

### **U 7-9 (dreng og piger)**

Træningsmængde:

Istræning: 2 x pr. uge (45 - 50 min / 1 time)

Træningerne bør fokusere på **leg**, skøjteteknik, puckføring og spil.

Deltagelse i bandekrig turneringer.

Ingen fokusering på placering, men på at alle deltager lige meget.

Spillerne roterer, ingen faste pladser. Spillerne oprykkes til U10, når "sikkerheden" på isen er opnået. Spillerne i denne aldersgruppe kan godt træne sammen 3 til 4 årgange.

### **U 11 (dreng og piger)**

Træningsmængde:

Sommertræning: leg og boldspil 1 - 2 gange om ugen.

Der bør / skal være plads til andre sportsgrene.

Istræning: 2 x pr. uge (1 time / 1 time)

Træningerne bør fokusere på **leg**, skøjteteknik, puckføring og spil.

Deltagelse i SIU turnering.

Tilpasning ved deltagelse i cups og træningskampe, så holdet spiller ca. 35 kampe pr. sæson.

Ingen fokusering på placering, men på at alle deltager lige meget.

Spillerne roterer, ingen faste pladser.

Teori 1 gang pr. måned, indlæring i grundlæggende regler.

### **U 13 (dreng)**

Træningsmængde:

Sommertræning: leg, løb og boldspil (koordination og balance) 2 gange om ugen.

Der bør / skal være plads til andre sportsgrene.

Istræning: 3 x pr. uge (1 time / 1 time / 1 time.)

Træningerne bør fokusere på **leg**, skøjteteknik, puckføring, pasninger og spilsituationer.

Træningen bør udover ovenstående fokusere meget på koordination - og balancetræning.

Deltagelse i SIU turnering.

Tilpasning ved deltagelse i cups og træningskampe, så holdet spiller ca. 40 kampe pr. sæson.

Cups både i hjem- og udland. (Sverige)

Ingen fokusering på placering i grundspil og ved cups, men på at der spilles med 3 kæder, og alle spiller tilnærmelsesvis lige meget. Hvis holdet rummer mere end 15 spillere, så er det vigtigt, at alle får kampe på 1. holdet. Det er vigtigt at lære spillerne, at det er holdet der vinder, og at der er brug for alle i denne sport.

I slutspillet til SM kan der i tilfælde, hvor det er til gavn for holdet toppes. (kvalifikation til DM)

Træneren må ikke glemme nogen i denne fase. Det er vigtigt, at der tænkes langsigtet. Alle spillere kan udvikle sig til gode ishockeyspillere. Segmenteringen må og kan ikke foretages her. Der skal arbejdes på at få alle med. Spillerne afprøves på forskellige pladser back/forward.

Teori min. 2 gange pr. måned. Indholdet skal bl.a. være regler, samt lære at "aflæse" øvelser på tavle.

Piger kan deltage, hvis træneren finder, at pigernes niveau fysisk og sportsligt er på højde med drengenes. Alternativt henvises til pigeholdet.

## **U 15 (dreng)**

Træningsmængde:

Sommertræning: leg, løb, smidighed, gymnastik og boldspil (koordination - og balance)

3 gange om ugen. Der bør / skal være plads til andre sportsgrene.

Istræning: 3 x pr. uge (1 time / 1 ¼ time / 1 ¼ time.)

Træningerne bør fokusere på spilsituationer, skøjteteknik, puckføring, pasninger, timing & spil.

Teori: ½ time pr. uge

Træningen bør indeholde sjove momenter og konkurrencer.

Off ice: 1 time pr. uge (bør fokusere på styrke (egen vægt), koordination - og balancetræning.)

Deltagelse i SIU turnering.

Tilpasning ved deltagelse i cups og træningskampe, så holdet spiller ca. 50 kampe pr. sæson.

Cups både i hjem- og udland. (Sverige)

Ingen fokusering på placering i grundspil og ved cups, men på at der spilles med 3 kæder, og alle spiller tilnærmelsesvis lige meget. Hvis holdet rummer mere end 15 spillere, så er det vigtigt, at alle får kampe på 1. holdet. Det er vigtigt at lære spillerne, at det er holdet der vinder, og at der er brug for alle i denne sport.

I slutspillet til SM spilles for at vinde. (kvalifikation til DM)

Træneren må ikke glemme nogen i denne fase. Det er vigtigt, at der tænkes langsigtet. Alle spillere kan udvikle sig til gode ishockeyspillere. Spillerne skifter stadig positioner back/forward.

Konkurrence momentet begynder at tage til. Det er vigtigt at spillerne lærer at hårdt arbejde, disciplin, koncentration, god opførsel og ydmyghed belønnes.

Piger kan deltage, hvis træneren finder, at pigernes niveau fysisk og sportsligt er på højde med drengenes. Alternativt henvises til pigeholdet.

