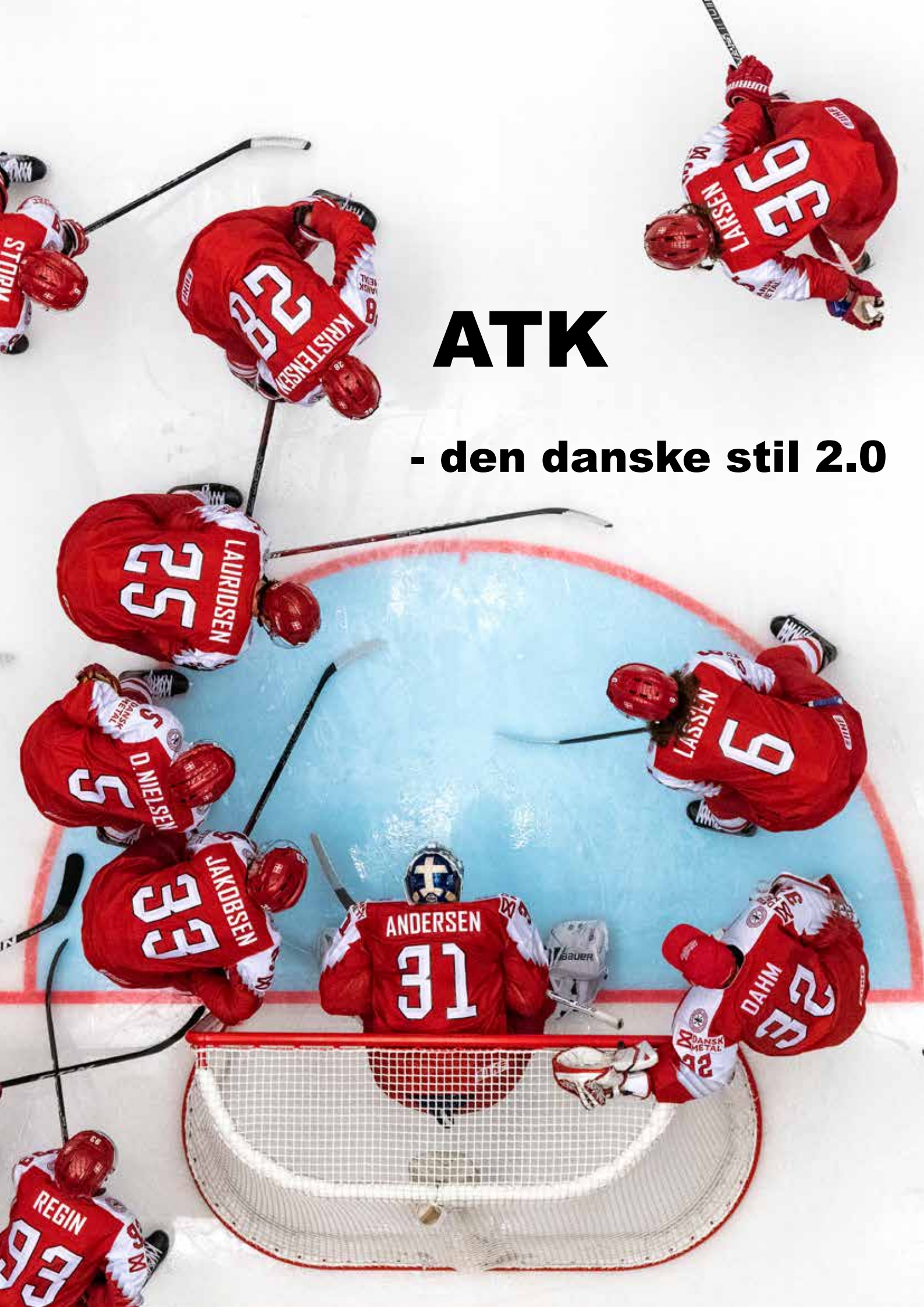




# ATK

- den danske stil 2.0

## **Titel**

ATK – den danske stil 2.0

## **Udgiver**

Danmarks Ishockey Union

## **Redaktion og forfattere**

Lasse Peter Thomsen

Thomas Juul-Madsen

Marie Louise Balling

Christina Lissa Benn

## **Bidragydere**

Thue Kvorning

Nicolas Mathiesen

Kasper Otte Dideriksen

Sidsel Iversen

Annemarie Haarh Kristensen

Peter Hirsch

Theis Møller Hansen

Jesper Damgaard

Jens Nielsen

Bjørn Østergaard

Birgitte Balling

Olaf Eller

Flemming Green

## **Foto**

Lars Møller (forsidefoto)

Tonni Paibjerg

Kjeld Wiinblad – Wiinblad foto + co.

Daniel Storch

Team Danmark

## **Tryk**

Formegon ApS

1. udgave, 3. oplag 2020



# Indholdsfortegnelse

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>Forord</b>                                      | <b>4</b>   |
| <b>Indledning</b>                                  | <b>5</b>   |
| <b>Talentidentifikation &amp; Talentudvikling</b>  | <b>7</b>   |
| <b>Lederskab</b>                                   | <b>17</b>  |
| <b>Læring</b>                                      | <b>23</b>  |
| <b>Ishockeyens træningslære</b>                    | <b>31</b>  |
| <b>Opvarmning &amp; skadesforebyggende træning</b> | <b>35</b>  |
| <b>Motorisk &amp; teknisk træning</b>              | <b>41</b>  |
| <b>Styrketræning</b>                               | <b>45</b>  |
| <b>Konditionstræning</b>                           | <b>51</b>  |
| <b>Sportsernæring</b>                              | <b>57</b>  |
| <b>Sportpsykologi &amp; mentaltræning</b>          | <b>65</b>  |
| <b>Antidoping &amp; fairplay</b>                   | <b>91</b>  |
| <b>Målmænd</b>                                     | <b>99</b>  |
| <b>Back</b>                                        | <b>111</b> |
| <b>Forward</b>                                     | <b>127</b> |
| <b>Introduktion til ishockey</b>                   | <b>149</b> |
| <b>U7</b>                                          | <b>153</b> |
| <b>U9</b>                                          | <b>159</b> |
| <b>U11</b>                                         | <b>165</b> |
| <b>U13</b>                                         | <b>173</b> |
| <b>U15</b>                                         | <b>181</b> |
| <b>U17</b>                                         | <b>189</b> |
| <b>U20</b>                                         | <b>201</b> |

# Forord

Du sidder nu med Danmarks Ishockey Unions Aldersrelateret træningskoncept – også kaldet ”ATK – den danske stil 2.0”, som erstatter ATK’en fra 2009. Materialet er revideret og opdateret i forhold til den nyeste viden på området.

Materialet er tiltænkt træneren, og vil give træneren et indblik i talentudvikling, kost, antidoping, mentaltræning, fysisk træning, motorisk træning og selvfølgelig praktisk istræning.

Materialet er interaktivt, hvilket betyder, at du løbende gennem materialet vil kunne scanne QR-koder, som vil føre dig direkte til videoer, hvor du kan lære mere.

Vi håber, du har lyst til at læse det hele, da alle emner er relevante for dig som træner. Dog er det ikke nødvendigt at læse fra begyndelse til slutning, men du kan dykke ned i lige præcis det, du synes er allermest interessant. Vi anbefaler, at du læser teoridelen i hvert kapitel, så du får en forståelse for, hvorfor de forskellige øvelser er udvalgt til den aldersgruppe, som du træner. ATK’en bevæger sig i tre perioder af spillerens alder; 1. Før pubertet, 2. Under pubertet og 3. Efter pubertet. Det betyder, du kan læse netop dét, der er aktuelt for dig og dem, du træner. Det skal også være med til at vise dig, at spilleren skal ansues som et individ, og at træningen skal planlægges efter individet. Den nye viden, du finder i materialet, vil forhåbentlig være med til at forbedre din træning og din tankegang om talentudvikling.

Vi håber, du vil bruge materialet flittigt til at uddanne og udvikle atleter og mennesker – rigtig god læse- og arbejdslyst!

Henrik Bach Nielsen,  
Formand for Danmarks Ishockey Union



# Indledning

Talantarbejdet i dansk ishockey bør være rodfæstet i en fælles vision, derfor har Danmarks Ishockey Union udarbejdet denne vision for talentudviklingen i Danmark:

## **Vision:**

*Danmarks Ishockey Union giver mennesker, uanset alder, køn og etnicitet, mulighed for at opleve en livslang glæde ved ishockey. Gennem dedikation og sammenhold bliver fremtidens ishockeyspillere udviklet, både som atleter og mennesker. Danmarks Ishockey Union vil udgøre fundamentet for at skabe oplevelser for livet både på og udenfor isen.*

Vi har i visionsarbejdet analyseret os frem til, at værdierne er: **Sammenhold, dedikation og glæde**, som alle ligger til grund for den succesfulde talentudvikling, vi igennem snart 30 år har bedrevet i dansk ishockey.

