



# **Esbjerg Ishockey Klub**

## **Spilleruddannelse**

# Indholdsfortegnelse.

Indholdsfortegnelse.....	2
Målsætning for træningsplanen.....	3
Træningskompendium for Ungdomsishockey.....	4
Formål.....	5
U7.....	6
Målsætning.....	6
Sæsonens omfang.....	6
Træningskoncept.....	6
Grundliggende tekniktræning.....	6
U9.....	7
Målsætning.....	7
Sæsonens omfang.....	7
Træningskoncept.....	7
Grundliggende tekniktræning.....	7
U11.....	8
Målsætning.....	8
Sæsonens omfang.....	8
Træningskoncept.....	8
U13.....	9
Målsætning.....	9
Sæsonens omfang.....	9
Træningskoncept.....	9
U15.....	10
Målsætning.....	10
Sæsonens omfang.....	10
Træningskoncept.....	10
U17.....	11
Målsætning.....	11
Sæsonens omfang.....	11
Træningskoncept.....	11
U20 1DIV.....	12
Målsætning.....	12
Sæsonens omfang.....	12
Træningskoncept.....	12
Målmandstræning.....	13
U9.....	13
U11-U13-U15-U17-U20.....	13
Træning i forsæson og issæson.....	13
Alderstilpasset træning.....	14
Træneren skal:.....	15
Metodisk opbygning af en træning:.....	15

## Målsætning for træningsplanen

- at give spillerne én rigtig og grundig træning i de individuelle tekniske færdigheder
- at få drengespillere til at føle det er sjovt at spille ishockey
- at give hver spiller mulighed for at udvikle sig efter egne forudsætninger
- at få trænerne til at udføre én langsigtet træning, så at spillerne under drengsårene gradvis lærer samtlige grundelementer i ishockey
- at udvikle spillernes forståelse for angrebs og forsvarsspillets grundforudsætninger
- at skabe en meningsfyldt fritidsbeskæftigelse for spillerne
- at udvikle kvalificerede spillere til Elitehold, udvalgte hold og landshold
- at være en hjælp for trænerne og stimulere denne i hans trænervirke
- aldersrelateret træningsmappe (DIU's ATK) anvendes

## Træningskompendium for Ungdomsishockey

- at give unge spillere, som kan og vil, mulighed for at træne og spille ishockey efter de regler (Den blå linje og trivselsprogrammet), som findes i Esbjerg Ishockey Klub
- at fostre spillere i positiv ånd, specielt med tyngdepunktet på kammeratskab og holdånd
- at arbejde for at spillerne skal have respekt for regler, omgivelser og medmennesker
- at arbejde for et miljø uden tobak, snus, alkohol og doping
- at spillerne følger og respekterer de regler (Den blå linje og trivselsprogrammet), der findes for kampe og træning, så EIK har et godt ry.
- at forsøge at få et godt samarbejde med forældrene
- igennem uddannelse, intern og ekstern, af ledere og trænere, have et moderne træningsindhold, inklusive nye træningsimpulser, samt have en vel planeret trænings- og konkurrencevirksomhed
- at give spillerne de bedste muligheder og forudsætninger for at udvikle sig ishockeymæssig, både individuel og med holdet
- at på sigt skabe egne spillere, som kan gå ind på vores Elitehold
- at skabe et rigtigt forhold mellem træning og kampe, så spillerne ikke "brændes af"
- at man som leder i klubben optræder som et godt eksempel i alle situationer
- at arbejde på at så mange så muligt skal få en positiv indstilling til ishockey og det specielt i EIK
- at skabe positive kontakter til kommune, skole, erhvervsliv og andre klubber
- at uddanne spillere efter de direktiver, som findes i klubbens uddannelsesplan (EIKs spilleruddannelse).

## Formål

Grundtanken med træningsplanen er, at i de yngste aldersgrupper, skal betoningen i træningen ligge på de individuelle basale kundskaber; såsom skøjteløb, driblinger, stokteknik, pasninger og skud.

Indlæring af system og taktik skal begrænses i drengeårene. Det kan give en hurtig og kortsigtet fremgang, men giver også en dårlig langsigtet spillerudvikling.

Hovedmomentet i træningen er, at den individuelle teknik skal forbedres. I drengenes indlæringsperiode kan dette nogle gange betyde, at træningen ikke bliver så kamplignende, som den burde være. Derfor bør man også igennem teori og praktik i øvelserne komme ind på spilforståelsen. Derefter kan man efterhånden højne sværhedsgraden i øvelserne, ved begreber som stress momenter og aggressive modstandere.

Træningen skal ligeledes hjælpe til at udvikle drengene så alsidigt som muligt, så de behersker at spille samtlige pladser på et hold, det være sig back eller forward.

