



Nidaros Bredde U13 sesongen 2023/2024

Spillerstall:

Lagdelen består av totalt 41 spillere fordelt på følgende årskull:

- 31 stk født i 2011
- 4 stk født i 2012
- 3 stk født i 2010
- 2 stk født i 2009
- 1 stk hospitant født i 2005

I tillegg hospiterer i gj.snitt 2 spillere fra 2013 årgang på trening.

Trenere/støtteapparat:

Hovedtrenere: Thomas Røed og Jan Morten Dahl

Hjelpetrenere: Eskil Andresen, Martin Rotbakken, Theodor Tyvold og Øyvind Sørli

Materialforvalter/slipere: Oddvar Kviseth og Stein Arild Holter

Lagleder: Thomas Berg

Kasserer: Bård Løkken

Foreldrekontakt: Karoline Myklebost

Seriespill:

Lagdelen har to lag i seriespill, motstandere er Astors to lag + Isfjorden.

Antall jenter i seriespill er 2 stk, antall jenter i treningshverdag er 5 stk.

Antall hospitanter i seriespill er 0-4 stk fra 2013 årgang

Treninger:

Sommertreninger har foregått ute, fra medio august har alle treninger foregått i Leangen Ishall. Vi har gjennomgående hatt 4 lagstreninger per uke, mulighet for spillere også å delta på hockey etter skoletid, friis og klubbtreninger på mandager (U9-U13). Oppmøte har vært to-delt, ca halvparten har hatt bra oppmøte før jul mens den andre halvparten har deltatt sporadisk på treninger. Etter jul ser vi en stor framgang i oppmøte. Vi har hatt tilbud om 2 fys treninger per uke, dette i tilknytning før/etter istrening. Sportslig sett har lagdelen vist høy progresjon, samtidig som vi har klart å beholde/øke spillerstallen.

Cup:

Vi har deltatt på følgende cuper:

- Nordic Youth Trophy i Karlstad, 21.- 23.09. Totalt 17 spillere.
- Dragons Cup i Hamar, 13. – 15.10. Totalt 25 spillere (her stilte vi med to lag)

- Kabben Cup i MODO, 18.-20.01. Totalt 17 spillere.

Hittil har alle som er påmeldt cup fått deltagelse.

Vi er videre påmeldt følgende cuper:

- Markus Åkerblom i Østersund, 16.-18.02
- Handelsbanken cup i Sundsvall, 08.-10.03
- Birkebeinercup på Lillehammer, 12.-14.04
- End of Season Cup 30.04-01.05 som vi er arrangører for.

Aktiviteter utenom trening/kamp og sosialt:

- Flere dugnader for foreldre og barn, bla innsamling av flasker i regi av spillerne. Vi stiller stort sett med egen kiosk på alle kamper. God oppslutning blant foreldre ved dugnader og kiosk/sekreteriat oppgaver.
- Vi har hatt felles deltagelse på Nidaros kamper
- Vi har hatt flere innslag fra sosialkomite på treninger med mat og utkleddning
- Vi har startet arbeidet med å gjennomføre forelder/spillersamtale
- Flere av spillerne har fått deltatt som dommere ved aktivitetsdag
- Høy deltagelse på JRM camper
- God deltagelse på Nidaros camp
- 29.januar arrangerer vi teambuilding kveld med mat og og-cart
- Planlegging av End of Season cup, komitee består av foreldregruppe på 14 pers. Dette er en stor dugnad hvor alle foreldre er involvert helgen i april/mai.
- Meget positive tilbakemeldinger fra fast klubbtrening på mandager for alle årskull, dette er med på å knytte kontakter på tvers av årskull og gir mye inspirasjon.
- Siste spillersamtale ble avholdt 9.januar. 35 spillere deltok og 9 fra støtteapparat. Agenda var hvordan være en god lagkamerat, oppførsel på og av is, forventingsavklaring til oppmøte, råd til godt kosthold og en gjennomgang av de ulike rollene på is, hva skal vi trene på.
- Foreldremøte ble avholdt i august
- Nytt foreldremøte er planlagt gjennomført i løpet av februar

Sesongrapport 2023 Nidaros Bredde / LIHK U11 (2013)

Medlemmer:

U11 har en spillerstall i 2023 på 33 barn, hvorav 4 spillere er jenter.

Støtteapparat 2023:

1. Hovedlagleder Torill B Karlsen
2. Lagleder Håvard Aasenhuis

Lagdelen opplever nå en økning i ressurser hos foresatte til å drifte laget. Foreldre har tatt ulike roller som: cupansvarlige, slipere, materialforvaltere, sosial kontakt, kasserer og foreldrekontakt.