**Sammenholdet** er kendetegnet ved, at intet dansk ishockey resultat er skabt på baggrund af individuelle præstationer, men det har været fællesskabet og sammenholdet, der har været et styrende parameter for dansk ishockeys flotte rejse.

**Dedikationen** i klub- og talantarbejdet har på alle måder været kimen til den internationale succes, vores spillere har opnået de seneste to årtier. En målrettet og dedikeret arbejdsindsats fra både klub, ledere, forældre og ikke mindst spillere er derfor en nødvendighed, hvis vi fortsat skal være leveringsdygtige i spillere til højeste hylde.

**Glæden** ved ishockey og legen i sporten skal til enhver tid gennemsyre udviklingsmiljøet i klubber såvel som unions- og landshold.

”ATK – den danske stil 2.0” er bygget på visionen og værdierne i talentudviklingsarbejdet.





A photograph of a middle-aged man with light hair, wearing a dark quilted puffer jacket. He is looking down at a clipboard he is holding in his left hand, with his right hand resting on his head. The image has a blue tint and is used as a background for the title.

# TALENTIDENTIFIKATION & TALENTUDVIKLING

I de kommende afsnit vil DIU's forståelse af talent, samt hvilke overvejelser træneren bør gøre sig i udvælgelsen og udviklingen af ishockeyspillere fremlægges.

Inden du går i gang med at læse de kommende afsnit, er det vigtigt at fremhæve vigtigheden af dem. Indblikket i den mentale og fysiske del af ishockeyspillerens udvikling, og heraf vurderingen af talentet bør være en overvejelse, som alle trænere gør sig. Ambitionen er, at det kommende afsnit skaber grobund for overvejelser hos dig i vurdering og udvikling af talentet!

### **Talentet kan anskues fra flere forskellige vinkler:**

1. Den biologiske vinkel, hvor anskuelsen vil tage udgangspunkt i talentets fysiske formåen. Dette kan for eksempel være den 12-årige spiller, der har gennemgået puberteten og allerede som 12-årig er fysisk udviklet som en voksen. Dette gør, at spilleren er sine jævnaldrende overlegen, men betyder det, at denne spiller på længere sigt bliver den bedste i sin årgang og senere hen verdensklasse?

Det kan være en medvirkende årsag, men samtidig skal talentet besidde de optimale psykologiske og sociale kompetencer for at udvikle sig til international topklasse.

2. Talentet i det psykologiske perspektiv måles på andre parametre. En anden 12-årig spiller møder altid velforberedt til træning, lytter til hvad træneren siger, kæmper med alt hvad spilleren har, er vellidt af sine holdkammerater, men er i trænerens øjne ikke fysisk stærk nok til at kunne spille U13-ishockey. Skal denne spiller ikke spille nogle kampe, fordi spilleren ikke kan følge med?

Manglende fysisk formåen blandt ungdomsspillere må aldrig give anledning til tidlig selektion/udvælgelse og frasortering af spillere. Når der er mange spillere, og alle sammen træner på et højt niveau, vil der naturligt være kamp om pladserne. Så snart træneren vælger spillere med fysiske kompetencer over spillere med psykologiske kompetencer, vil ungdomstræneren fokusere på resultaterne.

### **”UDVIKLING AF SPILLERE ER VIGTIGERE END RESULTATET I UNGDOMSSPORT!”**

Det fremgår af ovenstående, at talentet kan forstås enten fra et psykosocialt perspektiv eller et fysisk perspektiv. Kombination af disse to gør, at talentet anskues fra et *multidimensionelt perspektiv*. I det multidimensionelle perspektiv tages der både højde for spillerens fysiske kompetencer og psykosociale kompetencer. Fokus fra træneren bør derfor være på både at udvikle spillerens fysiske og psykosociale kompetencer. Team Danmark skriver desuden i sin ATK 2.0 fra 2016:

*”Målet for talentudvikling i Danmark er at skabe atleter på højeste internationale seniorniveau. Ungdomsresultater må aldrig blive selve målet for talentudviklingen, og en dygtig talentudviklings-træner skal ikke måles på antallet af ungdomsmestre, han har trænet, men på hans evne til at arbejde langsigtet og udvikle talenter, som senere bliver verdensklasse senioratleter.”*

(Se afsnit om fysisk træning og mental træning)

### **Praktiske råd til træneren**

- Tænk langsigtet, når du udtager holdet
- En ungdomskamp handler ikke om et godt resultat, men om udvikling
- Det er vanskeligt at forudsige hvem af ungdomsspillerne, der bliver verdensklasse



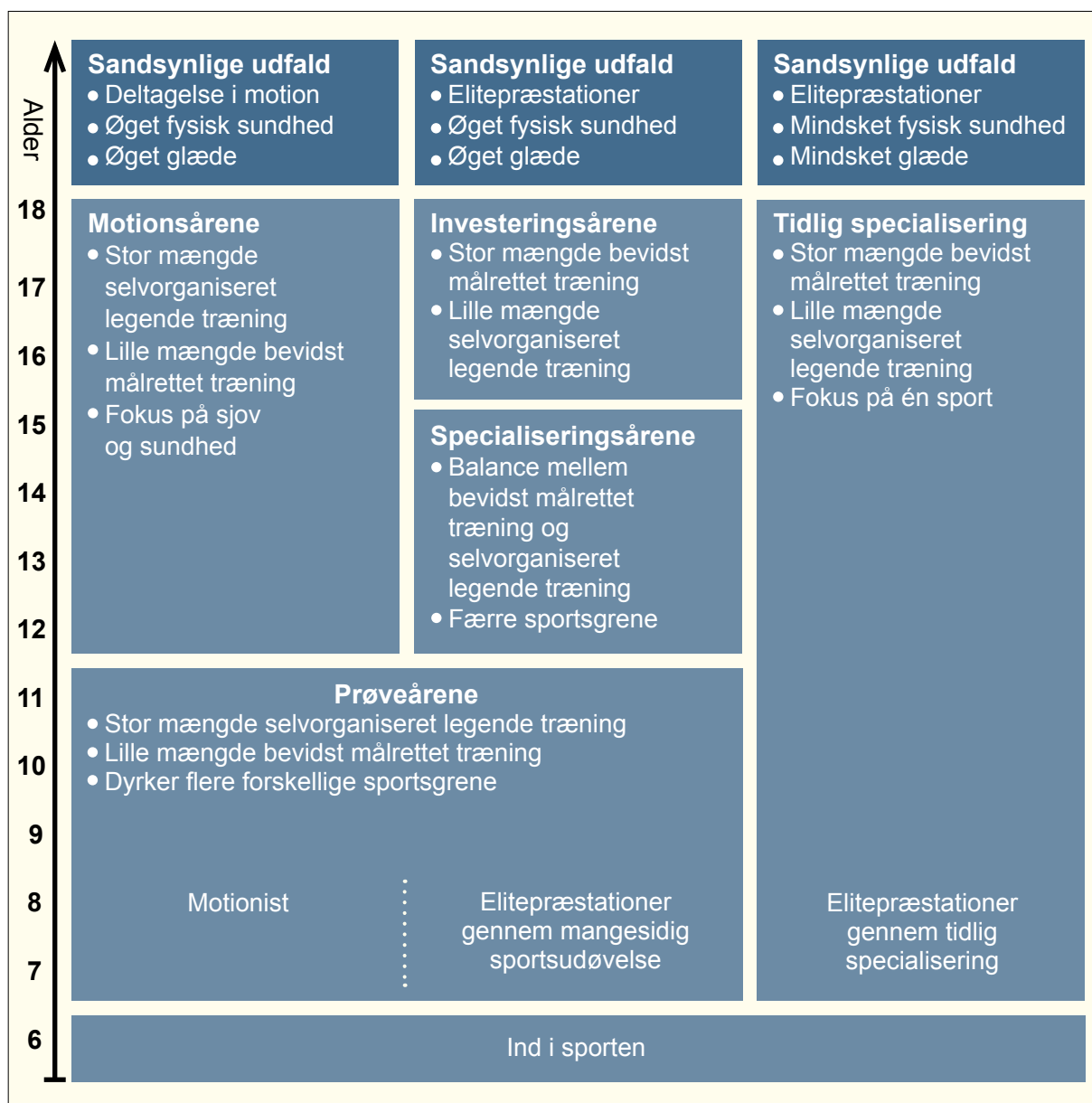
## Talentudvikling

I 1993 fremlagde Anders Ericsson sit epokegørende studie om, at 10.000 timers træning skulle være afgørende for at blive ekspert på et givent område. Undersøgelsen blev udført på violinister, og sidenhen er det blevet forsøgt overført på sportsudøvere, men resultaterne har ikke været overensstemmende. Hvis ikke spillerne skal træne 10.000 timer, inden de kan kalde sig verdensklasse, hvor mange timer skal de så træne? Studier har vist, at mellem 3-4.000 timers træning er afgørende for sportsudøvere for at blive verdensklasse. Det svarer til cirka en time om dagen i 8-11 år.

