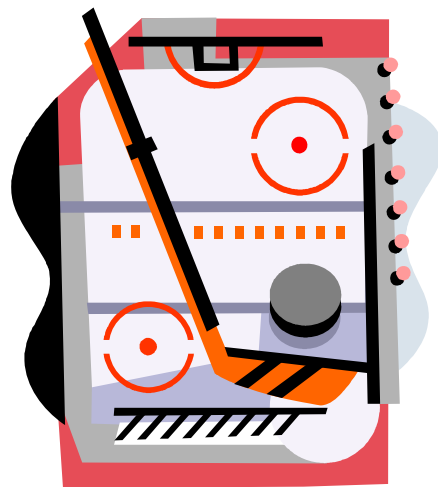




SPILLER OG FORELDRE HÅNDBOK





VÅR VISJON ER

”Ved å spille hockey i Rosenborg skal barn og ungdom ha det artig, de skal trives, de skal oppleve spenningen, utfordringen og mestringen ved å trene og konkurrere, de skal utvikle gode ferdigheter og sunne holdninger, og de skal oppleve kameratskap og fellesskap i et trygt miljø med gode rollemodeller.”

**Vi ønsker at flest mulig skal spille hockey,
lengst mulig for å bli best mulig.**

Dette er definert i vår sportsplan som kalles

”The Rosenborg Way of Hockey”.

MÅL OG MÅLSETTING

- **Utvikle riktige og viktige hockeyferdigheter**
- **Utvikle de riktige konseptene for å spille ishockey**
- **Utvikle realistiske aldersspesifikke motoriske ferdigheter**
- **Utvikle atletiske og fysiske ferdigheter**
- **Utvikle et realistisk og positivt selvbilde**
- **Utvikle selvtilliten**
- **Utvikle et livslangt mønster med regelmessig fysisk aktivitet**
- **Utvikle god sportsånd**
- **Utvikle respekt for regler og fair play**
- **Utvikle godt lagarbeid og god lagånd**
- **Utvikle fremtidig deltagelse i hockey eller andre idretter**



KJERNE VERDIER – KRYSTALLET G-L-I-T-R-E

- ▶ **GLEDE OG TRIVSEL:** Det er viktig at ishockey er artig, utviklende og motiverende for spilleren. Trivsel skal være i fokus. Viktig med følelse av mestring og trygghet (= trivsel). Unngå resultatfokus i for tidlig alder.
- ▶ **LAGARBEID, LOJALITET OG POSITIVITET:** Vi verdsetter lagarbeid høyt. Godt lagarbeid vil i sum gi positive ishockeyopplevelser. Vi ønsker lojalitet til sporten, klubben og medlemmene. Vi snakker alltid positivt om klubben vår.
- ▶ **INTEGRITET:** Vi ønsker sterk grad av ærlighet og sunne holdninger i forhold til idretten. Vi skal følge alle regler og gitte reguleringer av spillet. Vi ønsker en ryddig og profesjonell organisasjon. Dette gjelder alle medlemmer av organisasjonen, både spillere, og frivillige / tillitsvalgte i klubben.
- ▶ **TETT-PÅ FORELDRENE:** Foreldrene er klubbens viktigste ressurs. Vi ønsker å være "tett-på" foreldrene. Uten foreldrene, ingen spillere, ingen lag og ikke RIHKY.
- ▶ **RESPEKT FOR INDIVIDET:** Behandle alle andre som du selv ønsker å bli behandlet. Være rettferdig og raus som kamerat og venn.
- ▶ **EMPATI, SPORTSÅND OG FAIR PLAY:** Den viktigste av alle verdier er fair play og god sportsånd. Å ha en ydmyk holdning ved seire, og ta tap med fatning. Vi ønsker å utvikle godt vennskap med våre medspillere og motspillere.



LAG VERDIER

- Mange idretter domineres av enkeltindivider, men hockey er en lagsport og krever god lagånd. Også de beste spillerne trenger hjelp og støtte fra sine lagkamerater.
- Lagarbeid vil hjelpe spilleren i å utvikle ferdigheter som vil være meget nyttig både på og utenfor isarenaen. Spilleren vil lære seg å:
 - Samarbeide med andre
 - Være uegostisk
 - Være ansvarlig og å se ting i helhet
 - Utvikle selvdisciplin
- Alle spillere skal være gode lagkamerater og lojal mot laget
 - Som spiller så må du respektere rollen treneren gir deg
 - Alle må yte sitt for at laget skal gjøre det bra
 - Ingen skal være sjalu på sine lagkamerater
 - Alle skal sette pris på at lagkamerater utvikler seg
 - Lagets mål kommer foran spillerens individuelle mål

SPORTSÅND VERDIER

- Å vinne er ikke alt
 - Gjør alltid ditt ytterste for å vinne, men å vinne eller tape er bare et resultat og skal ikke være grunnen til at du spiller hockey
 - Ha en grunnleggende holdning til fair play. Hvis du har gjort ditt beste og spilt fair, men hardt, så er du aldri en taper
- Hvis det ikke er viktig å vinne, hvorfor skal jeg da spille hockey?
 - For å utvikle dine ferdigheter
 - For å lære å samarbeide med andre og være en del av et lag
 - For å lære verdier som lojalitet og respekt for andre
 - For å få et positivt selvbilde
 - For å få venner

