudlejning



HERNING ISHOCKEY KLUB

Forord

Trivselsreglerne som du kan læse på de næste sider, er udarbejdet efter at bestyrelsen for Herning Ishockey Klub (HIK) i foråret 2011 besluttede at udarbejde et grundlag og rammer for klubbens fremtidige udvikling. Trivselsreglerne er opbygget omkring materialer fra Dansk Ishockey Union og Herning Ishockey Klub, krydret med tidsaktuelle holdninger og meninger fra HIK's bestyrelse og trænerstab.

Vort mål med dette, er at styrke og videreudvikle et klubmiljø hvor alle har de bedste forudsætninger for at udvikle sig både sportsligt og personligt, samt føle sig velkommen og "godt tilpas" i HIK. Et vigtigt element for dette er at forventningerne til den enkelte er kendt, og dermed også hvad man med rimelighed kan forvente af andre. På denne måde kan vi sikre et miljø hvor alle "trives", deraf ordet Trivselsregler.

Samtidig vil vi gerne sikre at vor omverden kender vore holdninger, værdier og hvad de kan forvente af os. Dette uanset om vi taler om forældre der overvejer hvorvidt deres barn skal spille ishockey, eller det er en sponsor der ønsker at vide om HIK passer ind i virksomhedens image og branding. Nu er der ingen der behøver lede rundt omkring, alt er, eller bliver, beskrevet i et dokument

Som det ses har vi valgt en meget praktisk tilgang til f.eks. værdibegreber, krav til alle i- og omkring klubben, ordensregler m.v. Vi arbejder med en sammenblanding af værdier, forventninger til forældre, træner- og holdlederopgaver o.l. Dette er et bevidst valg, da vi ønsker at have nogle letforståelige, levende og dynamiske Trivselsregler, der løbende tilpasses klubbens liv og udvikling.

Vi håber alle tager godt imod vore nye Trivselsregler, og vi håber hermed at skabe et klart indtryk af hvordan vi i Herning Ishockey Klub ønsker at arbejde med børn og unge.

.....og vi påstår ikke vi nu er færdige, faktisk først lige begyndt.

God læselyst

Med venlig hilsen

Bestyrelse og trænere i Herning Ishockey Klub

August 2011



HERNING

ISHOCKEY KLUB

Indledning

I HIK tilstræber vi at give vore medlemmer optimale forhold til at dyrke ishockey sporten, "både on- og off ice". På denne måde vil vi sikre et godt og trygt miljø hvor alle kan udvikle sig, både i klubben, på holdet og personligt. Vi tilbyder bl.a. :

- ✓ Velkvalificerede trænere og holdledere
- ✓ Træning i både sommer- og vinterperiode
- ✓ Klubfaciliteter der giver både spillere og forældre alle mulighed for omklædning, træning og ophold
- ✓ HIK klublokale med bl.a. TV og internet
- ✓ Styrkerum med moderne vægttræningsudstyr og kondicykler
- ✓ Udstyr til teknik og skudtræning
- ✓ Transport med egnede veludstyrede busser, kørt og vedligeholdt af et dygtig team af frivillige
- ✓ Vi driver egen udstyrsshop, med råd og vejledning om udstyr, til konkurrencedygtige priser
- ✓ HIK tilbyder at stille låneudstyr til rådighed for nye potentielle medlemmer i den første periode.
- ✓ I samarbejde med Herning Elite tilbydes TIK og Kraftcenter træning i forbindelse med skole- & uddannelse
- ✓ Og meget meget mere

Vi arbejder løbende på at sikre det økonomiske fundament der skal til for at drive vore mange aktiviteter. Vi har konstant fokus på at holde den direkte kontingentbetaling på et lavt niveau, hvilket betyder at vi skaffer en væsentlig del af vore indtægter fra andre kilder, fonde, legater, sponsorer, private donationer mv.

I lighed med at medlemmer og forældre med rimelighed kan forvente noget af klubben, forventer klubben også noget af medlemmer og forældre. I respekt for holdkammerater, trænere, holdleder og de resterende frivillige kræfter der arbejder i klubben stiller vi flg. min krav:

I HIK forventer vi at vore spillere og medlemmer.....

- ✓ møder punktlig op til alle træninger og kampe. I modsat fald meldes afbud i god tid.
- ✓ følger træner- og holdlederes anvisninger.
- ✓ følger retningslinjer og ordensregler, herunder HIK's trivselsregler
- ✓ værner om de faciliteter og værdier vi har opbygget sammen
- ✓ bidrager positivt til sammenholdet på holdet og i klubben

I HIK forventer vi at forældre....