I stedet for at fokusere på antallet af timer bør man som træner fokusere på kvaliteten af det, der bliver lavet på banen, så det passer til den aldersgruppe, man træner.

Udover antallet af timer har en tidlig specialisering vist sig ikke at være gavnlig for at blive verdensklasse. Tidlig specialisering betyder, at atleten kun dyrker én sportsgren, før pubertetens indtog. I stedet bør børn helt op til 15 års-alderen opfordres til at lave selvorganiseret leg og dyrke andre sportsgrene. Det handler i denne periode om udviklingen af den komplette atlet. I stedet for blot at se ishockeyspilleren som ishockeyspiller skal vi se ishockeyspilleren som atlet. En atlet som opfordres til at dyrke andre sportsgrene i sommerhalvåret og udvikle sine sportslige kompetencer yderligere.

Figuren nedenfor viser, hvordan der er forskellige måder at træne på gennem ungdomsårene for atleten, og hvilken indvirkning det har på udviklingen af atleten.



Der findes to måder at nå elitepræstationen på, enten gennem tidlig specialisering eller senere specialisering. For atleter, der specialiseres sent, er der øget fysisk sundhed og glæde ved sporten sammenlignet med atleter med tidlig specialisering. Er det ene så mere rigtigt end det andet, når målsætningen er elitepræstationen? Argumentet for den senere specialisering er, at flere spillere vil nå til elitepræstationen, hvis de samtidig trives og er glade for sporten.

I talentudvikling må fokus rettes mod hele miljøet omkring ishockeyspilleren. Det betyder, at både forældre, skole, venner, trænere og klubben er en del af ishockeyspillerens hverdag. Som træner er det vigtigt ikke kun at se ishockeyspilleren, men også drengen/pigen som menneske. Derfor er samtaler med spilleren en fordel, hvor træneren hører spilleren om, hvordan det går i skolen, med forældre og lignende. Det skaber et indblik i spillerens hverdag, som beviseligt er med til at fastholde og øge glæden ved sporten. Se forslag til den gode udviklingssamtale i kapitlet "Sportspsykologi og mentaltræning".

Klubben bør have en klar strategi og vision for talentarbejdet. Trænerne i klubben skal være en del af denne strategi og tage udgangspunkt i den, når arbejdet udføres i klubben i dagligdagen. Samtidig skal klubben støtte trænerens beslutninger, hvilket vil få klubben til at fremstå som en samlet enhed.

### **Praktiske råd til træneren**

- Giv spilleren mulighed for at dyrke flere forskellige sportsgrene
- Opfordr spilleren til at deltage i selvorganiseret leg
- Hold individuelle samtaler med spilleren om spillerens liv udenfor ishockey
- Forlang en strategi for talentarbejdet, der udføres i klubben



## Talenthuset

DIU's talentstrategi er udviklet på baggrund af Team Danmark og DIF's Talenthushus. TalentHUSET er værdisættet for talentudvikling, der arbejdes ud fra i Team Danmark og DIF. Huset består af fem elementer:

Helhed

Udvikling

Samarbejde

Engagement

Trivsel

### Helhed

At se det hele menneske i udviklingen af talentet. Det betyder, at du som træner skal have fokus på det miljø, der omkranser ishockeyspilleren.

Arbejdet som træner er derfor ikke kun planlægning af sæsonen og træningen. Din rolle bliver også at hjælpe forældrene til at understøtte arbejdet i klubben. Det handler om, at miljøet omkring ishockeyspilleren skal være støttende, udfordrende og tage hensyn til spillerens aktiviteter udenfor ishockey, så at du, som træner, kan få det optimale ud af dit arbejde med spilleren.

Helheden handler også om sammenhængen mellem de erklærede og de faktiske værdier. Det betyder, at kulturen på holdet og i klubben spiller sammen og rent faktisk praktiseres.

Vær ikke bange for at træffe beslutninger, der er i overensstemmelse med klubbens og dit værdisæt. Studier har specielt vist, at nye uprøvede trænere gør sig enormt mange overvejelser i deres beslutningstagen i forhold til forældre, spillere og klubben, hvilket i sidste ende mindsker trænernes autoritet, integritet og beslutningstagen. Derfor er det vigtigt, at både du som træner og klubben er tydelige i jeres værdisæt.

Ishockeyspilleren forløser kun sit fulde potentiale, hvis man også uddanner spilleren i sociale og menneskelige kompetencer. Det handler om at forstå spilleren og sætte sig ind i hans/hendes verden, for at du som træner kan hjælpe spilleren til at blive så alsidig som muligt.

Du bør som træner have øje for spillerens hverdag, når du planlægger træningen.

### Praktiske råd til træneren

- Se helheden omkring ishockeyspiller, forældre, skole osv.
- Uddan støttepersoner i ishockeyspillerens miljø til at understøtte det arbejde, der bliver gjort til træning
- Hav styr på dit og klubbens værdisæt og handl ud fra det
- Planlæg træningen så ishockeyspilleren kan kombinere sport og skole

## Udvikling

Grundvilkåret for sport er konkurrence. Nogle vil derfor pege på, at ved udelukkende at fokusere på udvikling, så forsvinder konkurrenceelementet fra sporten. Der er dog forskel på at fokusere på konkurrence og at fokusere på resultater. Resultater er påvirkelige af mange udefrakommende faktorer; modstanderens niveau, dommeren osv., mens det at fokusere på konkurrence kan give spilleren gode vaner i forhold til altid at gøre sit bedste.

Nogle trænere forventer, at ved tidlig udvælgelse er det muligt at identificere talentet i en tidlig alder. Talentidentifikation er dog noget af det vanskeligste inden for sportens verden, og blot fordi en spiller viser tidligt potentiale, er det ikke en selvfølge, at spilleren bliver en seniorudøver i verdensklasse.

***”Mike Grey spillede over 100 seniorlandskampe, men spillede ikke en eneste ungdomslandskamp” – Olaf Eller***

Din ambition som træner skal derfor være at konkurrere og udvikle dine spillere på samme tid. I takt med, at spilleren bliver ældre, øges spillerens eget ansvar for at få et stort udbytte af træningen. Forbered spilleren på dette i en tidlig alder ved at opmuntre atleten til altid at forsøge sit bedste.

Som træner er det vigtigt, at talenterne får ros, når de bliver bedre, snarere end at talentet får ros for sine sportslige resultater. Vigtigheden af at træne de gode vaner, der kan benyttes på seniorniveau, kan derfor ikke understreges nok. Selvom spilleren mislykkedes med sit forsøg, bør træneren være opmærksom på, om det er den korrekte færdighed, der arbejdes med. Når det er tilfældet, skal spilleren opmuntres til at forsøge det samme igen... og igen.

***”We are what we repeatedly do, excellence is not an act but a habit” – Aristoteles***

### Praktiske råd til træneren

- Fokusér på talentets langsigtede udvikling i udtagelsen af hold
- Talentet får mere og mere ansvar, jo ældre vedkommende bliver; forbered spilleren på dette
- Opmuntr ved læring og mestring af nye færdigheder – ikke ved resultater
- Træn de gode vaner
- Talentidentifikation er vanskelig; derfor tager DIU's landsholdsprogrammer hensyn til dette

## **Samarbejde**

Et talent vil altid have en række nøglepersoner omkring sig, der påvirker og har betydning for talentets udvikling. Det er centralt, at disse nøglepersoner (træner, forældre, holdkammerater osv.) er ensartede i deres målsætninger og ambitioner for spilleren. Omvendt skal talentet også selv være i stand til at samarbejde med nøglepersoner for at udvikle sig optimalt.

Studier har vist, at ved træning på tværs af aldersgrupper og positionsspecifikt kan det være med til både at udvikle de sociale og sportslige kompetencer både hos de ældre atleter og de yngre atleter. Dette kan eksempelvis gøres ved, at backerne fra U13-U20 en gang om måneden har en fælles træning, hvor de øver skud fra blå linje, 1 vs. 1-situationer eller noget helt tredje efter den måde, som klubben ønsker at udvikle spillere på.

Dette er med til at øge samarbejdet i klubben og skabe relationer imellem spillerne på tværs af årgangene.