EIK's træningsplan for ungdomsspillere skal bruges som en vejledning, så der kan skabes en kontinuerlig udvikling af drengenes kundskaber op igennem årene.

Derfor er det vigtigt, at alle der har med trænergerningen at gøre, sætter sig ind i planen og prøver at følge den.

Træningsplanen er så fleksibel, at der ikke stilles krav til de enkelte øvelser, men at du som træner selv vælger dine øvelser ud fra de skrevne retningslinier.

Eftersom ishockey indeholder ret mange detaljer, er det vigtigt, at man som træner ikke hovedkulds prøver at lære drengene alle elementer under én sæson, men klarlægger hvad holdet/spilleren har behov for at træne.

Derudover er det meget vigtig, at vi som klub, arbejder på at bevare vores traditioner og position, som en af landets førende klubber, i både ungdoms og senior afdelingen. Så ud over at arbejde med bredden på ungdomssiden, er det meget vigtig, at vi igennem målrettet træning, prøver at opfostre talenter, der ud over deres talent, også må have den rette indstilling og attitude til både sporten og dens omgivelser. Ved at hjælpe og pleje disse unge mennesker, kan vi skabe spillere til vores Elitehold og med mulighed for at blive udtaget til diverse udvalgte hold. Større profilering af vores klub kan man næppe få.

# U7

## Målsætning

- at skabe interesse for idræt, frem for alt ishockey, blandt børn og deres familier
- alle drenge/piger som vil, må deltage
- det skal være en positiv oplevelse for både børn og forældre
- at give forældrene de grundlæggende elementære ishockeyfakta
- spille, lege og lære ishockey

## Sæsonens omfang

- optaktsmøde og sæsonafslutning
- 2 istræninger i ugen; fra september til april
- Turneringer på tværs.
- "Bandeckrig"

## Træningskoncept

### Grundlæggende tekniktræning

- Forlæns
- Baglæns
- Kryds
- Vendinger
- Start/stop
- Balance
- Koordination
- Spil på tværs
- Teknikbane skøjteløb

# U9

## Målsætning

- at skabe interesse for idræt, frem for alt ishockey, blandt børn og deres familier
- alle drenge/piger som vil, må deltage
- det skal være en positiv oplevelse for både børn og forældre
- alle skal prøve de forskellige pladser
- at give forældrene de grundlæggende elementære ishockeyfakta
- spille, lege og lære ishockey

## Sæsonens omfang

- optaktsmøde og sæsonafslutning
- 2-3 istræninger i ugen; fra september til april
- Turneringer på tværs.
- turnering, alle skal have mulighed

## Træningskoncept

### Grundlæggende tekniktræning

- Forlæns
- Baglæns
- Kryds
- Vendinger
- Start/stop
- Balance
- Koordination
- Spil på tværs
- Teknikbane skøjteløb

# U11

## Målsætning

- en vedvarende interesse for ishockey for hele familien
- spille, lege og lære ishockey
- at bygge videre på det lærte fra tidligere år
- ingen resultatjagt, kampene skal ses som en del af træningen/udviklingen
- mulighed for at spille alle pladser
- holdet må ikke toppes
- 11,2. Ansvar U9 træner, bruger dem som ikke spiller 1.hold (første års prioriteres) supplere med 9'er

## Sæsonens omfang

- optaktsmøde og sæsonafslutning
- 2-3 istræninger i ugen; fra september til april
- træningskampe og diverse cups
- turnering (evt. JM/DM)
- fys træning 1-2 ugentlige maj-juli
- fys træning 1 ugentlig august-marts

## Træningskoncept

- Grundlæggende tekniktræning
- Skøjteløb (forlæns, baglæns, kryds over, vendinger, start/stop)
- Puckføring
- Trækpasning
- Trækskud
- Pasningsmodtagning
- Stokbrydning
- Spil på tværs
- Gennemgang af spillernes placering situationer
- Meget koordinationstræning
- Balanceøvelser
- Gøre sig spilbar (spilforståelse)
- Mild form for Powerskating
- Spil til 2 mål
- Tekniktest



# U13

## Målsætning

- at have det rart med ishockey og forsat spille, lege og lære ishockey
- videreudvikle og bygge på det tidligere lærte
- alle som træner, skal have en chance for at spille kamp
- ingen resultatjagt, kampene skal ses som en del af træningen/udviklingen
- i afgørende kampe kan holdet dog toppes kun JM og DM slutspil (DIU lov)
- lære drengene at vinde og tabe, gøre hinanden gode
- 13,2. Ansvar U11 træner, bruger dem som ikke spiller 1.hold (første års prioriteres) supplere med 11'er (må ikke toppes)