- ✓ bakker op om træner- og holdlederes anvisninger.
- ✓ følger retningslinjer og ordensregler, herunder HIK's trivselsregler
- ✓ møder op, og bidrager konstruktiv til forældremøder
- ✓ bidrager positivt til sammenholdet på holdet og i klubben
- ✓ deltager aktivt i det frivillige arbejde der får holdet og klubben til at fungere



HERNING

ISHOCKEY KLUB

De 10 forældrebud

- ✓ Mød op til træning og kamp – dit barn sætter pris på det
- ✓ Forhold dig i ro på på sidelinjen og i god afstand til trænere og spillere – lad børnene spille
- ✓ Tilbyd aldrig dit barn målpenge – dette modarbejder trænerens arbejde og sammenholdet
- ✓ Respektér træner- og holdledernes beslutninger – vær positiv og støttende
- ✓ Respektér dommernes beslutninger – se på en dommer som vejleder
- ✓ Skab god stemning ved kampene – byd f.eks. udeholdets forældre på kaffe
- ✓ Spørg dit barn om kampen var sjov – ikke om resultatet
- ✓ Sørg for rigtigt og fornuftig udstyr – men overdriv ikke
- ✓ Bak op om holdets og klubbens arbejde – din indsats bliver værdsat, ikke mindst af dit barn
- ✓ Husk på at det er dit barn der spiller ishockey – ikke dig!

Vi forventer at spillere respekterer kravene der stilles til skole og uddannelse og at både klub og forældre til enhver tid prioriterer skole og uddannelse først !!



HERNING

ISHOCKEY KLUB

Sådan arbejder HIK med Ishockey for børn

Med ishockey for børn mener vi ishockey til og med 11 års alderen. (U11)

1.0

Overordnet mål med HIK's arbejde med ishockey for børn

- skabe en interesse for ishockey som skal vare hele livet
- give plads så alle som vil være med, kan være med
- stimulere børns motoriske, psykiske og sociale udvikling
- opmuntre til alsidig sport
- tilpasse spillet efter barnets behov, modenhed og vilkår
- betone legen så børnene føler glæde og holdånd
- praktisere træning og kampe uden fokus på resultatet
- ikke praktiserer seriespil før 11 års alderen
- lære barnet at tage hensyn til og vise respekt for andre
- modvirke mobning og drillerier
- lære barnet vægten af fair play, etik og moral

1.1

I HIK møder vi børn i børnenes verden.. Derfor husker vi på at:

- Sent udviklede børn kan sagtens blive gode ishockeyspillere, ja endda blive blandt de bedste senere i livet.
- Trykke, følelsesmæssigt stabile børn og unge har de bedste udviklingsmuligheder som både personer og ishockeyspillere
- Retfærdighedsfølelsen er meget stærk i denne alder. Behandl derfor alle lige.
- Børn ønsker at blive bekræftet. Tal positivt med alle!
- Gruppefølelsen forstærkes. Prioriter derfor **holdånden!**

1.2

Børns rettigheder i idræt

- ✓ At kunne deltage uden krav til færdigheder i de unge år.
- ✓ At deltage i aktiviteter som er tilpasset barnets egen udvikling.
- ✓ At omgås dygtige, uddannede og positive ledere.
- ✓ At kunne deltage som et barn og ikke som en voksen.
- ✓ At få den rigtige uddannelse i sin sport.
- ✓ At alle får lige vilkår i deres stræben efter succesoplevelser.



HERNING

ISHOCKEY KLUB

- ✓ At blive behandlet med værdighed af sine omgivelser.
- ✓ At have det sjovt med sin idræt

2.0

Træner- og ledere i HIK's børnearbejde (se også pkt. 6 under ungdomsarbejde)

2.1

Et barn som :

- ✓ Behandles med tolerance, lære tålmodighed
- ✓ Får opmuntring, udvikle selvtillid
- ✓ Har det sjovt, udvikle livsglæde
- ✓ Bliver respekteret, lære at respekterer
- ✓ Oplever fair play, have glæde af det hele livet

Derimod vil et barn som:

- ✓ Får meget kritik, lære at fordømme.
- ✓ Oplever fjendtlighed, lærer at slås.
- ✓ Bliver gjort til grin, bliver sky.