### **Praktiske råd til træneren**

- Samarbejd og vidensdel med relevante mennesker omkring talentet
- Udvikl talentets samarbejdsrelationer, så det indgår i miljøet på en hensigtsmæssig måde
- De beslutninger, du træffer, skal være for talentets optimale sportslige og personlige udvikling
- Vær åben overfor træningsmiljøer i andre klubber, der bidrager til talentets udvikling
- Arbejd på tværs af aldersgrupper, så talentet kan spejle sig i ældre positive rollemodeller



## Engagement

Din betydning for ishockeyspillerens engagement kan ikke undervurderes. Derfor er du nødsaget til at have faglig viden om sporten og viden om børn og unges udvikling generelt. Du er en vigtig kulturbærer, hvilket betyder, at dit engagement er af afgørende betydning for spillerens engagement til træning. Det handler også om, at ishockeyspilleren vil blive fastholdt over længere tid i et engageret træningsmiljø.

Du kan vise dit engagement ved kontinuerligt at se spilleren og udvise oprigtig interesse i spilleren. Engagement er også, om du har viljen til at udvikle dine kompetencer og dygtiggøre dig endnu mere inden for sportens rammer.

Hvis du eksempelvis møder uforberedt op til træning, vil spilleren spejle sig i dette. Det vil derfor være svært at forlange, at spilleren skal møde velforberedt op til træning, når du ikke selv gør det. Den kultur, du ønsker at skabe, skal først og fremmest ske via dit engagement.

*”Lead by example” – Seyi Ayoola*

Citatet skal understrege vigtigheden af, at dit engagement som træner påvirker spilleren.

### Praktiske råd til træneren

- Vid så meget som muligt om den psykologiske og sociale udvikling i den aldersgruppe, som du træner
- Vær villig til at opsøge ny viden og forbedr dine kompetencer
- Vær opmærksom på din rolle som kulturbærer
- ”Sådan har vi altid gjort” er **aldrig** svaret!  
Tænk over hvorfor og hvordan noget kan blive bedre
- Du ved ikke alt om alt – derfor er det i orden at svare: ”Det skal jeg lige undersøge”

## **Trivsel**

I dansk sport, og derfor også i dansk ishockey, skal talentudvikling foregå på en forsvarlig social og samfundsmæssig måde. Det er helt afgørende, at talentet trives i det træningsmiljø, vedkommende er en del af.

Du har stor betydning for, hvordan træningsmiljøet fungerer. Du skal i miljøet udfordre spilleren, så pågældende spiller oplever modgang, da det kan være med til at forbedre spillerens robusthed. I løbet af en sportskarriere vil spilleren opleve modgang i den ene eller anden form; derfor skal træneren udfordre spilleren i hverdagen.

Modstand kan eksempelvis trænes ved at sætte en spiller til at træne med årgangen over, hvor spilleren ikke længere er den bedste, selvom spilleren måske har været det hele sin karriere.

Talentet skal kunne mestre modgang; jo flere gange træneren sætter spilleren i en udfordrende situation, mentalt eller sportsligt, jo bedre bliver spilleren til at håndtere det.

Et træningsmiljø skal være præget af en glæde ved at komme til træning. Glæden kan skabes på mange måder; men noget så simpelt som at have en træner, der smiler, kan være med til at øge spillerens trivsel. Et studie af en ungdomstræner i amerikansk fodbold har vist, at spillerens trivsel blev øget, hvis træneren sagde spillerens navn i stedet for ”Hey buddy”.

Det kan virke som en ubetydelig detalje, men det kan være med til at øge spillerens trivsel og relation til træningsmiljøet.

### **Praktiske råd til træneren**

- Sørg for spilleren er glad for at komme til træning
- Præg træningsmiljøet med glæde og seriøsitet
- Tænk over, hvordan du tilgår dine spillere
- Udvis glæde for det du laver og for at se spilleren
- Talentet lærer gennem med- og modgang

## Historie fra Danmark

Over 600 kampe i NHL er et kvalitetsstempel på en solid professionel ishockeykarriere. Det er samtidig en historie om en spiller, der først som 11-årig begyndte at træne ishockey, og som 12-årig kun trænede ishockey.

Jannik Hansen var den første danske ishockeyspiller, der spillede slutspil i NHL, og var meget tæt på at være den første til at vinde NHL. Da han med Vancouver Canucks i 2011 tabte Stanley Cup-finalen med 4-3 i kamp syv i syv-kampsserien.

Jannik Hansens historie er interessant, netop fordi den modstrider tankegangen om tidlig specialisering, og fordi den bakker op om senere specialisering. Jannik Hansen spillede primært fodbold, indtil han var 10 år gammel, hvorefter han begyndte til ishockey. I sit første år som ishockeyspiller spillede Jannik Hansen både fodbold og ishockey, men i sit andet år som ishockeyspiller blev fodbold valgt fra. Som søn af en tidligere professionel ishockeyspiller skulle man ellers tro, at Jannik Hansen var blevet puttet i et par skøjter i Rødovre og kun skulle spille ishockey. Jannik Hansens forældre opfordrede ham i stedet til at prøve så mange sportsgrene som muligt og selv vælge den sportsgren, han var mest bidt af. Den unge knægt var mest glad for ishockey, hvorfor valget faldt på ishockey.

I sin fritid brugte Jannik Hansen meget tid på at lege med vennerne på vejen eller på boldbanerne. Den stod på fodbold, vejhockey, rullehockey osv. Han tilskriver legen og fodbolden en indflydelse i sin udvikling som ishockeyspiller, koordinativt og fysisk.



Står du som U11-træner, ville du så afvise unge Jannik Hansen fra at spille ishockey, fordi han begynder for sent? Eller vil du tage imod ham og udvikle hans færdigheder?

Som ishockeytræner skal du arbejde på udviklingen af potentialet af spilleren og ikke være bange for at tage en spiller ind, der begynder senere til ishockey. Den der begynder senere, kan have udviklet sine motoriske og koordinative grundfærdigheder igennem andre sportsgrene.

## Opsummering af kapitlet

I det foregående kapitel er det blevet fremhævet, hvordan talentidentifikation er meget vanskeligt. Du skal derfor være opmærksom på, hvilke præmisser du udtager dit hold efter. Desuden skal du være opmærksom på, hvordan resultatet af en ungdomskamp ikke er vigtigt; men derimod er udviklingen af spillerens færdigheder, konkurrenceevne og præstation i højsædet. En spiller bør ikke fravælges, fordi han/hun ikke er gået i puberteten, men du bør derimod have de langsigtede briller på og vurdere, om spilleren lever op til de værdier, som du står for.

I det kommende kapitel vil du få inspiration til dit lederskab og samtidig få inspiration til, hvordan du udvikler spillernes lederskab.



# LEDERSKAB

Vurderingen af trænerne er et diskussionsemne i ungdomsishockey blandt forældre og i seniorishockey blandt medier og fans. Der kan opremses mange ting, som kendetegner en god træner; blandt andet autentisk, klog, empatisk, lyttende og handlende. Selvom en person besidder disse egenskaber, er det langt fra sikkert, at trænerens arbejde roses.

## **Kommunikation, organisering og vurdering**

### **En træner skal være i stand til**

At *kommunikere* effektivt med sine spillere. Dette betyder, at du skal være i stand til at give dine spillere konstruktiv feedback, som er sammenholdt med den pågældende spillers interesser, værdier og mål. Det betyder, at kommunikationen til én spiller sagtens kan være anderledes end kommunikationen til en anden spiller. Dette kunne eksempelvis være: Morten forsøger en one-timer, men rammer ikke pucken. Du går over og siger til ham: ”Morten, du er simpelthen nødt til at koncentrere dig, hvis du gerne vil blive bedre!” Peter misser efterfølgende også pucken på sin one-timer: ”Peter. Det er simpelthen ikke godt nok. Få hovedet ind i træningen. Du er nødt til at være fokuseret!”

Ved at benytte forskellige ord og sandsynligvis også et andet toneleje er beskeden til både Morten og Peter den samme, men leveringen er forskellig. Det er, fordi træneren i eksemplet kender forskellen på de to spillere, og derfor kan kommunikere effektivt med dem på forskellige måder.

At *planlægge og organisere* en træning, så den er tilpasset årgangen (se også under afsnit om din årgang). Systematisk planlægning er grundstenen i at sikre langsigtet og konstant udvikling for spilleren. Derfor er en årskalender, der indeholder turneringer, kampe, træningspas samt eventuelle overordnede temaer, et vigtigt redskab for at sikre god talentudvikling.

At *vurdere, evaluere og analysere* spillerens præstationer og træningsindsats. Desuden skal du være reflektiv, hvor du gør dig tanker om dine kompetencer, og forstår, hvorfor nogle ting lykkedes og andre mislykkedes. Det handler både om at forstå din on-ice træning og din off-ice træning og løbende evaluere denne og stille skarpt på sæsonplanlægningen. Herved kan du holde øje med, at der sker en fremgang.

