

# Sportsplan



Jr.-bandy



<b>Forord</b>	3
<b>Juniorstyret 2020/2021</b>	4
<b>Fairplay</b>	5
<b>Prinsipper for organisering av lagene/organisering av treningsgrupper</b>	6
Treninger	6
Laginndelinger	6
Laguttak ved differensiert nivå på lagene	6
Antall lag på et kull - organisering av samarbeidslag	6
Rutiner for lån av spillere fra andre årsklasser	6
Differensiering	7
Hospitering av spillere	7
Jevnbyrdighet	8
<b>Bruk av spillere –vektlegging av holdninger</b>	9
6-9 år	9
10-12 år	9
13-14 år	9
Gutt/Jente 15-16 år	10
Juniorlag	10
<b>Kretslag/landslag</b>	11
<b>Samarbeid Seniorlag</b>	11
Grunnleggende prinsipp	11
Hospitering av spillere	11
<b>Treningstider og barmarkstrening</b>	12
<b>Dommere</b>	
12	



## Forord

Junior bandygruppa i Solberg Sportsklubb skal være åpen, inkluderende og organisert på en måte som gir og ivaretar et tilbud til alle som ønsker å spille bandy. Tilbudet skal være basert på den enkelte spillers egne ferdigheter, ambisjoner og ønsker. Vi skal sammen skape trivsel og ha det gøy.

Alle har vi et ansvar for å bidra til vårt gode bandy miljø. Solberg Sportsklubb er en breddeklubb, men samtidig ønsker vi å legge til rette for at de som har ambisjoner gis muligheter for å utvikle sitt talent.

Vårt motto er:

## **Flest mulig – lengst mulig**

For å få til dette må man ha noen retningslinjer og regler. Disse reglene og retningslinjene har vi samlet i håndboken og i denne sportsplanen, som er et hjelpemiddel for trenere, lagledere, foreldre og spillere.

Angående mottoet, så gjelder ikke dette bare spillere, men også foreldre/foresatte. Vi ønsker at disse også skal være **flest mulig og lengst mulig** aktive i klubben vår. Det skaper et hyggelig sosialt og tryggere nettverk både for foreldre/foresatte og barn/ungdom.

Lykke til med det viktige arbeidet alle gjør for ungdommene våre!

Solbergelva 23.08.20

Med sportslig hilsen  
Juniorbandy i Solberg Sportsklubb



## Juniorstyret 2020/21

Leder:

Tonje Edland Formo

Telefon: 97043613

E-post: [ssk.bandyjr@gmail.com](mailto:ssk.bandyjr@gmail.com)

Nestleder:

Stein Inge Eriksen

Telefon: 97059400

E-post: [ssk.bandyjr@gmail.com](mailto:ssk.bandyjr@gmail.com)

Kasserer:

Odd Arild Iversen

Telefon: 95931650

E-post: [ssk.bandyjr@gmail.com](mailto:ssk.bandyjr@gmail.com)

Sportslig leder:

Petter Moen

Telefon: 48958439

E-post: [ssk.bandyjr@gmail.com](mailto:ssk.bandyjr@gmail.com)

Styremedlem/Materialforvalter:

Pål Borge Korneliussen

Telefon: 95885310

E-post: [ssk.bandyjr@gmail.com](mailto:ssk.bandyjr@gmail.com)

Styremedlem/Jenteansvarlig:

Marianne Eystø

Telefon: 91377642

E-post: [ssk.bandyjr@gmail.com](mailto:ssk.bandyjr@gmail.com)

Styremedlem:

Ann Kristin Ullern

Telefon: 91341977

E-post: [ssk.bandyjr@gmail.com](mailto:ssk.bandyjr@gmail.com)



## Fairplay

Fair Play er samlebegrepet for vårt verdiarbeid. Fair play-arbeidet er grunnlaget for vårt omdømme og våre handlinger, og synliggjør hvordan idretten tar en oppdragende rolle overfor barn og ungdom. Fair play handler om overordnede verdier, respekt for andre mennesker og om å forsterke vennskap.