Trening:

U11 har et godt samarbeid med U10 om treningstilbud til barna. Vi har hatt et rikt treningstilbud på 3 treninger i uka, pluss muligheter for mer trening gjennom bla klubbtrening og JRM skillstrening med andre lagdeler, friis, hockey etter skoletid og aktiviteter med andre lagdeler.)

Trenere på is:

Elise Hauan (Nidaros kvinner), Theodor Thyvold (Nidaros U20,) Ronny Hafsmo, Per Eklund, Aleksander H. Kvernstad, Elise Hauan, Tom Ødegaard, Kent Dahl, Kristian Gudbrandsen, Theodor Thyvold, Kenneth S. Lund, Martin Sellgren.

Utover dette har vi trenere fra U10, og et tett samarbeid med den lagdelen, da vi deler istid og flere lags aktiviteter. (se egen sesongrapport fra U10).

Arrangement:

Støtteapparatet har stort fokus på lagbygging. Som et av flere tiltak i lagdelen gjennomførte vi pizzakveld, Halloween og julenisse på trening, kveldsmat etter trening m.m Dette er noe vi ser har en nytteverdi, spesielt for spillere som kommer alene eller få fra enkelte skolekretser.

Vi har gjennomført 5 aktivitetsdager, en åpningscup hos Astor Hockey, og Dragons Cup hos Storhamar. Vi har engasjementet i foreldregruppa, hvor mange stiller opp på bla overnatting på skole med barna. Dette smitter over på spillere og støtteapparat. Vi er takknemlige for alle bidrag fra foreldregruppa.

Årsrapport for U10 2023/2024

Vi presenterer årsrapporten for Nidaros Ishockeyklubb bredde U10 (2014).

Vi er et lite kull med 18 antall spillere og to keepere på papiret.

Vi har ca 12 aktive spillere som trener jevnlig. I snitt på trening er vi ca 8-9stk.

På is har vi hovedtrener Tommy Tøndel og hjelpetrener Inge Stokkvik.

De mest betydningsfulle hendelsene i år var sammenslåingen av lagdelene fra Rosenborg og Leangen til Nidaros Ishockeyklubb bredde. Denne sammenslåingen hadde vi håpet skulle styrket kullet betydelig, både i form av spillere, trenere og organisatorisk kapasitet. Men dessverre har flere falt av i overgangen og etter. Og et par til er forventet å forsvinne når sesongen er ferdig.

Rosenborg spillerne som er kommet til oss er blitt tatt godt imot av gruppa og er en helt naturlig del av laget nå.

I løpet av 2023/2024 har vi deltatt på alle aktivitetsdager lokalt.

Vi fikk dessverre ikke plass på Dragons cup i år. Men sesongen vil bli avsluttet med Stavanger-cup i april hvor 12stk spillere er med.

Treningshverdagen vår er sammen med U11. Dette styrker vår lagdel i form av tilgang på trenere, flere spillere på is og mulighet til å være en stor og fin lagdel med godt miljø.

Uten dem ville vi ikke hatt et fullverdig tilbud til u10.

Økonomien i kullet har vært stabil denne sesongen da vi ikke har deltatt på noen cup. Vi har samlet inn noe penger gjennom aktivitetsdag og enkle dugnader.

Takket være dette kan Stavangercupen blir dekket for spillerne, med både påmeldingsavgift og deltakerkort.

Ved årsskifte byttet vi lagleder fra Anita Kjønneøy til undertegnede. Dette ble gjort da Anitas sønn valgte å slutte å spille hockey.

Vi undersøkte lenge interessen fra andre foresatte til å fylle rollen, men det var ingen som meldte seg. Undertegnede er også lagleder fra hele mikro per dags dato og var dermed tvilende til å ta

rollen. Men i dag angrer jeg ikke for at jeg tok rollen og ser fram til et godt samarbeid med støtteapparat, foresatte, u10 og u11-spillerne og trenere inn mot neste sesong.

Ellers i støtteapparatet har vi en materialforvalter, en dugnadsansvarlig og to stk i sosialkomiteen.

Sosialt har vi fått vært med u11 på pizzakveld og spist kveldsmat med dem et par ganger etter trening. Alene som u10 har vi hatt en lunsj etter trening. Det er planlagt en bowlingkveld sponset av laget før Stavangercupen.

Vi ønsker å rette en takk til styret for deres innsats og engasjement gjennom året. Vi vil også takke U11 for alt de bidrar med inn mot laget med trenere og engasjement. En takk til alle trenere og støtteapparat. Det er deres innsats som gjør det mulig for oss å fortsette å lykkes.

Vi mangler dessverre noe engasjement fra foreldre og kjenner at det er noen tunge tak for enkelte som må bidra mye.