### **Vær dig selv**

Der er ingen grund til at forsøge at være noget, du ikke er. Du skal altid handle ud fra dine værdier og viden, når du træffer en beslutning. Overvej, om du fravælger en spiller til en kamp, fordi vedkommende ikke lever op til dine værdier, eller fordi spilleren ikke er god. Alle beslutninger, du træffer, skal stemme overens med dine værdier og viden. Så selvom spilleren er dygtig, kan han/hun sagtens fravælges, hvis spilleren ikke lever op til dine værdier og forventninger.

Du vil gerne have, at hver enkelt spiller til hver træning kæmper og forsøger på det, der er fokus på. Du træner i dag førstegangsafslutninger. Anne, der er den spiller med de fleste kompetencer, har hele træningen taget pucken til sig og skudt håndledsskud. Du har sagt til Anne, at hun skal skyde første gang, men hun bliver ved med at skyde håndledsskud. I skal spille kamp i morgen. Du fravælger hende til kampen, fordi hun ikke har gjort det til træning, som hun skulle.

## **Vær konsekvent**

Ingen ungdomsishockeykamp er så vigtig, at en spiller ikke kan udelades fra den. Betyder kampen i morgen meget for holdet? Eller betyder den meget for dig? Det er vigtigt, at de beslutninger, du træffer, er ensartede.

Kulturen, der skabes på holdet/i klubben, kan hurtigt spoles, hvis en spiller overtræder grundvilkårene i kulturen. Og har det ikke nogen konsekvens, kan det ødelægge kulturen.

## **Arbejd med kulturen**

De bedste sportsakademier i verden er kendetegnet ved at have en ensartet kultur på tværs af holdene samt en stærk kultur på det enkelte hold. Det store spørgsmål er så, hvordan arbejder du med kulturen?

Find frem til dine værdier! Et bud på en værdi kunne være; empati. Hvis det er en værdi, du gerne vil stå for, er du nødt til at vise den i hverdagen ved at lytte og forsøge at forstå spillerens ageren. Udvis empati i det omfang, det er muligt!

Forskning har vist, at medbestemmelse har stor betydning for spillerens tilhørsforhold til holdet. Det betyder selvfølgelig ikke, at du, som træner, ikke skal have dine egne planer for holdet. Medbestemmelse kan gives gennem forventningsafstemning, hvor spillerne kommer med deres synspunkt på, hvad de skal bidrage med til træning, samt på hvilke vilkår du bør udtage holdet (Cruickshank, Collins & Minten, 2015).

## **Relationen mellem spiller og træner**

En god relation kræver et kendskab til din spiller. Det kræver ikke meget at opbygge en god relation til spilleren igennem simple spørgsmål som: Hvordan var din dag i skolen? Hvordan går det med lektierne? Spørgsmål som disse vil være med til at opbygge relationen og give spillerne et indtryk af, at du interesserer dig for dem.

## **Den velmenende pædagog vs. fagidioten**

Den gode relation vil både være til gavn for dig og spilleren. Det vil sikre fastholdelse, dedikation og udvikling af både spillerens kompetencer og dine egne kompetencer.

Der er dog en forskel mellem at være den velmenende pædagog og fagidioten. Den velmenende pædagog er enormt inkluderende i sin tilgang til holdet og vil kun have fokus på at udvikle spilleren som menneske. På den anden side er fagidioten, som kun vil fokusere på udviklingen af de sportslige kompetencer og mangle fokus på spillerens sociale kompetencer. Kunsten er at finde balancegangen mellem de to typer og være bevidst om sine kompetencer inden for de fire niveauer i træningen, som er:

- Det faglige
- Det organisatoriske og formidlingsmæssige
- Det personlige
- Det relationelle

## **Det faglige niveau**

Din viden, kundskaber og færdigheder inden for ishockey. Dette niveau indeholder det umiddelbare, man tænker på, når man skal være træner. Viden om:

- Taktiske færdigheder
- Tekniske færdigheder
- Fysiske elementer
- Evnen til at vurdere spillerens færdigheder



### **Det organisatoriske og formidlingsmæssige niveau**

Din evne til at formidle en træning, til at reflektere over din træning samt din evne til at gennemføre en træning. Dette kan eksempelvis være at sørge for, at det formål, der er i en øvelse, også er det, spilleren er bevidst om.

### **Det personlige niveau**

Din måde at være tro mod dine egne værdier. Alle mennesker er forskellige, og det er alle trænere også. Der findes ikke kun én måde at træne et hold på, men det handler om at gøre det på en fornuftig måde, så træningen bliver gennemført efter de forventninger, som du har til holdet.

### **Det relationelle niveau**

Den kompetente træner interesserer sig for spilleren: Er lyttende, observerende og arbejder i øjenhøjde med spilleren. Det er en kunst at være relationel og professionel på én og samme tid. Det afhænger af spillerens alder, niveau og målsætninger. Du er derfor nødsaget til at absorbere den viden, der er i denne mappe, for at kunne balancere din trænergerning, så der er lige dele fagidiot og velmenende pædagog.

***”Den kvalificerede træner er kort sagt kompetent og kan gøre det, som er passende og være passende i situationen, så atleten gennemgår en positiv udvikling på kort og lang sigt!” – ATK 2.0, 2016, s. 243***

### **Praktiske råd til træneren**

- Vær bevidst om dine værdier og lev op til dem i dagligdagen
- Træf beslutninger på baggrund af dine værdier
- Vær ikke bange for forældres, venners eller holdkammeraters vurdering af dine beslutninger. Stå fast!
- Giv spilleren medbestemmelse af træningen
- Vær opmærksom på din kommunikation, samt at den godt kan og må variere fra spiller til spiller
- Vær interesseret i spilleren, men vær stadig lederen af gruppen



## Spillerens lederskab

Træneren er i trænerummet og har givet instrukser for dagens træning. Træneren er klar til at gå på is. Spillerne har siddet for sig selv og klædt om. Da spillerne kommer ud på isen, er de ukoncentrerede og fraværende på træningen. Træneren har gjort alt efter bogen, men alligevel forløber træningen ikke efter forventningen. Træneren ved ikke, hvad der er foregået i omklædningsrummet, men det gentager sig ofte. Der går noget galt inden træningen, som er uden for trænerens magt. Spørgsmålet er, hvordan kommer træneren det til livs? Hvordan skaber træneren en leder i omklædningsrummet med de rigtige værdier? En spiller, der kan trække holdet i den rigtige retning.

## Uddannelse af ledere

Du kender sikkert noget lignende eksemplet. Du har sandsynligvis stået frustreret til en kamp eller træning, hvor du har tænkt, at spillerne efter omklædningen ikke har været klar til træning eller kamp. Du kan gøre nogle ting for at uddanne ledere på dit hold. I de kommende afsnit vil du få indblik og redskaber til at kunne uddanne ledere.

I forskningen peges der på, at en spillerleder besidder evnen til god kommunikation, god arbejdsmoral og god disciplin. Samtidig peger meget forskning på, at en leder på holdet er noget af det mest afgørende for, at holdet kan opnå sine målsætninger (Stambulova, 2017).

### Før puberteten

For spilleren på de før-pubertære hold handler det om, at du engang imellem giver spilleren mulighed for selv at opstille regler for et spil. Det kunne for eksempel være at spille på tværs, hvor spillerne selv skal opstille minimum to regler for dette spil. Lad spillerne forhandle og selv komme med reglerne. Dette giver spillerne mulighed for at reflektere over spillet og skaber samtidig grobund for ejerskab af spillernes egen læring. Du kunne også lade dem spille på tværs, hvor de er ti på hvert hold. Du fortæller spillerne, at der er tre runder, og at de selv må bestemme, hvor mange de sender ind hver gang. Hver spiller må dog maksimum deltage en gang. Efter de tre runder kårer du en vinder enten ved at tælle mål, afslutninger eller sammenhængende pasninger.

Ved at gøre dette opnår du at spillerne lærer at lytte til hinanden, lærer at forstå andres synspunkter og lærer at inkludere andre fra gruppen i beslutningstagen.

### Under puberteten

I puberteten vil spilleren opleve store forandringer på deres krop samt i deres emotionelle og kognitive færdigheder. Det er derfor vanskeligt at arbejde med lederskab for spilleren men ikke en umulighed. Det handler om, at spilleren i denne periode lærer at tage ansvar for egen læring. Det betyder, at du kan give opgaver både on-ice og off-ice. Spilleren kan få en opgave, som kan løses uden din supervision. Du kan desuden tage flere snakke med holdet omkring medbestemmelse af træningen, da medbestemmelsen er med til at give spilleren mulighed for at tage ejerskab af træningen. Du skal dog sørge for, at træningen stadig bliver gennemført hensigtsmæssigt.