## Sæsonens omfang

- optaktsmøde med forældre og sæsonafslutning
- 2 x fysisk træning i ugen; fra maj til august
- 3 istræninger, der fysisk trænes 1/2 time i forbindelse med istræninger.
- 1 fys pass i ugen; fra august til april udover ovennævnte.
- træningskampe og diverse cups
- turnering (evt. JM/DM)

## Træningskoncept

- Grundliggende tekniktræning
- Skøjteløb (forlæns, baglæns, kryds over, sving, vendinger, start/stop)
- Skud (for- og baghånd)
- Pasninger (for- og baghånd)
- Stokføring
- Puckføring og driblinger
- Pasningsmodtagning (for- og baghånd)
- Kropsblokering og tacklinger (indlæring)
- Face-off
- Kombinerede øvelser
- Spil til 2 mål
- Spil på tværs
- Individuelt taktisk agerende
- Spillernes arbejdsområde. Specifik målmandstræning
- 1-1 og 2-1 situationer
- Spilforståelse (bredde, dybde og triangelspil)
- Koordinationstræning/Balanceøvelse.
- Stabilitetstræning.
- Powerskating.
- Tekniktest med tid

## U15

### Målsætning

- at have det rart med ishockey
- videreudvikle og bygge det tidligere lærte
- alle som træner, skal have en chance for at spille kamp
- i afgørende kampe kan holdet toppes
- lære spillerne at vinde og tabe, gøre hinanden gode
- 15,2. Ansvar U.13 træner, bruger dem som ikke spiller 1.hold (første års prioriteres) supplere med 13'er (må ikke toppes)

### Sæsonens omfang

- optaktsmøde med forældre og sæsonafslutning
- 2-3 x fysisk træning i ugen; fra maj til august
- 3 istræninger, der fysisk trænes ½ time i forbindelse med istræninger; fra august til april.
- 1 fys pass i ugen; fra august til april udover ovennævnte.
- træningskampe og diverse cups.
- turnering (evt. JM/DM)

### Træningskoncept

- Tekniktræning bør indrettes på at fastholde tidligere indlærte momenter
- Grundliggende tekniktræning (tempoforøgelse bør efterstræbes)
- Stokføring (øvelser i et højere tempo)
- Den individuelle teknik skal trænes (løb, pasninger, skud og puckkontrol)
- Videreudvikle den individuelle spilforståelse
- Øjenkontakt ved pasninger
- Samarbejde med målmand trænes
- Nærkampspil, aggressivt spil trænes
- Dække skud
- Dække pucken med krop og stok
- Træne udgangspunkter i forskellige forsvars- og angrebsspil
- Spilforståelse for hele femmeren
- Spil på tværs
- Konditionstræning
- Bevægelighedstræning
- Specialtræning for backs/forwards og målmænd
- Sværhedsgrad og tempo skal forøges
- Opspil fra forsvar
- Opvarmning før træning
- Powerplay/boxplay i enkle former.
- Powerskating.
- Teori/video.
- Tekniktest med tid

# U17

## Målsætning

- forsat have det rart med ishockey
- øget mængde af træning
- alle som træner, skal have en chance for at spille kamp
- i afgørende kampe kan holdet toppes
- lære spillerne at vinde og tabe, gøre hinanden gode
- 17,2. Ansvar U15 træner, , bruger dem som ikke spiller 1.hold (første års prioriteres) supplere med 15'er (må ikke toppes)

•

## Sæsonens omfang

- optaktsmøde med forældre og sæsonafslutning
- 3 fysisk træning i ugen; fra maj til august
- 3 istræninger; fra august til april
- 2 fys. træning i ugen; fra august til april
- træningskampe og diverse cups
- turnering (evt. JM/DM)

## Træningskoncept

- Forsat træning af grundliggende teknik på samtlige momenter
- Tempo og sværhedsgrad på træningen forøges
- Håndledsskud/pasning
- Balancetræning
- Videreudvikle spilforståelsestræningen (femvis)
- Successiv øgning af træning af diverse spilsituationer
- Spil på tværs
- Systematisk specialtræning af backs/forwards og målmænd
- Konditionstræning
- Teknik indrettet mælkesyretræning
- Rørlighedstræning
- Kampene påvirker øvelsesvalget
- Powerplay/boxplay
- Træning is stress- og kamplignende situationer med aggressive modstandere
- Styrketræning almen og udholdende
- Powerskating
- Teori/video
- Tekniktest med tid
- Opvarmning før træning.