Vi bruker tiden som er igjen av sesongen til å legge en plan for neste sesong slik at vi forhåpentligvis kan gå styrket inn i den.



Med vennlig hilsen,

Charlotte Severinsen

Lagleder

Nidaros Ishockeyklubb bredde

Årsrapport Nidaros Bredder U9/ 2015

Medlemmer:

U9 har en spillerstall ved utgangen av 2023 på rundt 45 medlemmer, med en økning på rundt 10 stk i forhold til året før. Årsaken til dette skyldes at vi har hatt en overgang av en gruppe spillere fra en annen klubb. Det må fortsatt legges ned mye arbeid for å øke antallet medlemmer. Dette da statistikken viser stort frafall når barn/unge når 8.klasse og vi skal ha en lagdel som også kan levere på juniornivå.

Vi har ingen jenter på kullet pr. i dag. Mulige grunner er at en annen klubb nå har eget rent jentelag i denne årsgangen, og det er kanskje naturlig å søke seg dit når jentene skal velge klubb.

Støtteapparat 2023:

Hovedtrener: Lasse Heggelund. Øvrige trenere på is: Dag Marius Brurok, Lasse Hanssen, Erlend Øien, Sigurd Einum, Marija Radonic, Ulf Sigurd Carlin, Stian Jarwson, Daniel Aalberg, Christoph Meraner, Peder Setsaas

Keeperansvarlig: Eirik Presthus

Lagledere: Sofie Brovold og Marte Norman Einum

Materialforvalter: Terese Brå


Kasserer: Kristoffer Dahl

Slipere: Andreas Foss Pedersen og Espen Jørstad

Sosialansvarlig: Frida Kuhlmann Siira

Sportslig (v/ Lasse Heggelund):

Ishockey er en fantastisk idrett for barn og unge. Det er få idretter som kan matche kombinasjonen av kjernemuskulatur, balanse, koordinasjon, nøyaktighet, utholdenhet, konsentrasjon og styrke som ishockey gir. Fokuset vi i trenergruppen har hatt denne sesongen, og spesielt før jul er skøyteteknikk. Trenerteamet har jobbet målrettet for å utvikle barnas skøyteferdigheter hvor de får bedre balanse, koordinasjon, og teknikk. Dette har vi gjort gjennom ulike teknikker inspirert av JRM skate and skills.

Vi jobber kontinuerlig for å utvikle barnas ferdigheter forlengs, baklengs, oversteg og vendinger. Når barna mestrer skøyte vil resten komme av seg selv, de vil utvikle tekniske kølleferdigheter, pasninger og skudd. Skøyte kommer først, så vil resten komme gradvis .

Vi har stasjonstrening på mandager med ulike øvelser (skøyter, kølleteknikk, småspill og lek). På onsdager er det fokus på skøyteteknikk og småspill. I helg har vi variert innholdet med fokus på isbjørnmodellen og sesongplan. Fokuset er isbjørnmodellen skal ha det gøy på isen (FUNdament), og det er innslag av lek på våre treninger. Treningen er progresjonsstyrt. Ser vi at barna mestrer og tar nivået tilpasser vi slik at barna får kontinuerlig læring og utvikling.

Vi har fortsatt plass til flere barn hos oss, og det er absolutt ikke for sent å starte med ishockey. Vi har et stort støtteapparat og trenere som vil gjøre sitt beste for å støtte og veilede barna slik at de opplever mestring og idretts glede. Det er en flott dynamikk og samarbeid mellom lagledelsen, sportslig, og andre lagdeler i Nidaros Bredde. Vi er sterkt engasjert i å fylle isen med aktiviteter som fremmer utviklingen av våre unge talenter.

Vi ber styret, foreldre og alle frivillige i klubben til å løfte felles innsats for rekruttering til klubben. Vi vet av statistikk at svært mange barn faller fra i 8.klasse. På bakgrunn av dette ber vi om målrettede tiltak fra Nidaros Bredde slik at vi får et økt medlemstall til klubben og vår lagdel. Vi ønsker oss en felles kickoff høsten 2024 hvor vi samler alle medlemmer, og klubben i sin helhet engasjerer seg for å få alle medlemmer tilbake etter sommerferien. Vi må også jobbe mer målrettet ut mot allidrett og skoler for å øke medlemstallene i klubben vår. Pr. nå har vår lagdel for lavt medlemstall, sett opp mot statistikk, om vi skal ha lag på juniornivå. Dette må vi alle jobbe med kontinuerlig og bør være klubbens viktigste fokusområde.