Under puberteten vil spilleren også være i situationer, hvor det er nemmere at følge med gruppen, end det er at stå på egne ben. Du kan finde inspiration til at arbejde med gruppen/teamet i kapitlet 'Sportspsykologi & mentaltræning'.

**Efter puberteten**

Efter puberteten skal spilleren, der har udviklet lederskabskompetencer, være i stand til at tage hånd om andre spillere og desuden tage hånd om sig selv. Lederskabet vil vise sig på træningen i form af flytningen af pucke, være klar til øvelserne og altid gøre sit bedste. Giv spilleren i hverdagen mulighed for at lede holdet i den rigtige retning. Det kan være ved ikke at sætte træningen i gang på isen, men selv at lade spilleren starte den første øvelse. Det kunne også være ved at give spilleren mulighed for selv at bestemme, hvad de skal lave under en konkret del af træningen.

**Praktiske råd til træneren**

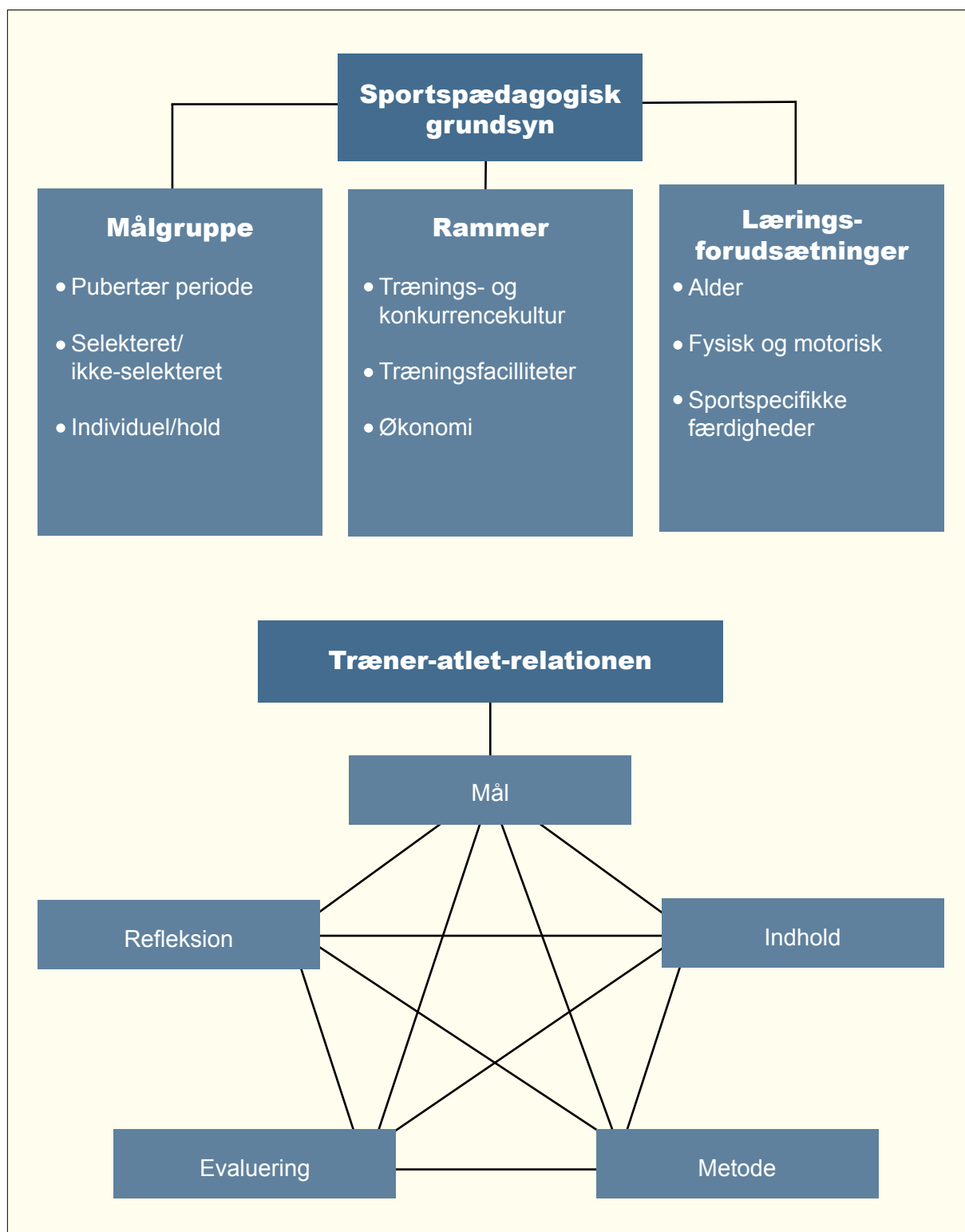
- Jo mere kontrol du tager, desto mindre kontrol er der at tage for spilleren
- Giv spillerne mulighed for at forhandle og opstille regler
- Vær opmærksom på, at træningen stadig forløber hensigtsmæssigt, ellers må du gribe ind
- Find inspiration i kapitlet 'Sportspsykologi & mentaltræning'



LÆRING

Tilgangen til børn er central i udviklingen og læringen for børn og unge. Det betyder, at du bør have børnenes alder og fysiologi in mente i hverdagen.

Når vi taler om læring, kan vi ikke undgå at tale om pædagogik. Der er forskellige ting, du skal være opmærksom på; herunder målgruppen, rammer og læringsforudsætninger. Modellen nedenfor viser det sportspædagogiske grundsyn.



Desuden kan der være individuelle forskelle blandt spillerne fysisk, motorisk, socialt og psykologisk. I de kommende afsnit vil du få et indblik i arbejdet med børns læring i henholdsvis den før-pubertære, pubertære samt den efter-pubertære periode.



## Før puberteten

Det centrale er, at børnene oplever glæde ved aktiviteter og ishockey. Derfor skal du have fokus på, at træningen skal være sjov og indeholde legende elementer. Det er stadigvæk ishockey, som børnene går til, men det sjove ved ishockey skal være det vigtigste. Det essentielle for dig som træner er, at træningen er så god, sjov og udfordrende, at børnene har lyst til at komme igen. Det er vigtigt, at du skaber et tillidsfuldt rum, hvor børnene ikke er bange for at begå fejl. Din relation til børnene skal afspejle, at du er engageret og har fokus på børnenes udvikling.

Det legende element og lege fra skolegården kan sagtens bringes ud på isen og have ishockey-mæssige sideeffekter. Du kan eksempelvis lege ståtrold med dine spillere, hvor spilleren, der bliver fanget, befries ved, at en spiller dribler med pucken mellem benene for at befri den fangede spiller. På den måde trænes puckkontrol, skøjteløb og koordinationen i en ellers simpel leg.

En anden idé kunne være: Smørklat i en cirkel, hvor spilleren i midten skal forsøge at opfange pasningen fra to spillere, der forsøger at spille uden om spilleren i midten. På den måde trænes pasninger, koordination og skøjteløb.

Idet du skaber et trygt miljø, vil børnene være tillidsfulde og tiltrukket af miljøet. Du har dog et stort ansvar for, at træningen forløber optimalt. Børn har brug for genkendelighed og faste rammer, og det kan du som træner være med til at give børnene. Det gøres ved at have den samme start på træning hver gang og den samme afslutning på træningen. På den måde ved børnene, at nu er de til træning, og nu er træningen slut. Det kunne eksempelvis gøres ved, at hver træning begynder med en fangeleg i hver zone, og alle træningerne afsluttes med en stafet med pucken.

Som træner har du en stor opgave i at være tilgængelig både før og efter træning, kamp eller cups. Her kan en fælles afslutning være en god løsning, da det både giver den enkelte spiller og forælder muligheden for at tale med dig.



Som træner skal du give børnene mulighed for at være til en træning, der opfordrer til kreativitet og giver udfordringer til børnene, som de selv skal finde løsninger på. Du skal som træner fokusere på processen og ikke på resultaterne. Du kan eventuelt ved endt træning give børnene sportslige ”lektier” for, som du følger op på ved næste træning. Det kunne eksempelvis være: ”Hvordan laver du en pasning?” eller: ”Hvad skal du kunne for at løbe baglæns?”

I udgangspunktet opfordrer vi til, at børn træner med deres egen årgang. Der kan dog være fordele ved at give børnene, der er født tidligt på året, mulighed for at træne med årgangen over. På den måde giver du den ”ældre” spiller mulighed for at træne med nogle, der er på spillerens egen alder, og de yngre i årgangen får mulighed for at være de ældste på træningspasset.