Dette fokuset på etikk gjør idretten til den viktigste aktøren i holdningsarbeid ved siden av hjem og skole. Fair play handler om det som skjer på og utenfor banen, og er den verdibaserte normen som skal gjennomsyre all aktivitet på alle nivåer, herunder respekt for, og etterlevelse av gjeldende regelverk, retningslinjer og verdisett.

### Foreldrevetts-regler:

1. Støtt opp om klubbens arbeid – gjennom foreldremøter forankres bandyens og klubbens verdisyn.
2. Møt fram til kamper og treninger – du er viktig både for spillerne og miljøet.
3. Gi oppmuntring til alle spillerne i med- og motgang – dette gir trygghet, trivsel og motivasjon for å bli i bandy-familien lenge.
4. Vi har alle ansvar for kamp miljøet – gi ros til begge lag for gode prestasjoner og Fair Play.
5. Respekter trenerens kampløsløse – konstruktiv dialog om gjennomføring tas med trener og klubb i etterkant.
6. Respekter dommerens avgjørelser – selv om du av og til er uenig!
7. Det er ditt barn som spiller bandy. Opptre positivt og støttende – da er du en god medspiller!



## **Prinsipper for organisering av lagene/organisering av treningsgrupper**

Et årskull trener sammen som en enhet. Dette er et overordnet prinsipp. Selv om det opereres med flere lag på et årskull skal treningen være felles. Å ha felles treninger, men dele opp i to separate treningsgrupper basert på lagene vil være å omgå prinsippet om felles trening.

### **Treninger**

Hvert årskull bestemmer hvor mange treninger laget skal ha, men det kan være begrensninger i forhold til banekapasiteten. Ikke alle treninger på et årskull trenger å være obligatoriske, men alle treninger skal være åpne for alle spillere på gjeldende årskull. Unntaket vil være spesialtreninger for enkelte spillerplasser, men også her gjelder prinsippet om at alle som er aktuelle for en spiller plass skal kunne delta på treningen.

### **Laginndelinger**

Fra G/J 10 til og med G/J 12 skal det deles i jevne lag. Fra G/J13 og oppover, vil det være aktuelt å operere med ett 1. og et 2. lag. Kullet skal fremdeles trene sammen som en enhet, og trenere/lagledere har et stort ansvar i forhold til å sikre at alle spillere, uansett 1. eller 2. lag, får et likeverdig tilbud. Det skal være reell konkurranse om plassene på 1. laget, og det skal ikke oppleves som om noen har fast plass til hverken lag eller spillerplasser. Prinsipper som skal være utslagsgivende for spilletid og plassering på lag kommer frem av retningslinjene for bruk av spillere.

### **Laguttak ved differensiert nivå på lagene**

Det er innlysende at ferdigheter skal være primært i forhold til om en spiller spiller på et 1. lag eller 2. lag, MEN dette prinsippet skal ikke gjennomføres for enhver pris. I retningslinjene for bruk av spillere er det skissert hvilke kriterier som skal vektlegges i forhold til dette.

### **Antall lag på et kull - organisering av samarbeidslag**

Ved påmelding i serie og cup kan det meldes på flere lag på årskullet, hvis det er nok spillere. Dette med et ønske om å gi alle spillere godt med spilletid istedenfor at noen må stå over kamper eller at antall innbyttere blir for høyt med tanke på spilletid. En konsekvens av dette kan være at det må lånes spillere fra årskullet under. Dette krever godt samarbeid mellom trenere/støtteapparat på de to lagene **i forkant av påmelding av lag, og i selve gjennomføringen av sesongen.**

Målsettingen med dette er å gi flere spillere mere spilletid og mulighet til positiv utvikling i begge lag.

### **Rutiner for lån av spillere fra andre årsklasser**

Hovedregelen er som følger: Alle spillere hører til på det laget de har alder til.