RETNINGSLINJER FOR SPILLEREN

- Spill hockey fordi det er artig
- Arbeid jevnt med å utvikle dine egne ferdigheter
- Vær en lagspiller og gå godt overens med dine medspillere
- Verdsett lagarbeid, god sportsånd og høy disiplin
- Lær reglene, og spill basert på disse

REGLER FOR SPILLEREN

- Delta på treninger og kamper så sant du kan, og husk på å møte presis til avtalt tid både på treninger og kamp
- Husk på å varme opp før trening og tøy ut etter trening. Dusj i ishallen etter trening og kamp
- Sørg for at utstyret er i orden, og gjerne vasket regelmessig (godkjent hjelm med gitter, halsbeskytter, susp, skulderbeskyttelse/vest, albueskyttelse, hansker, bukse, leggskinn, kølle, skøyter, strømper, strømpeholdere, treningstrøye, kampdrakt)
- Ta ansvar for å rydde banen og garderoben etter treninger og kamper
- Respekter trenere, lagledere, dommere, lagkamerater og foreldre
- Si ifra til terner eller lagleder dersom du er misfornøyd med noe. Hvis du føler at du ikke blir hørt, henvend deg til sportslig leder
- Unngå bannskap eller stygg språkbruk på benken, på banen, i garderoben eller andre steder i forbindelse med utøvelse av sporten
- Aldri diskutere eller klage på dommeren uansett årsak. All kommunikasjon mellom spiller og dommer skal håndteres av kapteinen på laget
- Alle spillere som får en utvisning går direkte i utvisningsboksen.
- Slåssing vil ikke bli tolerert og vil føre til bortvisning og utestengelse for en gitt periode
- Mobbing tolereres ikke, og vil få konsekvenser i form av treningsnekt, kampnekt og i siste instans ekskludering fra klubben (styrevedtak)¹. Saker som gjelder mobbing og ekskludering behandles konfidensielt
- RIHKY ser alvorlig på bruk av rusmidler (snus og tobakk), narkotika og dopingmidler. Vi tillater ingen form for bruk av snus, tobakk og alkohol i våre lag.

¹ Treneren bestemmer i samråd med sportslig utvalg eventuelle disiplinærstraffer av spillere.

FORELDREVETT REGLER

- Ikke tving ditt barn til å delta i idrett, men støtt ditt barns ønske om å spille sin(e) favoritt idrettsgren(er). Husk at allsidighet i ung alder er viktig
- Aldri sammenlign ditt barn med andre spillere. Sjalousi hører ikke til idretten og vil bare skade barnet ditt. Barn deltar i idrett fordi det er moro. Make it fun!
- Motiver ditt barn til å spille etter reglene. Husk at barnet lærer best ved gode eksempler, så applauder gode prestasjoner på begge lag
- Unngå å dumme deg ut ved å skjelle ut ditt barn, andre spillere, trenere og dommere. Ved å vise en sunn, konstruktiv og positiv holdning i forhold til sporten så vil dette gange ditt barn
- Fokuser på utvikling av ferdigheter og hvordan dette vil være en fordel for ditt barn. Ikke overdriv fokuset på kampen og konkurransen i de lavere årsklassene
- Lær reglene til spillet, og støtt dommeren foran, under og etter kampen. Denne tilnærmingen vil sørge for en positiv utvikling av sporten generelt sett . Applauder god innsats og et godt forsøk både ved vinn og tap, og rekapituler de positive elementene av kampen
- Avstå fra å bruke snus og tobakk i tilknytning til klubbens sportslige aktiviteter
- Skjell aldri ut eller fysisk avstraff ditt barn etter en kamp eller trening. Dette er strengt forbudt og destruktivt.
- Sett pris på og gi honnør til frivillige, lagledere, trenere og styret i klubben. Uten disse kan ikke ditt barn spille hockey. Kommuniser og støtt dem i deres arbeid. Tenk at alt rundt laget og klubben alltid gjøres beste mening
- Treneren har ansvaret for disposisjoner i forhold til trening og kamp. Dersom en forelder er uenig med trenerens disposisjoner ta dette opp med lagleder på en varsom måte. Rett konstruktiv til kritikk til den det gjelder eller klubbens tillitsvalgte. Unngå baksnakking
- Hvis du liker sporten, lær så mye som mulig og den, og bli med som frivillig i støtteapparatet eller styret. Vi trenger alle som kan bidra!
- Vi ønsker at foreldrene skal være med i ishallen på trening og kamp, men foreldrene skal oppholde seg på tribunen og ikke i spillerboksen. Foreldre skal ikke oppholde seg i garderoben (unntak for Mikro og Mini)
- Bidra til klubben gjennom dugnader. Betal treningsavgift, kontingent og egenandel innen fastsatte frister

VEDLEGG

- [NIHFs policydokument for barne- og ungdomshockey](#)
- [NIHFs holdningsdokument](#)