Forældre er en ressource og central i børnenes idrætsdeltagelse. Det er derfor vigtigt, at du behandler dem som en central medspiller i børnenes idrætsdeltagelse. Du skal være opmærksom på de grænser, du har, og tydeliggøre dem for forældrene. Du bør afholde informationsmøder regelmæssigt med forældrene for at delagtiggøre dem i træningen og forklare dem om grænser. Samtidig er det en god idé at fortælle forældrene, hvordan du har brug for dem, og hvorfor du har brug for dem.

### **Praktiske råd til træneren**

- Sørg for træningen er udfordrende og sjov
- Lad spilleren lave fejl. Det er fejlene, der gør spilleren bevidst om, hvad der lykkedes, og hvad der mislykkedes for vedkommende
- Interessér dig for spillerne og opbyg et tillidsfuldt rum
- Klassiske lege kan også bruges på isen og indeholde ishockeymæssige sideeffekter
- Sørg for træningen begynder og afsluttes på samme måde hver gang
- Forældre er en ressource: Opstil retningslinjer og grænser samt hvordan de kan hjælpe deres barn bedst muligt



## Under puberteten

Som træner kan der være store udfordringer i at ramme alle spillerne på deres niveau i denne periode. Det skyldes primært den store forskel i, hvornår puberteten indtræder for det enkelte barn. Derfor er det vigtigt, at du som træner tilpasser din træning i forhold til den enkelte spiller. Du skal dog ikke føle dig utilstrækkelig, hvis du ikke føler, du kan ramme alle spillerne.

Den differentierede træning, hvor spilleren bliver ramt på sit niveau, kan gøres ved hjælp af assistance fra andre trænere eller ved at lave pubertetsdifferentieret træning. Det betyder, at den 13-årige spiller, der endnu ikke er gået i puberteten, kan træne med de 12-årige, hvorimod holdkammeraten på 12 år, der er i puberteten, træner med de 14-årige. Det handler ikke altid om at skulle træne med nogle, der er bedre end en selv. I perioder vil det være gavnligt for spilleren at træne med nogle, der ikke er på samme niveau som spilleren. Denne træning vil give spilleren mulighed for at observere og lære fra sig, hvilket vil gavne spillerens udvikling på længere sigt.

I begyndelsen af pubertetsperioden (cirka 12 år) skal tilgangen til træning stadig være legende. Det betyder, at der stadig skal være lege med ishockeymæssige sideeffekter. Det kunne for eksempel være: Stjæl kegler. Et spil på tværs af banen, 4 mod 4 eller 3 mod 3, hvor hvert hold begynder med fem kegler. Det gælder om at ramme det andet holds kegler med pucken. Rammes en kegle med pucken, skal det hold, der ramte keglen, tage den med ned til sin egen base. Når et hold har alle keglene, har de vundet.



Jo længere spilleren kommer i puberteten, jo mere idrætsspecifik skal træningen blive. Samtidig vil de fleste børn, der er i slutningen af puberteten, kun dyrke én sportsgren. Igennem puberteten skal du udfordre spilleren mere og mere. Det betyder, at det tillidsfulde rum, der er opbygget, skal benyttes til at udfordre spilleren mere og mere. Du skal stadig give spilleren mulighed for at fejle, men giv vedkommende feedback i øvelser. Feedbacken kan i denne periode være af mere korrigerende karakter. Så i stedet for at lade spilleren selv finde løsninger, gives der konkrete instruktioner til spillerne. Samtidig bør du sætte krav til spilleren om korrekt udførelse af øvelsen. Du har lavet en øvelse, hvor der øves one-timer, men hver gang tager spilleren pucken til sig og scorer, men det er ikke det, der er formålet med øvelsen. Afbryd øvelsen og fortæl spilleren, at han/hun skal skyde førstegangsafslutninger, giv ham/hende nogle råd til, hvordan han/hun kan skyde første gang.

Spilleren vil samtidig, med den fysiske vækstspurt i puberteten, opleve, at hans/hendes tekniske færdigheder vil blive forringet. Det er af enorm betydning, at du opmuntrer og motiverer spilleren til at træne og fastholde fokus på den langsigtede udvikling.

Forældrene er stadig en stor del af den unge atlets idrætsliv. Vær opmærksom på hvordan du kommunikerer, og hvad du kommunikerer ud til spilleren og forældrene. Forklar hvilke bevæggrunde du har til at træffe beslutninger.

### **Praktiske råd til træneren**

- I begyndelsen af pubertetsperioden (U13) skal træningen stadig indeholde et legende element
- Lav differentieret træning, der tager højde for den enkelte spillers udvikling
- Stil krav og vær instruerende i din feedback
- Spilleren kan opleve dårligere teknisk kunnen med vækstspurten.  
Vær opmuntrende og motiverende
- Forældrene er en stor del af den unges idrætsliv. Forklar dine bevæggrunde bag beslutningerne

## **Efter puberteten**

På dette tidspunkt vil spilleren kun spille ishockey. Den gode præstation og konkurrenceelementet præger træningen. Det er vigtigt, at spilleren lærer noget hver eneste gang, de er til træning. Den tidligere givende og sjove træning gøres mere målrettet.

Inddragelsen af spilleren i dine be væggrunde samt indholdet og formålet med træningen, vil være gavnligt for spillerens langsigtede udvikling. Det kan i samme henseende være godt at sætte træningen i karrierespæktiv for spilleren. Det kunne for eksempel være træningen af førstegangsafslutninger, og hvorfor det er vigtigt at kunne som verdensklassespiller. Du bør opfordre spilleren til selvorganiseret træning, hvor de stadig kan lege med nye teknikker eller spille hockey på vejen. Efter puberteten vil der være et klarere billede af, hvem der vil blive verdensklassespillere, og hvem der vil blive gode motionister. Derfor vil der i denne periode være en selektion af spillerne baseret på deres ishockeymæssige niveau.

De spillere, der bliver valgt til og dem, der bliver valgt fra, skal have en forklaring på hvorfor. Spilleren der bliver valgt til skal være opmærksom på, at det stadig er den langsigtede udvikling, der er central. Du skal være opmærksom på, at det er forskelligt, hvornår spilleren er færdig med at være i puberteten. En 15-årig dreng er ikke nødvendigvis færdig med at være i puberteten. Trænerne på U15, U17 og U20 skal derfor tale sammen om målsætningen og spillerens udvikling for at sikre en kontinuitet og kvalitet i det daglige arbejde.

Spilleren lærer meget af at observere andre, der besidder nogle andre kompetencer end dem selv. Det kan gøres ved hjælp af video, eller når man står i kø til en øvelse på træningen.

Du skal stille spilleren overfor simple og komplekse taktiske problemstillinger, som vedkommende skal komme med et bud på at løse. Det er vigtigt, at du stiller disse udfordringer både til den enkelte spiller og til gruppen. Udfordringerne vil hjælpe spilleren til at udvikle sociale og taktiske kompetencer. Det handler om at klæde spilleren på til de udfordringer, der vil komme seniorkarrieren. Jo flere situationer spilleren har været i som ungdomsspiller, jo flere situationer kan spilleren håndtere som seniorspiller. Det handler for dig som træner om at være facilitator af træningen og ikke instruktør. Giv dem rammerne og lad spilleren træffe beslutningerne.

## **Praktiske råd til træneren**

- Der vil være til- og fravælgelse, giv spilleren begrundelse hvorfor
- Vær opmærksom på, at spilleren ikke nødvendigvis har gennemgået puberteten, fordi de har en bestemt alder
- Kommunikér med trænerne på de omkringliggende årgange, så der sikres en ensartet udvikling og fortsat fremskridt af spillerens kompetencer
- Lad spilleren træffe så mange beslutninger som muligt
- Sæt rammerne for træningen, opmuntr og motivér spilleren til at forsøge sit bedste
- Foretag mindre instruktion og mere facilitering



A photograph of two female athletes in a gym setting, overlaid with a semi-transparent blue filter. The athlete on the left is wearing a red t-shirt and black leggings, holding two blue kettlebells. The athlete on the right is wearing a black t-shirt with an 'EASTON' logo and black shorts, holding two pink kettlebells. Both are smiling and looking towards the right. The background shows gym equipment and a blue wall.

# ISHOCKEYENS TRÆNINGSLÆRE

I ishockey er der store forventninger til spillerens atletiske evner. I det kommende kapitel vil du blive introduceret for: motorisk og teknisk træning, styrketræning, skadesforebyggende træning og konditionstræning. Målsætningen med dette kapitel er, at du bliver klædt på til at træne dit hold uafhængigt af det pubertære niveau i de forskellige discipliner både off-ice og on-ice.

## Arbejdskrav til ishockey

Ishockey er en intervalsport, idet spilleren arbejder hårdt mellem 40-90 sekunder i kampe. Arbejdstiden varierer dog afhængigt af alder. For de ældre juniorhold varierer arbejdstiden også i forhold til position, hvor backer f.eks. typisk kan spille længere tid end angriberne.