Hvis et lag mangler spillere på kullet, kan det låne spillere fra årsklassen under etter følgende retningslinjer:

- Avtale om lån av spillere skal gå gjennom trenere / lagledere. Det skal IKKE tas kontakt med spillere/foreldre direkte.
- Det er trener/lagleder på det laget det lånes spillere fra, som vurderer hvilke spillere som kan lånes ut basert på -involver gjerne sportslig leder ved usikkerhet og eller opplevelse av inhabilitet:
  - Spillere/foreldrene som skal lånes ut MÅ ønske det selv
  - Lagleder på det laget det lånes spillere fra skal sørge for at dette ruller (minimum 40-50% av laget) slik at alle som er aktuelle gjennom ferdighet, innsats, holdning, belastning osv. får prøve seg
  - Spillere i egen stall, og spillere som lånes skal behandles likt i forhold til spilletid

### Differensiering

Solberg bandy jr ønsker å tilrettelegge slik at barn kan få ulike typer utfordringer ut fra interesse, ferdigheter og modning. Dette kaller vi med et samlebegrep for differensiering.

Differensiering betyr at trenings- og kamptilbudene i størst mulig grad er tilpasset enkeltspilleres ferdigheter, motivasjon, ønsker og behov. Den enkelte trener skal forsøke å gi ulike utfordringer til spillerne ut i fra ferdighetsnivå, ikke la alle aktivitetene ha lik vanskelighetsgrad. Dette vil bedre forutsetningene for mestring. Differensier også gjennom frivillig trening, slik at de som har lyst får mulighet til å trene enda mer. Hvis mulig for trenere kan det tilbys åpne ekstra treninger på tvers av lagsgrenser, for eksempel lørdagstrening, trening etter skolen, åpen for alle-trening etc. Trenere anbefales å variere gruppesammensetning slik at spillere møter ulik motstand på trening. Differensiering der de samme utvalgte spiller sammen på trening og kamp er seleksjon og skal ikke forekomme.

Det ideelle i løpet av ett år er å spille og trene:

- 1/3 av tida med og mot spillere som har kommet lengre enn en selv
- 1/3 av tida med og mot de som er på samme nivå som en selv
- 1/3 av tida med og mot spillere som ennå ikke har kommet så langt i sin spillerutvikling.

### Hospitering av spillere

Hospitering er en form for differensiering der spilleren i perioder får trene og spille på lag i høyere aldersklasser, i tillegg til sitt opprinnelige lag. Hospitering av spillere som en del av spillerutvikling vil være aktuelt både på gutte- og jente sida.

Hospitering skal settes i system og være et samarbeid mellom de aktuelle lagene. Styret ved sportslig leder skal i hospiterings-saker sørge for at retningslinjer og avtaler er følges, og at belastningen på spilleren ikke blir for stor.

Hospitering skal være en sportslig avgjørelse mellom trenerne på årskullene og sportslig leder. Grunnlaget for hospitering skal kontinuerlig vurderes og det er viktig at klubben ikke «låser seg» tidlig ift å peke ut sine talenter og satse kun på disse. Styret ved sportslig leder skal ha siste ordet ved uenigheter.



- Opptil 10 år skal det i utgangspunktet ikke forekomme hospitering
- 10-12 år kan det ved spesielle tilfeller hospiteres
- 13 år og eldre vil hospitering være naturlig del av spillerutvikling
- Hospitering gjøres opp til det kull som anses å være hensiktsmessig
- Hospiteringsordning kan variere fra veksling mellom eget og eldre kull til permanent løfting av spilleren til eldre kull i særlige tilfeller

Kriterier ved hospitering:

1. Spilleren må ønske det
2. Spillerens foresatte må ønske/godkjenne det
3. Treneren for laget til spilleren bør ønske det
4. Treneren for laget det skal hospiteres til bør ønske det
5. Styret v/sportslig leder skal godkjenne hospiteringen og avgjør både ved uenighet og enighet om hospitering iverksettes. Sportslig leder er styrets representant opp i mot trenere og spillere.
6. I særlige tilfeller med permanent løfting til eldre kull, skal det fattes vedtak av styret v/sportslig leder.