## **U 17 (dreng)**

Træningsmængde:

Sommertræning: løb (kredsløb), let styrke (egen vægt + teknik med stang), hop, boldspil (koordination og balance). 3 - 4 gange om ugen.

I issæsonen bør andre sportsgrene nedprioriteres, da ishockey skal være nr. 1 sporten..

Istræning: 3 x pr. uge (1 time / 1 ¼ time / 1 ¼ time.)

Træningen bør fokusere på spilsituationer, skøjteteknik, puckføring, pasninger, timing & spil.

Træningen bør indeholde sjove momenter og konkurrencer.

Teori: ½ time pr. uge

Off ice: 2 x 1 time. Evt. en 4. træningsdag. (bør fokusere på let styrke, smidighed, kredsløb, koordination og balance.)

Påbegynde mental træning.

Der bør arbejdes meget med teambuilding / sammenhold i denne gruppe.

Deltagelse i SIU turnering.

Tilpasning ved deltagelse i cups og træningskampe, så holdet spiller ca. 50 kampe pr. sæson.

Cups både i hjem- og udland. (Sverige)

I grundspillet spilles med 3 kæder. Konkurrencemomentet øges, og der kan toppes i kampe, hvor det er til gavn for holdet. Der spilles for at vinde. (kvalifikation til DM)

Det er vigtigt, at træneren prøver at fastholde alle. Psykologien spiller en meget stor rolle i denne gruppe, og det er vigtigt, at træneren forklarer sine dispositioner.

## **U 20 (dreng)**

Træningsmængde:

Sommertræning: Styrke, smidighed, kredsløb, boldspil (koordination og balance)

4-5 gange om ugen.

Istræning: 3 x pr. uge (1 time / 1 ¼ time / 1 ¼ time.) evt. 1 ekstra 1¼ time

Træningen bør fokusere på spilsituationer, skøjteteknik, puck, pasninger (timing) & spil

Teori: ½ time pr. uge

Off ice: 2 timer pr. uge. (bør fokusere på styrke, smidighed, kredsløb, koordination og balance.)

Der arbejdes intensivt med mental træning.

Der bør arbejdes meget med teambuilding / sammenhold i denne gruppe.

I denne gruppe spiller klubbens bedste ungdomsspillere.

Deltagelse i DIU landsdækkende turnering.

Tilpasning ved deltagelse i cups og træningskampe, så holdet spiller ca. 50 kampe pr. sæson.

Cups både i hjem- og udland. (Sverige). Der findes ikke mange cups i denne aldersgruppe.

Alternativt træningslejre og træningskampe.

I grundspillet spilles med 3 kæder. Konkurrencemomentet øges, og der hver kamp spilles for at vinde. (kvalifikation til DM-finalespillet)

Det er trænerens opgave at motivere alle spillerne, og modne dem til seniorishockey.

Psykologien spiller en meget stor rolle i denne gruppe, og det er vigtigt, at træneren forklarer sine dispositioner. Spillerne har nu valgt ishockeyen på højeste niveau, og det forventes at der trænes og leves derefter, velvidende at drengene aldersmæssigt er på vej ind i en ny fase af deres liv, uddannelse etc. U19 er et indslusningshold til 1.holdet.

## **Pigeholdet:**

Træningsmængde:

Sommertræning: leg og boldspil 1 - 2 gange om ugen.

Der bør / skal være plads til andre sportsgrene.

Istræning: 2 x pr. uge (1 time / 1 time)

Træningerne bør fokusere på leg, skøjteteknik, puck, pasninger og spil.

Deltagelse i SIU turnering.

Tilpasning ved deltagelse i cups og træningskampe, så holdet spiller ca. 35 kampe pr. sæson.

Ingen fokusering på placering, men på at alle deltager lige meget.

Spillerne roterer, ingen faste pladser.

Teori 1 gang pr. måned, indlæring i grundlæggende regler.

## **Dameholdet:**

Træningsmængde:

Sommertræning: Løb, let styrke (egen kropsvægt) og boldspil 2 gange om ugen.

Andre sportsgrene bør om ikke fravælges, så nedprioriteres. Ishockeyen er nu nr. 1

Istræning: 3 x pr. uge (1 time / 1 time / 1 time)

Træningerne bør fokusere på skøjteteknik, puck, pasninger & spilsituationer.

Deltagelse i SIU turnering.

Tilpasning ved deltagelse i cups og træningskampe, så holdet spiller ca. 35 kampe pr. sæson.

Det er en god ide at lade spillerne prøve at spille alle pladser.

Teori 1 gang hver 14. dag (indlæring i grundlæggende regler og spilforståelse)

For alle hold gælder det at det er chefræneren der udpeger holdledere.