# U20 1DIV

## Målsætning

- forsat have det rart med ishockey
- øget mængde af træning
- individuel træning
- forberede spillerne til Eliten, træning koordineres med 1. holds træner
- i afgørende kampe kan holdet toppes
- lære spillerne at vinde og tabe

## Sæsonens omfang

- 3-4 x fysisk træning i ugen; fra maj til august
- 3-4 istræninger/2 fys. træninger i ugen; fra august til april (fys skal overholdes)
- træningskampe og cups (så mange som muligt) evt. træningslejr
- turnering (evt. DM)

## Træningskoncept

- Videreudvikling af tekniktræning
- Puckføring
- Skud
- Pasninger
- Nærkampsspil
- Spilforståelse
- Spil på tværs
- Angrebs- og forsvarsspil
- Powerplay/boxplay
- Systematisk specialtræning backs/forwards
- Konditionstræning
- Teknik indrettet mælkesyretræning
- Rørlighedstræning
- Kampene påvirker øvelsesvalget, 5 mandsøvelse
- Træning i stress- og kamplignende situationer med aggressive modstandere
- Styrketræning almen og udholdende
- Powerskating.
- Teori/video.
- Specifik målmandstræning

# Målmandstræning

## U9

- Ingen målrettet træning, leg skal dominere træningen
- Næsten ingen korrigerende af teknik
- Lad alle prøve, som har lyst
- Skøjteløb trænes meget

## U11-U13-U15-U17-U20

- Grundlæggende teknik, skøjteløb og lignende
- Grundstilling, placering i og frem for målet
- Alle delmomenter i målmandstræning
- Arbejde med plukhandske, stokhandske, stok, skøjter og skinner
- Korte og lange forflytninger, sideforflytning
- Stoppe puck bag målet
- Benparader
- Split/sliding
- Stødbrydning med stok
- Behandle returer rigtig, blokering eller væk fra målet
- Styre skud væk fra målet
- Lære sig øjenkontakt med pucken
- Lære sig at dirigere forsvaret
- Grund- og bevægelsesmønstre trænes
- Deltagelse i spillet kan trænes, taktisk med backerne
- Pasninger
- Stressmomenter (direktskud, screening og styringer)

## Træning i forsæson og issæson

- Fysisk træning med holdet, dog 1 gang i ugen speciel for målmænd
- Istræning med holdet og 2 gange pr. måned speciel for målmænd

## Alderstilpasset træning

Med vel afpasset og rigtig udvalgte øvelser for hver aldersgruppe udvikles drengene bedst. Hvis man ikke følger en alderstilpasset træningslære, så kan man få negative konsekvenser i træningen, så som for høj eller for ensidig belastning. Træningen skal dog ikke kun tilpasses efter alder, da der kan være store forskelle i den fysiologiske udvikling, mellem de respektive tidlige og sent udviklede børn. Derfor skal træningen afpasses efter modenhed og tidligere udført træning.

Hver træner, som vil træne et drengehold må være medvirkende til, at man laver en langsigtet træningsplan for holdet. Den træning man udfører i drengene har meget stor betydning for drengenes udbytte, som junior- og seniorspillere. Det man svigter på træningen i drengene er meget vanskeligt at få rettet til senere.

Ungdomstrænere må derfor vide hvordan træningen skal planlægges i de forskellige aldersgrupper. Som basis for træningens planlægning må træneren også være vidende om hvordan et barn udvikles fysisk, motorisk og psykisk. Det er vigtigt, at træneren tager hensyn til barnets udvikling og de specifikke kvaliteter og krav, som hver aldersgruppe har.

DIUs ATK mappe skal anvendes i forbindelse med træning og skal fungere som inspiration.

## **Træneren skal:**

- være omklædt til træningen
- ved at være godt forberedt, skaffe sig et godt tag på træningen
- stille krav til spillerne
- være bestemt og beslutsom og ikke gå i diskussion
- kræve disciplin og der bl.a. er "fløjtedisciplin"
- give korte og entydige anvisninger
- være aktiv – være i bevægelse på banen
- være rigtig placeret i forhold til øvelserne
- have kontrol over hjælpemidler
- være koncentreret og opmærksom på spillernes agerende
- variere stemmen – undgå at kommandere
- give individuelle råd – søg personlig kontakt
- være positiv og åben
- opmuntre spillerne – lev med i træningen
- følge op på alle små detaljer i teknikken

## **Metodisk opbygning af en træning:**

- planere træningen i god tid
- anvend hele banen – også midtsonen
- anvend træningsformer, som man kan overskue og kontrollere
- kringlede øvelser med tekniske vanskeligheder skal køres i et afpasset tempo
- anvend hjælpemidler
- undgå lange ventetider
- kør øvelserne i 2 retninger
- opbyg øvelserne metodisk
- koble øvelserne sammen – individuelle/parvis/3 og 3 etc.
- starte en øvelse hvor den sidste sluttede
- undgå tidskrævende omgrupperinger
- anvend markeringer på banden og isen som udgangspunkter