### Jevnbyrdighet

Jevnbyrdighet på trening og i kamp er et viktig virkemiddel for å oppnå mestringsfølelse, selvtilit og utvikling.

Jevnbyrdighet på trening oppnås eksempelvis ved å:

- Sette jevne spillere med og mot hverandre i 1-mot-1, 2-mot-2 øvelser
- Dele i jevne lag ved spill
- Ved smålagsspill kan 2 lag med høyere ferdighetsnivå spille mot hverandre og 2 med lavere spille mot hverandre osv.
- Viktig å rullere også når jevnbyrdighet søkes oppnådd.

Differensiering der de samme utvalgte spiller sammen på trening og kamp er seleksjon og skal ikke forekomme.

Jevnbyrdighet i kamp oppnås eksempelvis ved å:

- I kamper der vi er dominerende, la motstander sette på en ekstra spiller, for eksempel ved 4-måls ledelse
- Ta av en spiller fra eget lag
- Benytte våre spillere i uvante posisjoner
- La våre svakere spillere få mest mulig spilletid innenfor klubbens rammer for dette
- I kamper der vi er underlegne, sette på ekstra spiller om tillatt ved for eksempel 4-måls-ledelse
- Benytte våre spillere i trygge posisjoner
- La våre sterkere spillere få mest mulig spilletid innenfor klubbens rammer for dette

### Bruk av spillere – vektlegging av holdninger





### **6-9 år - 7'er lag**

Denne aldersgruppen tilhører i hovedsak Allidretten, men retningslinjene gjelder.

- Alle spillere skal spille tilnærmet like mye
- Er det flere lag på kullet skal det deles i jevne lag
- Spillerne skal prøve seg på alle spilleplasser
- Er det for få spillere på ett av lagene skal det i første rekke lånes spillere fra lag på samme kull både gutter og jenter. I andre rekke lånes i kullet under.

### **10-12 år - 7'er lag**

- Alle spillere skal spille tilnærmet like mye. Dette gjelder også i cuper og sluttspill.
- Lagleder kan disponere spillerne taktisk ut fra situasjonen i den enkelte kamp/cup
- Er det flere lag på kullet skal det deles i jevne lag
- Spillerne skal prøve seg på alle spilleplasser
- Er det for få spillere på ett av lagene skal det i første rekke lånes spillere fra lag på samme kull både gutter og jenter. I andre rekke lånes i kullet under.

#### Holdninger:

Trenere/støtteapparatet skal arbeide aktivt opp mot spillerne i forhold til:

- Oppmøte på trening
- Innsats på treninger
- Atferd på treninger / kamper
- At spilleren/foresatt sier fra ved forfall til trening / kamp

### **Gutt/jente 13-14 år (smågutt/jente) - 11'er lag**

- I kull der det er nok til to lag skal det satses på 1. og 2. lag, samtidig som det vektlegges å holde kullene samlet
- Spillernes holdninger skal være like avgjørende som ferdigheter i forhold til hvilket lag han/hun skal spille på
- Kullet trener sammen som en helhet

Lag som løftes opp som helhet ett år før etter en vurdering av både kull og styret v/sportslig leder, skal regnes som en fullverdig del av spillergruppen.

#### Holdninger

Trener/støtteapparatet bør arbeide aktivt med, og stille større krav til:

- Oppmøte på trening
- Innsats på treninger
- At spilleren sier fra ved frafall trening / kamp
- Oppfølging på trening /kamp
- Prioritering fra spillerens side

#### Spilletid

- Alle spillere som er med på kamp skal få spilletid



- Spillernes holdninger, prioriteringer, ferdigheter og fysiske form kan gi utslag i forhold til spilletid
- Topping av lag skal kun forekomme i viktige kamper. NM-serie prioriteres. Helhetlig plan/vurdering for bruk av spillere skal forelegges styret v/sportslig leder.
- Hvis det er mange spillere på et lag kan det foretas laguttak, men det må rullere i forhold til hvem som står over

### **Gutt/Jente 15-16 år - 11'er lag**

- I kull der det er nok til to lag skal det satses på 1. og 2. lag, samtidig som det vektlegges å holde kullene samlet
- Spillernes holdninger skal være like avgjørende som ferdigheter i forhold til hvilket lag han/hun skal spille på.
- Kullet trener sammen som en helhet
- Lag som løftes opp som helhet ett år før etter en vurdering av kull og styret v/sportslig leder, skal regnes som en fullverdig del av spillergruppen.