Pr. i dag har vi følgende ordinære is-økter for Nidaros 2015-kull:

Ordinære is-økter:

- 45 min isøkt på mandager: 17:15-18:00 (ordinær økt)
- 45 min isøkt på onsdager: 18:30-19:15 (ordinær økt) (+ 20 minutters kølleteknikk)
- 60 min isøkt i helgen (lørdag eller søndag) – tidspunkt varierer (ordinær økt)

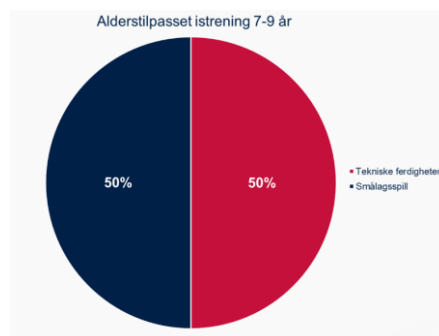
På våre ordinære ishockeytreninger, mandag og onsdag, opplever vi at flest barn deltar på ishockey. På mandager og onsdager er vi ca. 35-40 spillere som kommer på trening. Dette betyr i praksis at for mange av barna er det ukedager de deltar, og får sin opplevelse med ishockey. Trenerapparatet opplever disse øktene, og spesielt mandager, som svært krevende. Bakgrunnen er at vi på mandager har 35-40 barn på 2/3 dels isflate hvorav det er organisert målvaktstrening på 1/3 av isflaten.

Økter på 45 minutter påvirker også kvaliteten på istreningene da vi ikke har tid til å gi grundige instruksjoner i grunnleggende ferdigheter. Dette gjelder spesielt barna som deltar i ukedagene og som trenger ekstra veiledning og støtte på isen. Skuddtrening på målvakt med mye støy, mindre isflate og 45 minutters istrening med 35-40 barn er påvirker derfor vår lagdel svært negativt på mandager. Utfordringen med istid er adressert til sportslig og styret og vi er bestemt på at U9 bør få tildelt 60 minutter på mandager for å sikre nødvendig utvikling av våre spillere.

For sesongen 2023/2024 har vi utarbeidet følgende sesongplan for Nidaros Bredde U9:

	Fase 1 (August-oktober)	Fase 2 (november-januar)	Fase 3 (februar-april)	Fase 4 (mai-juni)
Istrening	<p>Skøyteteknikk: Grunnstilling, tyngdeoverføring, fraskyv, glid start, stopp, innerskjær, yterskjær</p> <p>Skudd: Håndleddsskudd, dragskudd, løfte puck (vipp)</p> <p>Pasning og mottak: Dragpasning, forehand, backhand</p> <p>Puckkontroll: Skrujernsgrep, kontrollere puck i grunnstilling (høy albue, armene ut fra kroppen)</p> <p>Ishockeyforståelse: Bevege seg ut av pasningskygge. Pasning og bevege seg i nytt rom (give and go). Hvor er pucken? Orienter seg.</p>	<p>Skøyteteknikk: Grunnstilling, tyngdeoverføring, fraskyv, glid Start, stopp, innerskjær, yterskjær</p> <p>Skudd: Håndleddsskudd, dragskudd, løfte puck (vipp)</p> <p>Pasning og mottak: Dragpasning, forehand, backhand, (flipp-pass)</p> <p>Puckkontroll: Sideveis bevegelse av puck (horisontalt), kontrollere puck i fart (se fremover- ikke ned i isen/ på puck)</p> <p>Ishockeyforståelse: Beholde pucken i laget og vinne den raskt tilbake når vi mister den (jobbe begge veier) → A1, A2, F1, F2</p>	<p>Skøyteteknikk: Oversteg, vender fra forlengs til baklengs, sving, baklengs</p> <p>Skudd: Håndleddsskudd, dragskudd, backhand</p> <p>Pasning og mottak: Dragpasning forehand/ backhand og pasninger i bevegelse</p> <p>Puckkontroll: Kontrollere pucken i fart. Jobbe med kroppsfinte (late som- gå motsatt vei eks)</p> <p>Ishockeyforståelse: Beholde pucken i laget og vinne den raskt tilbake når vi mister den (jobbe begge veier). Rett i angrep når vinner puck → A1, A2, F1, F2</p>	<p>Sommeris:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tekniske ferdigheter og smålagsspill
Kamp	<p>Oppførsel: Hvordan behandle/ opptre mot dommere, med og motspillere? I garderoben og før/ etter kamp.</p>	<p>Oppførsel: Hvordan behandle/ opptre mot dommere, med og motspillere? I garderoben og før/ etter kamp.</p>	<p>Oppførsel: Hvordan behandle/ opptre mot dommere, med og motspillere? I garderoben og før/ etter kamp.</p>	
Barmark	<p>Koordinasjon: Kølleteknikk (trekuler, pucker, kjebler etc....)</p>	<p>Koordinasjon: Kølleteknikk (trekuler, pucker, kjebler etc....)</p>	<p>Bevegelse/ mobilitet: Tøying/ gymnastikk</p> <p>Hurtighet: Stafetter, hinderløyper, leker, ballspill, etc.</p> <p>Koordinasjon: Kølleteknikk (trekuler, pucker, kjebler etc....)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ballspill/ rollerhockey • Koordinasjon/ motorikk • Bevegelighet/ smidighet • Kølleteknikk • Møtes sosialt/ bygge lag
Teori / mentalt	<p>Hva er en god lagkompis? Lagreglene repeteres ofte.</p>	<p>Hva er en god lagkompis? Lagreglene repeteres ofte.</p>	<p>Hva er en god lagkompis? Lagreglene repeteres ofte. Enkel hockeyteori (A1, F1, F1, F2) Kamper (hockey.no)</p>	