2.2

Ud fra de grundlæggende holdninger under pkt. 2.1, arbejder vore træner og leder i HIK efter:

- ✓ ikke at samle på resultater, men udvikle og uddanne spillere og mennesker.
- ✓ at give alle spillere samme chance – undgår at have favoritter.
- ✓ At være opmærksom på at man er et forbillede for børnene.
- ✓ Ikke at råbe af dommere, egne- og modspillere m.m. under kampe, men giver instruktioner og konstruktiv kritik.
- ✓ at viser interesse for spillerne og er opmærksomme på, hvordan de har det.
- ✓ at tager hånd om spillere, som kan have det svært.



HERNING

ISHOCKEY KLUB

- ✓ at lytte til spillerne for at skabe et bedre fællesskab og en bedre holdånd.

3.0

Træning og udvikling af børn i HIK

3.1

U7-U9

Træningen er baseret på leg og med stor vægt på indlæring af skøjteløb og småspil. Herudover lette øvelser, balance- og koordinationstræning.

3.2

U11

Der trænes for at videreudvikle spillernes skøjteløb, pasninger, puckføring, spil, balance og koordination



HERNING

ISHOCKEY KLUB

Sådan arbejder HIK med Ishockey for ungdom

Med ishockey for ungdom mener vi ishockey fra 12 år til og med 14 år (U13-U15)

4.0

Overordnet mål med HIK's arbejde med ishockey for unge

- alle som vil, skal kunne være med
- udforme konkurrenceformerne så at de stimulerer spilleren til langsigtet træning og udvikling
- få unge til at tage ansvar og påvirke den egens sport
- tage stor hensyn til at unge udvikles forskelligt
- opmuntre til gode resultater i skolen
- øge forståelsen for andre kulturer og modvirke racisme
- lære spillerne at spise og drikke sundt, træne sundt og leve et sundt liv
- spotte og udvikle talenter

5.0

Træner- og lederarbejde i HIK's ungdomsarbejde

5.1

Principper

- ✓ Vi håner eller truer ikke vore modstandere.
- ✓ Vi anvender ikke raciske udtryk
- ✓ Vi bander ikke når vi udtrykker os
- ✓ Når vi deltager i cups og kampe repræsenterer vi hele klubben og viser det ved god opførsel og sobert sprogbrug
- ✓ Kun holdkaptajnen kommunikerer med dommerne og altid i en ordentlig tone



HERNING

ISHOCKEY KLUB

6.0

Træning og udvikling af ungdom i HIK

6.1

U13

Der arbejdes videre med skøjtetræning og udvikling af spillernes spilforståelse, pasninger, skud m.m . samt koordinations- , balance- og smidighedstræning.

6.2

U15

Fortsat udvikling af spillernes færdigheder indenfor skøjteløb, spilforståelse, teknik og taktik

Sådan arbejder HIK med Ishockey for U17, U20 og 1. Div.

7.0

U17, U20 og 1. Division

Der trænes målrettet med at udvikle spillernes færdigheder og evt. gøre dem klar til en professionel karriere.

7.1

Overordnet mål med HIK's arbejde med ishockey for U17, U20 og 1. division

- udforme konkurrenceformerne så at de stimulerer spilleren til langsigtet træning og udvikling
- få unge til at tage ansvar og påvirke den egens sport
- tage stor hensyn til at unge udvikles forskelligt
- opmuntre til gode resultater i skolen
- øge forståelsen for andre kulturer og modvirke racisme
- modvirke brug af doping og andre typer af snyd



HERNING

ISHOCKEY KLUB

- lære spillerne at spise og drikke sundt, træne sundt og leve et sundt liv
- spotte og udvikle talenter

7.2

Målsætning

Spilleren skal lave målsætning sammen med træner for bedst at udvikle sig selv. Mål skal være realistiske og skal indeholde både lang-, mellem-, og kortsigtede mål. De skal omfatte individuel teknik, taktik, fysisk form og hold spil. Der skal laves vurderinger af spilleren selv sammen med træner baseret på træning og kampe.

7.3

Forventninger

Spilleren skal vise ekstern motivation og intensitet til træning/kampe og være engageret til træning/kampe. Det forventes at spilleren deltager i klubbens eget off-ice trænings program som en del af den daglige træning. Spilleren skal vise gode vaner i forbindelse med kost, sundhed og trænings præstation.