### Holdninger

Trener/støtteapparatet bør arbeide aktivt med, og stille større krav til:

- Oppmøte på trening
- Innsats på treninger
- At spilleren sier fra ved frafall trening / kamp
- Oppførsel på trening /kamp
- Prioritering fra spillerens side

### Spilletid

- Alle spillere som er med på kamp skal få spilletid
- Spillernes holdninger, prioriteringer, ferdigheter og fysiske form kan gi utslag i forhold til spilletid
- Topping av lag skal kun forekomme i viktige kamper. NM-serie prioriteres.
- Helhetlig plan/ vurdering for bruk av spillere skal forelegges styret v/sportslig leder
- Hvis det er mange spillere på et lag kan det foretas laguttak, men det må rullere i forhold til hvem som står over

### **Juniorlag - 11'er lag**

- Årsklassene trener sammen som en helhet
- Om det er nok spillere til flere lag stilles det med et 1. og et 2. lag
- Retningslinjene er de samme som for gutt i forhold til laguttak
  - Treneren kan likevel på dette alderstrinnet stå friere mht. bruk av spillere
  - Alle spillere som er med på kampen skal få spilletid. Unntak kan være 2.keeper
  - Alle spillere skal få spille kamper – hvis noen må stå over kamper på grunn av for mange spillere, skal det rulleres i forhold til hvem som står over



## Kretslag/landslag

- Trenerne i lagene nominerer spillere til kretslag i samarbeid med sportslig leder.
- Klubbens nominering gjøres deretter via styret v/sportslig leder til kretsen/ansvarlig for kretslaget.
  - Spillerens ferdigheter, fysiske form og holdninger vektlegges

Ved uttak til landslag fra leder av de ulike landslag skal trener for kullet den enkelte spiller kommer fra være orientert, og følge opp sin spiller slik at dette blir en positiv opplevelse.

SSK skal hvis mulig til hvert kretslag/landslag stille lagleder/trener der SSK har spillere representert. Dette styres av sportslig leder og styret.

## Samarbeid Seniorlag

### Grunnleggende prinsipp

- All hospitering av spillere opp på sr. nivå skal være et resultat av samarbeid mellom trener/støtteapparat på lagene. Sportslig leder skal være involvert/informert for å se at retningslinjer etterkommes.
- Hospitering av spillere skal fortrinnsvis være fra jr. lag til sr. lag. I enkelttilfeller kan det være aktuelt å hospitere gutt til sr. lag.

Sportslig leder i samarbeid med junior/guttetrener avgjør hvilke spillere som kan stilles til rådighet for sr. lag. Ved uenighet har styret v/sportslig leder i junioravdelingen siste ordet.

- Det skal bl.a. tas hensyn til totalbelastning for den enkelte spiller i forhold til hvor mye han skal trene / spille på de enkelte lag.
- Det er også viktig for jr. avdelingen at det tas hensyn til prinsipper som:
  - Treningsinnsats
  - Holdninger
  - Prioriteringer
  - Hospitering av spillere

Hospitering av spillere til sr kan organiseres på flere måter:

- Spillere kan trene med Sr. lag i perioder
- Spillere kan spille kamper på Sr. lag
- Spillere kan spille kamper på B-lag

Det skal være klare avtaler mellom lagene i forhold til treninger og kamper med seniorlag. Spilleren skal være informert om dette. Hvis det er mange spillere fra jr.laget som er aktuelle for å trene/spille med sr. lag, er det viktig at dette organiseres slik at jr. laget likevel har nok spillere til å gjennomføre treninger.