Sesongplanen tar utgangspunkt i isbjørnmodellen hvor vi er på stadiet FUNdament. Dette stadiet handler først og fremst om at idrett skal være gøy! Ved å fokusere på grunnleggende bevegelser gjennom lekbetont aktivitet, vil man utvikle gleden barna har for fysisk aktivitet og det å spille ishockey. Ved å forholde oss til beste praksis og bestemmelsene om barneidrett jobber vi for å sikre at flest mulig barn er med på ishockey, lengst mulig. Ishockey er en dynamisk idrett og vi må derfor fokusere på flere ferdigheter. Samtidig jobber vi etter anbefalt alderstilpasset trening med fokus på innhold og mengde aktivitet.



Sosialt: Støtteapparatet fokuserer på viktigheten av at barna trives både på og utenfor isen, kjenner seg inkludert og blir kjent med hverandre, da dette ikke er en klassisk nærmiljøidrett. På denne måten bidrar man til at barna forhåpentligvis vil fortsette, da vi ønsker å ha et langsiktig utviklingsperspektiv og hindre frafall når spillerne blir eldre. Som et av flere sosiale tiltak i lagdelen gjennomførte vi sesongavslutning med pizza og lek på Midtsandtangen våren 2023, spilte Rollerhockey på Rotvoll i sommer, hadde Kick-off for nye og gamle spillere i oktober, Halloween-trening, samt juleavslutning.

Spillerne har også fått være maskotter på flere A-lagskamper, også med kostymer ifm. kamp Halloween-helga. Vi har deltatt med flere lag på alle aktivitetsdager i regionen, arrangert 2 aktivitetsdager selv i Arena, og helga 16-18 februar 2024 drar vi til Hamar med 33 deltagende barn på vår første reisecup. Vi har hatt Spond-dugnad for å få inn penger til cup, og ser at dette er en effektiv måte å få inn penger i lagkassen på.

Vi hadde foreldremøte i garderoben i starten av november. Da fikk vi på plass en sosialansvarlig og en materialforvalter. Vi ser at mange foreldre involverer og engasjerer seg, det legger et godt grunnlag for årene fremover.

Årsmelding Nidaros Bredde Micro

Spillergruppe

I det årsmeldingen skrives har Nidaros Bredde Micro medlemmer i spond som vist i tabellen til høyre. Av disse 92 medlemmene er det ca 40-50 som møter på trening på onsdager. På lørdager er det betydelig færre som stiller, og vi ender opp med 10-20 spillere på disse treningene.

De som er født 2015 og tidligere er ment å videresendes til sine respektive alderskull så fort de er klare for det. For gruppen født i 2016 er det en kjerne på 5-6 spillere som møter på onsdagstrening relativt fast, og dermed ca 10 spillere som fortsatt er på skøyte-/hockeyskole og/eller varierer en del i oppmøtet. I 2017-gruppen har vi som regel med oss 10-15 spillere på microtrening (se beskrivelse lenger ned), og resten er såpass nye at de fortsatt er på skøyte-/hockeyskolen. I gruppen 2018 og yngre er det mer blandet og barna går mye mellom microtrening og skøyte-/hockeyskolen. Vi ser dog at flere og flere i denne alderen blir med på microtrening på onsdagene, og dermed har "avansert" fra skøyte- og hockeyskolen.

Fødselsår	Antall
og eldre (U9 og opp)	5
(U8)	16
(U7)	27
og yngre (U6)	42
Usikker	2
Total	92

Situasjonen i støtteapparatet

Nidaros micro har det siste året hatt en noe mangelfull rekruttering av trenere og støtteapparat. Da daværende U8 gikk ut og dannet U9 ble store deler av micro sitt støtteapparat også med over, og dette har gitt oss et utfordrende år rent kapasitetsmessig.