7.4

Træning

Der trænes individuel teknik med bl.a. skøjteløb, puckkontrol, pasning/modtage, skud, og checking. Der trænes individuelle øvelser for målmænd. For holdspillet trænes angreb og forsvar.

Spilleren skal forstå vigtigheden af den rigtige kost, forstå sports psykologi og life skills samt skadeforebyggelse.

8.0

TIKH og Kraftcenter – talentarbejde

8.1

Præsentationsmateriale

Der henvises til særskilt præsentationsmateriale.



HERNING

ISHOCKEY KLUB

Følgende generelle opgaver og ansvarsområder har en træner i HIK

9.0

Træner i HIK

9.1

De 10 bud for vore trænere

- 1 Se hver spiller.
- 2 Lyt med opmærksomhed.
- 3 Skab tryghed, drømme, lyst og glæde.
- 4 Vis tiltro og tillid (tør lykkes + ret til at mislykkes = stærke/skarpe spillere).
- 5 Opmuntre kreativitet.
- 6 Undgå ironi og drillerier.
- 7 Snak med hver spiller.
- 8 Se på spillernes totale udvikling.
- 9 Se din rolle som forbillede.
- 10 *Vilje, glæde og engagement er nr. 1*
(fysisk, socialt, mentalt, teknisk).

9.2

Motivér dine spillere

Tre grundlæggende punkter til hvorfor man starter med at spille ishockey:



HERNING

ISHOCKEY KLUB

- for at have sjovt, konkurrence og føle spænding.
- for det sociale.
- for at vise sine færdigheder og få feedback af andre.

Give alle samme chance for at udvikles

Vær en god rollemodel for de unge

Bekymre sig om de enkelte

Behandl alle udøvere individuelt og på udøverens præmisser!

Sørg for, at træning og konkurrencer er passende i forhold til udøverens alder, erfaring, talent og modenhed!

Overhold idrættens regler og normer for fair play i Herning Ishockey Klub !

9.3

Arbejds- og ansvarsområder:

Tilrettelægge og afvikle træning for holdet

Lede holdet i forbindelse med kampe og turneringer

Tilpasse træningen efter spillernes alder og forudsætninger

Udvikle og forbedre spillernes skøjteløb og stokteknik

Højne spillernes spilforståelse

Skabe oplevelsen af ishockey som et kollektivt spil

Styrke spillernes ansvarsfølelse og disciplin

Sikre en velmotiveret team ånd

Træningen skal tilrettelægges i overensstemmelse med de retningslinier, som fremgår i HIKs sportslige koncept og ATK (Alders Relateret Træningskoncept)

Deltage aktivt i trænermøder

Dygtiggøre sig i form af kurser udstedt af DIU eller andre udbydere

Træneren udpeger holdledere til at varetage holdets interesser.

Træneren har det overordnede ansvar og træffer beslutninger omkring holdet både udenfor og inde på isen.

Afholdelse af min. 2 forældremøder pr. sæson til og med U20, hvor sæsonens aktiviteter fremlægges og der samles op og besvares på spørgsmål.



HERNING

ISHOCKEY KLUB

Til hver træning laves et træningsprogram

Træneren udarbejder årsplan

Overholde Herning Ishockey Klubs Trivselsregler

Følgende generelle opgaver og ansvarsområder har en holdleder i HIK

10.0

Holdlederarbejde i HIK

10.1

Arbejds- og ansvarsområder:

I samarbejde med træneren planlægges årsplan for holdet for sæsonen.

Varetager holdets interesser overfor klubben.

Udarbejdelse af tidsplan over træningstidspunkter til spillere/forældre.

Ansøge DIU ved deltagelse i cup's i udlandet tidligst 3 uger før afrejsedato, samt indsende budget til økonomiansvarlig i HIK

Holde sig ajour i forhold til nye meddelelser på mailen, nye sedler på HIK's hjemmeside

Tilsyn med spillere under omklædning.

Ansvarlig for at omklædningsrummet efterlades i pæn stand.

Ansvar for holdets materiel.

Kæde- og kamptrøjer vaskes med jævne mellemrum.

Udlevering af indmeldelsesblanketter til nye medlemmer

Deltagelse i holdledermøder.

Komme med indlæg til hjemmeside omkring holdets resultater og aktiviteter



HERNING ISHOCKEY KLUB

Holdlederen har ansvaret for at informationer omkring aktiviteter udenfor isen formidles til spiller og forældre.