Spillerne hører til junioravdelingen. Vurdering av hvorvidt en spiller skal løftes fast opp til senior skal gjøres av sr.- og jr.-styrene i samarbeid. Ved uenighet har jr.-styret v/sportslig leder siste ordet.



## Treningstider

Isfordeling følger følgende prinsipper ved tildeling av tider for junior bandy:

- 7'er lagene – 1-2 trening i uka (minimum)
- 11'er lagene 2-3 treninger i uka (minimum)

For de eldste lagene legges det også treninger i helgene for å få kabalen til å gå opp.

Treningstidene vil variere i løpet av sesongen, alt etter tilgang på baner (Kongsberg-Solbergbanen). Alle lag tilstrebes å få treninger i Kongsberghallen i høstsesongen.

Vassenga benyttes kun i de tilfeller hvor Solbergbanen er opptatt til arrangementer hele dager. Dette avtales da spesielt med baneansvarlig i MIF.

Treningstider for de ulike periodene sendes via e-post og legges evt på nett/FB.

## Barmarkstrening

SSK Juniorbandy definerer sommeren som lavsesong. Juniorbandyen ønsker ikke at det legges føringer for deltakelse slik at spillere må velge bort annen idrett som har høysesong.

SSK Juniorbandy skal legge til rette for et barmarks tilbud til de som ønsker det gjennom lavsesongen.

Dette kan være fellesøkter for alle kull eventuelt deles i grupper hvis det er hensiktsmessig.

Treningene vil foregå 1-2 ganger i uken og være åpen for alle i jr. avdelingen. Det vil bestå av trening av kjernemuskulatur, balanse, styrke, hurtighet, kondisjon og treningsmentalitet.

Lagene står fritt til å ha egne barmarks treninger utover dette så lenge dette ikke er i konflikt med kjøreregler for lavsesong og eventuelle fellesøkter.

## Dommere

Det arrangeres dommerkurs hvert år for første års smågutt/jente, og oppfølgingskurs for årskullene over.

Disse blir satt opp som dommere på klubbens 7'er hjemmekamper, samt som dommere på Kiwi-cupen.

Hovedansvarlig for at dommeroppsett er eldste smågutt kull ved trener/støtteapparat. Dømming fordeles i utgangspunktet likt på alle spillere i de aktuelle kull. Oversikt over dommere med navn/initialer/tlf.nr lages for alle hjemmekamper, og navn legges inn i is-planen.

Å gå dommerkurs/dømme kamper er en del av utdanningen som bandyspiller, og skal gjøres av alle. I tillegg er det en nødvendig dugnad for å ha dommere til alle kamper for de yngste lagene. Trener/støtteapparat bør fremsnakke dommeroppgaven og støtte de som er usikre.



Dommere skal møte i god tid før kamp og lagleder/trener for våre lag skal ta en prat med dem for å avklare forventninger og fokusområder. Dommerdrakter henger i eget skap i vaskerommet ved siden av garderobe nøklene.

Dommerne betales kr. 100,- pr. kamp (kr. 150,- ved 1 dommer).

Det utbetales kr. 150,- pr dommer pr. aktivitetsturnering.

Lagleder – trener på SSK attesterer dommerregning. Dommerregning finnes i kiosken eller i slipebua om kiosken skulle være stengt.

Beløpet signeres mottatt av dommere og refunderes i kiosken. Dette gjelder kun klubbdommer/7'er kamper.

Kretsdommere må gjøres opp av lagleder/trener og refunderes mot oversendt bilag til kasserer.

Ved treningskamper uansett alder organiseres dommer av det respektive lag, og oppgjør tas av lag/lagskasse.

Godtgjørelse som klubbdommer er ikke å anse som ren lønn. Den er fastsatt etter en helhetsvurdering av vanskelighetsgrad på kampene (sett opp mot for eksempel godtgjørelse 11'er som kretsdommer), tidsforbruk, og at dommergjerningen er en del av utdanningen og en obligatorisk dugnad.

**Det forventes at trenere – lagledere i SSK behandler våre dommere på en positiv måte, og gir dem konstruktive tilbakemeldinger i pause og etter kampen.**