Vi har hatt mangler i støtteapparatet, både av og på is, herunder lagledelse, materialforvalter, trenere og slipere. Heldigvis har dette bedret seg noe etterhvert som sesongen har gått, og vi har fått på plass flere trenere i form av foreldre på is, samt veldig gode (og helt avgjørende) bidrag fra Nidaros Damer- og Nidaros Herrer Senior. For laglederrollen har vi fortsatt mangel på kapasitet.

Det har blitt gjort forsøk på å rekruttere flere foreldre inn i roller i støtteapparatet uten at det har resultert i veldig stor pågang, dessverre. Det jobbes videre aktivt med rekruttering av flere foreldre.

Hockeyskole

Det ble i november avholdt gratis hockeyskole som rekrutteringsarena for Nidaros bredde. Dette gikk over fire onsdager og var etter vårt inntrykk en stor suksess. Vi fikk mange nye barn på isen, og etter treningene i etterkant å dømme er mange fortsatt med oss. Vi merker en markant økning i antall barn på microtrening i etter hockeyskolen.

Filosofi

Nidaros Micro følger bestemmelser for barneidrett. Dette er noe vi er tydelige på ovenfor foreldre, andre interessenter og internt i støtteapparatet for å unngå misforståelser. Barna deles inn i årskull på trening og aktivitetsdager, og blir fordelt jevnest mulig basert på alder, antall, og erfaring. Vi prøver å legge til rette for å finne glede i selve aktiviteten, mestring og idretts glede fremfor å fokusere på resultat og lignende. Alle barn skal behandles likt hos oss og alle barn skal føle seg trygge på trening hos Nidaros bredde Micro.

Dette er verdier vi opplever å finne igjen i hele den sportslige linjen i Nidaros bredde.

Organisering av treninger

Skøyte-/Hockeyskolen

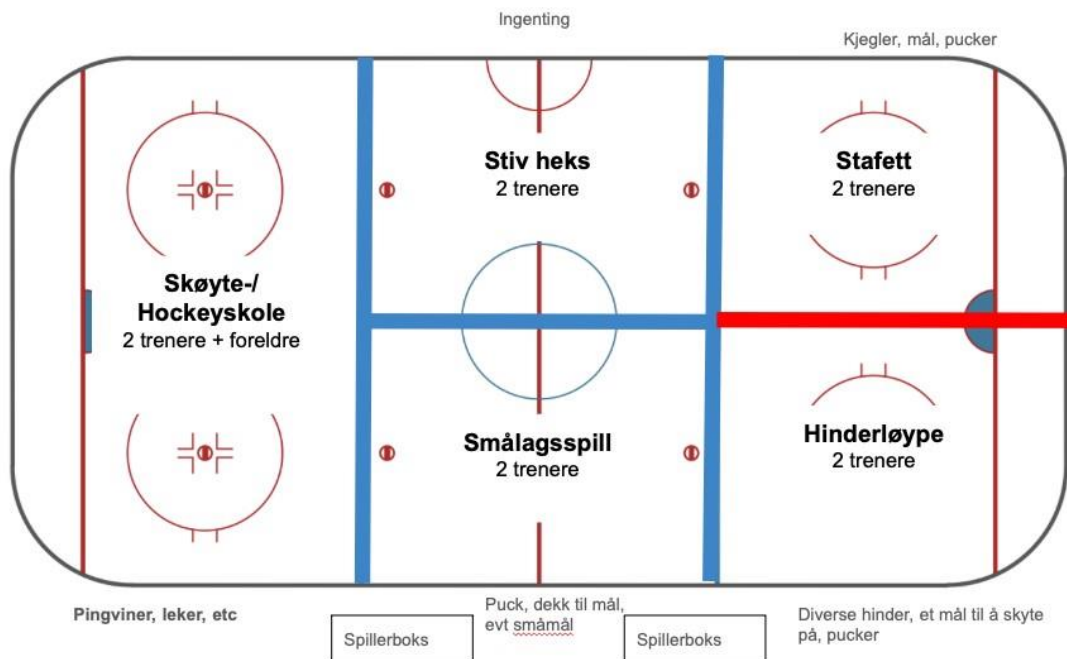
På onsdager organiserer vi treningsøktene hvor vi deler opp banen med tau. En sone er forbeholdt skøyteskolen. Skøyteskolen er de aller minste barna og helt nye spillere som trenger ekstra veiledning/støtte på isen. På skøyteskolen er fokuset å lære seg å stå, gå og bremse på skøyter. Norges ishockeyforbund har inndelt skøyteskolen i tre nivåer. Vi tilstreber å følge beste praksis (NIHF) på våre treninger og på nivå 1 er målet at barna skal lære å reise seg, stå og gå på skøyter med små skritt og litt fremdrift. På nivå 2 er målet balanse og fremdrift slik at de kan gli og manøvrere rundt på isen på en relativt trygg måte. Enkle teknikker som å stoppe og svinge. Nivå 3 kan gjennomføres om nivået på gruppen tilsier det. På nivå 3 er målet skøyteknikker som stoppe, bakover, svinger. I tillegg øver vi på å samordne bruk av stav med ring med skøytegang om nivået tilsier det. Treneren regulerer nivået etter spillergruppen.