Udlevering af kampsedler i forbindelse med kampe

Skøjteslibning

Lave holdlister til bus

Ansvar for at alle spillere er registreret i HIK

Formidle Herning Ishockey Klubs Trivselsregler

10.2

Arbejdsopgaver i forbindelse med kampe:

Holdlederen udarbejder en plan over kamptidspunkter til spillere/forældre.

Træner/holdleder modtager informationer, hvis der sker ændringer af turneringsplanen.

Hvis holdet ønsker at spille kampe udenfor turneringen skal is- og kampkoordinatoren informeres i god tid.

Udfyldning af kampopstilling og aflevering af denne til protokolfører inden kampens start.

Skøjteslibning

Koordinere cafeteriavagter

Ansvarlig for hjælp i spiller- & speakerboks

Koordinering af kørsel til udekampe

11.0

Bestyrelsesarbejde i HIK

12.0

Alkoholpolitik for alle medlemmer, trænere og holdledere i HIK

For alle medlemmer i HIK's ungdomsafdeling er det forbudt at indtage alkohol i forbindelse med aktiviteter i klubbens regi. Omklædningsrum og gangarealer i kælder er alkoholfrie under træning og kampe i



HERNING ISHOCKEY KLUB

ungdomsafdelingens regi. Andre rusmidler, f.eks. hash m.m er ikke tilladt i forbindelse med nogen aktiviteter i HIK. Overtrædes dette vil det medføre øjeblikkelig eksklusion/bortvisning.

Overholdes dette ikke, er det bestyrelsen i HIK der træffer beslutning om hvad der så skal ske med den/dem der overtræder retningslinjerne.

Hvis trænere eller holdledere efter en træning/kamp vil nyde alkohol er det tilladt i cafeteriet og trænerum i hal 1, men dette skal holdes inden for dørene. Det er ikke tilladt at drikke alkohol i trænerummet i hal 2. Alkohol må indtages efter kampen er spillet færdig, eller når alle kampe er spillet ved en cupturnering.

Der opfordres til selvjustits blandt forældre og supportere for at holde alkoholforbruget på et minimum. Vil man derudover nyde alkohol i hallen, foregår dette i et af cafeteriaerne eller udenfor.

Generelt forventer vi at alkohol nydes mådeholdent i forbindelse med alle aktiviteter i HIK, herunder også i HIK busser.

I særdeleshed i forbindelse med klubbens børne- og ungdoms- og talentarbejde, henstiller vi til alle trænere, ledere samt forældre om at medvirke til at gå foran med det gode eksempel.

13.0

Busregler

Der henvises til separate Busregler.



HERNING

ISHOCKEY KLUB

14.0

Ordensregler trænings- og omklædningsfaciliteterne

Vi er mange brugere af HIK's trænings- og omklædningsfaciliteterne hver dag. For at vi kan få tingene til at fungere i det daglige er det vigtigt at vi viser følgende hensyn til hinanden:

- ♣ Af sikkerhedshensyn henstilles til at skøjter kun bruges på- , samt til- og fra isen
- ♣ Omklædningsrummene er til rådighed ½ time før og ½ time efter træning.
- ♣ Af hensyn til de næste brugere og en stram isplan, er omklædningsrummene til rådighed ½ time før træning, og de skal forlades ryddelige og senest ½ time efter træning.
- ♣ Gangarealerne friholdes i videst mulig omfang for udstyr, og må ikke benyttes til omklædning.
- ♣ Venter du på dine forældre, eller venter de på dig, kan vi henvise til HIK 's klublokale.
- ♣ Undlad at spise i omklædningsrummene
- ♣ Det er ikke tilladt at tage snus tobak indenfor HIK's trænings- og omklædningsfaciliteter
- ♣ Mobiltelefoner bruges kun til at foretage samtaler og til SMS
- ♣ Omklædnings- og straffeboks er i begge haller forbeholdt sporten. Forældre henvises til balkon- og øvrige tilskuerpladser



HERNING

ISHOCKEY KLUB

15.0

Skabsudlejning

Prisen pr. sæson er kr. 200,-

Skabene udlejes fra 15. august til 1. maj. I perioden herefter skal de tømmes og efterlades uden lås samt rengjort, af hensyn til evt. reovering o.l.

Har du behov for skab udenfor perioden, til f.eks. sommertræning, kan dette måske lade sig gøre efter nærmere aftale. Dette aftales med Per J Knudsen.

Har du behov for et skab eller evt. spørgsmål, bedes du henvende dig til Per J. Knudsen på pjk@herningik.dk