Vi forsøker så langt det er mulig å ha to dedikerte trenere på skøyte-/hockeyskolen. Dette er personell som også var med i fjor, og som sånn sett begynner å bli veldig rutinerter på denne delen av treningen. I tillegg oppfordrer vi foreldre til å ta på seg skøyter og hjelm for å bli med på isen og bidra. I det siste har vi opplevd godt tilsig av hjelpevillige foreldre her.

Microtrening

Barna som mestrer øvelsene på hockeyskolen godt, og som har motivasjon til å være med på microtrening, blir oppmuntret av trenerne på isen til dette, i samråd med foreldrene. På denne delen av isen har vi treninger som er mer spisset inn mot sporten enn på skøyte-/hockeyskolen. Her har vi øvelser med og uten puck, men det er fortsatt lek som står i sentrum for det vi gjør. Under vises et eksempel på en treningsøkt vi har kjørt denne sesongen. Her er Skøyte- og hockeyskolen helt til venstre, og resten av isen er delt inn i fire soner som utgjør microtreningen. Her fordeler vi barna på stasjoner etter årskull, og ruller slik at de får ca like lang tid per stasjon. Vi forsøker også å legge det opp slik at vi kan nivellere øvelsene noe basert på hvilke årskull som er innom. Vi kan for eksempel gjøre hinderløypa vanskeligere for u8 enn for u6.

Optimalt har vi to trenere per post, i tillegg til foreldre på skøyte- og hockeyskolen.



Helgetreninger

Micro har også istid hver lørdag 1245-1345, sammen med U9 i ungdomshallen. Delingen av isflaten er helt uproblematisk da vi har langt færre påmeldinger av barn på lørdager, og vi har et godt samarbeid om delingen med U9.

Det er som sagt færre barn på lørdager, i tillegg til at det er færre trenere som er med på is. Det gjør at lørdagstreningen organiseres noe friere enn onsdagstreningene, litt avhengig av kapasiteten. Har vi nok barn og trenere med setter vi opp stasjoner og kjører noen øvelser, typisk litt småspill, hinderløyper osv. Det er også vanligere at vi voksne er mer med som spillere i treningene på lørdager, med "voksne mot barna" som en variant i småspillet. Vårt inntrykk er at barna synes det er veldig gøy når de får bryne seg på de voksne. Noen ganger blir økten også satt som friis.

Vi i støtteapparatet tror at lørdagstreningene ville hatt bedre besøkstall dersom vi hadde fått trening på et tidligere tidspunkt på dagen. Slik den er satt opp nå, er treningstiden ugunstig all den tid den foregår midt på lørdag, hvor folk som regel har flere andre gjøremål man ikke får gjort ellers i uka.

Hospitering

Vi har nå i 2024 begynt å invitere 2016-årgangen til å hospitere med U9 på trening og aktivitetsdager. Dette er tilbud gitt til alle spillerne på årgangen, og er helt frivillig å delta på. Spillergruppa født i 2016 er relativt liten og det stilles spørsmålstegn om de vil klare å stille et eget U9-lag neste sesong. Ett alternativ som da er skissert er at de innlemmes i eksisterende U9-gruppe. Sånn sett er hospiteringen fin da den er med på å skape relasjoner blant fremtidige lagkamerater og -veninner.

Vi har også hatt få påmeldte fra 2016-gruppa til aktivitetsdager i sesongen 2023-24. I de tilfellene hvor de har for få påmeldte til å stille lag har vi tilbudt dem muligheten til å spille med U9 - noe de i stor grad har valgt å gjøre. Vi er veldig takknemlige for det gode samarbeidet med U9.

Aktivitetsdager

Vi har deltatt på alle aktivitetsdagene med unntak av Leik IIs aktivitetsdag på Høllonda i januar. Her var det for få påmeldte fra alle alderskullene slik at vi ikke kunne stille noen lag. På de resterende har vi som nevnt tidligere hatt tynn påmelding fra 2016, men disse har blitt tatt godt imot av U9. Under har vi lagt inn en tabell som viser påmeldte lag i de ulike lagdelene pr aktivitetsdag.

Aktivitetsdag	U8	U7	U6
Astor	1	1	1
Nidaros	1	2	1
Leik	Hospitert U9	1	-
Rosenborg	Hospitert U9	1	-
Leik	-	-	-
Nidaros	Hospitert U9	2	-
Astor			

Vi ser at det er en litt for liten andel av spillerne som deltar på aktivitetsdagene. Her har vi muligens en jobb å gjøre med å avmystifisere dette noe, og oppmuntre til mer deltagelse. Likevel ser vi at vi har fått med oss en del nye fjes på aktivitetsdagene også, og hockeyskolen i høst skal ha mye av æren for dette.

Bortsett fra noe lav påmelding er det gledelig å se at spillergruppa har hatt stor utvikling denne sesongen. Som skrevet tidligere har vi ikke så mye fokus på resultater, mål og prestasjoner, selv om barna er veldig våkne på akkurat dette selv. Fokuset fra trenergruppa er mestring gjennom lek og moro, og dette smitter over på barna ser vi. Det virker som de har det moro på isen både i kamp og på trening - litt uavhengig av resultater. Da er det også veldig gledelig at de har tatt så store steg på banen som de har.

Sosialt

Som juleavslutning fikk micro besøk av julenissen med overraskelser til spillerne. Vi tenker også å arrangere en pizzakveld nå snarlig om klubbkassen tillater dette.

Teamet

Teamet på micro består nå av følgende:

2016:

Lagleder	-
Trenere	Yngve Rønning Karl Ivar Kvisvik Marija Radonic
Sliper	Yngve Rønning
Materialforvalter	-
Kasserer	-

2017:

Lagleder	Charlotte Severinsen, Ingrid Kojen
Trenere	Jørgen Fallmyr (Hovedtrener Micro) Elisabeth de Cerf Lars Petter Mengshoel Christian Lang Sebastian Rosten Løvdahl
Sliper	Charles Marin
Materialforvalter	-
Kasserer	Elisabeth de Cerf (Kasserer for hele micro)

2018 og yngre:

Lagleder	Charlotte Severinsen, Ingrid Kojen
Trenere	Lasse Hanssen Daniel Aalberg Terese Brå
Sliper	-
Materialforvalter	Terese Brå
Kasserer	-

Under følger en tabell som viser i hvilken grad vi vurderer funksjonene i støtteapparatet ivaretatt på nåværende tidspunkt.

Rolle	2016 (U8)	2017 (U7)	2018 (U6) og yngre	Ivaretas rollen?	Kommentar
Lagleder	-	2	-	Ja/delvis	<p>Laglederrollen fylles i dag av Charlotte Severinsen og Ingrid Kojen. Begge disse har barn i 2017-årgangen. Vi mangler derfor lagleder for 2016 og 2018 og yngre. Det er spesielt viktig for 2016 at de får på plass en laglederkapasitet før overgangen til U9.</p> <p>I tillegg faller mye administrativt arbeid på få hender i denne rollen, og vi har behov for en økning i denne kapasiteten.</p> <p>Vi setter derfor ja/delvis på vurdering av hvordan vi ivaretar rollen. Fargekoden settes til rød på grunn av risikoen forbundet med manglende kapasitet i rollen.</p>
Trenere	3	5	2	Ja/delvis	<p>Hovedvekten av trenerkapasiteten ligger på U7. Hovedtrener har barn på kullet og blir derfor med micro en sesong til. Vi trenger flere trenere på 2018-kullet etterhvert. Trenermengden fungerer OK, men er helt avhengig av bidragene fra Nidaros Herrer/Kvinner på onsdagstreningene.</p> <p>Vurderingen settes derfor til ja/delvis.</p>
Sliper	1	1	-	Ja	<p>Sliperrollen ivaretas bra i dag. Vi trenger å få inn en sliperkapasitet på 2018-årgangen også, når sliper for U8 går ut.</p>
Materialforvalter	-	-	1	Ja/delvis	<p>Materialforvalterrollen ivaretas bra i dag.</p> <p>Vi trenger likevel en kapasitetsøkning for U7, i tillegg til at U8 trenger dette når de går ut av micro. Det er sårbart med en materialforvalter, og det merkes godt ved fravær.</p> <p>Vurderingen settes til ja/delvis pga mangel på kapasitet og backup ved fravær, samt at materialforvalter ofte også er med som trener på is.</p>

Kasserer	-	1	-	Ja	Kassererrollen ivaretas i dag av Elisabeth de Cerf for hele micro. Her bør det også inn en kasserer for U6 som forberedelse til at U7 etterhvert blir U9 i sesongen 25-26.
-----------------	---	---	---	----	--