De fem fysiske grundegenskaber for ishockeyspilleren er fremhævet i figuren nedenfor:



Kompleksiteten af sporten gør, at ishockeyspilleren skal være en dygtig atlet, der kan orientere sig, kontrollere pucken og bevæge sig i høj fart i kampsituationer. Farten og kompleksiteten af spillet er med til at sætte store krav til den måde, der trænes på i klubberne til hverdag. Det du vil læse i de følgende afsnit, er et indblik i, hvordan du kan udvikle ishockeyspillerens fysiske og motoriske færdigheder. Så du kan være med til at udvikle fremtidens verdensklasespillere.

## Grundlæggende anatomi

Inden du vil få en intro til træningstyper, vil du i de kommende afsnit lære om den mest basale anatomi. Hvis du har en grundlæggende viden om menneskets anatomi, kan du forstå, hvorfor træningen er gavnlig, og hvad den gavner.

Kroppen består af tre typer af muskler og primært to typer af muskelfibre. I figuren på næste side finder du en gennemgang af disse.



|                                    |                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Den glatte muskulatur</b>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Findes i vores blære, luftveje, tarme osv.</li> <li>• Styres ikke af vores vilje</li> </ul>                                              |
| <b>Den tværstribede muskulatur</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Skaber bevægelse i knoglerne og stabilitet i kroppen</li> <li>• Styres primært af vores vilje</li> </ul>                                 |
| <b>Hjertemuskulaturen</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Findes kun i hjertet</li> <li>• Styres af det autonome nervesystem og forbedres gennem træning</li> </ul>                                |
| <b>Røde muskelfibre</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Langsomme, udholdende og tynde</li> <li>• Kaldes røde fordi de har et stort indhold af blod og derfor også af ilt</li> </ul>             |
| <b>Hvide muskelfibre</b>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hurtige og udtrættes hurtigt</li> <li>• Stort kraftudviklingspotentiale</li> <li>• Største relevans i forhold til vægttræning</li> </ul> |

Det er ikke muligt gennem træning at omdanne røde muskelfibre til hvide muskelfibre. Hos de fleste mennesker er fordelingen cirka 50/50 af muskelfibertyperne. Genetiske forskelle gør dog, at fordelingen varierer mellem mennesker, og det er derfor atleterne vælger sportsgrene, hvor de har de bedste forudsætninger. Sprintere har 80% hvide muskelfibre, hvilket ikke skyldes træning, men derimod skyldes deres genetiske potentiale.

Det kan allerede virke lidt komplekst nu, men du ved nu, hvordan muskulaturen i kroppen kan påvirkes gennem træning. I nedenstående kan du lære mere om det allerede nævnte nervesystem, og hvordan det påvirkes i forbindelse med træning.

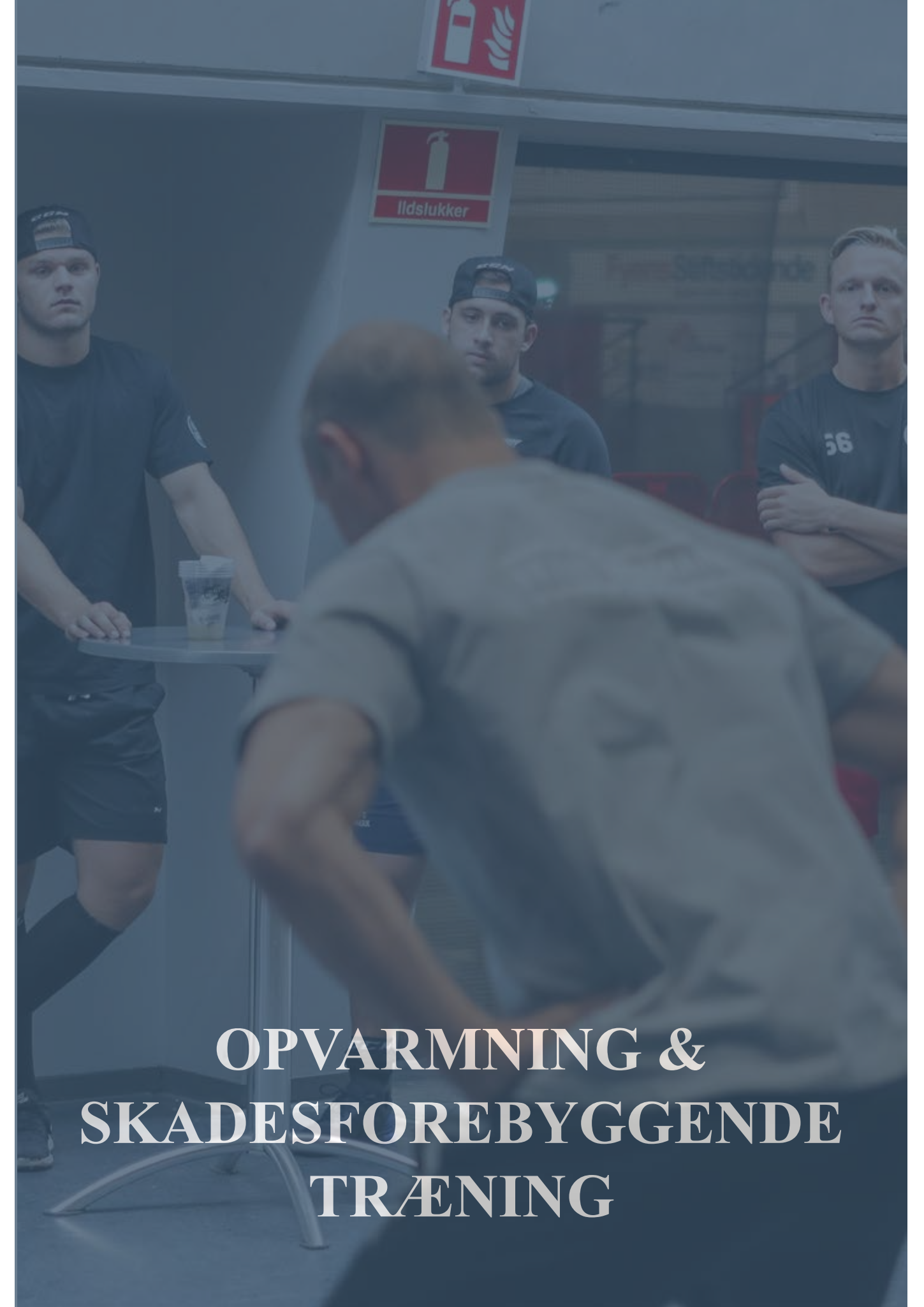
|                                  |                                                                                                                                                                                                    |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Centralnervesystemet</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Består af rygmærven og hjernen</li> <li>• Det perifære nervesystem består derimod af nervebaner til musklerne, organer osv.</li> </ul>                    |
| <b>Det autonome nervesystem</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Det selvstyrende nervesystem, der sørger for hjertet slår, tarmene fører maden mod endetarmen osv.</li> </ul>                                             |
| <b>Det somatiske nervesystem</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Viljestyret, består af en sensorisk og motorisk del</li> </ul>                                                                                            |
| <b>Det neuromuskulære system</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samspillet mellem muskler og nerver. Jo oftere en muskel laver en bevægelse, jo bedre bliver nerverne til at få musklen til at lave bevægelsen</li> </ul> |

Nervesystemet er under konstant udvikling, specielt for børn og unge atleter. Derfor vil meget af den træning, spilleren laver, have stor indvirkning på vedkommendes neurale tilpasninger. Du kan bare tænke på, hvor hurtigt et nybegynderbarn lærer at stå på skøjter og så tænke på, hvor svært det er for en voksen at lære at stå på skøjter. Du vil i afsnittet om motorisk- og teknisk træning finde endnu mere viden og inspiration til din off-ice- og on-ice-træning. Du vil nu kunne forstå, hvad det er, der sker, når din spiller laver denne træning.

### **Før puberteten, under puberteten og efter puberteten**

Der kan i perioden mellem 'før pubertet' og 'under pubertet' være store forskelle mellem dine spilleres kronologiske alder og biologiske alder. Så selvom du er U15-træner, kan du godt have spillere, der har gennemgået puberteten og spillere, der ikke har. Derfor bør du som træner være opmærksom på, om dine spillere er gået i puberteten eller ikke er. De kommende kapitler vil være opdelt i de forskellige pubetære perioder, så du som træner kan tilpasse træningen til den enkelte spiller efter spillerens biologiske alder.

Pubertetstegn er hos piger: udviklingen af bryst, markant øgning af højde samt den første menstruation. Hos drenge er det: større fødder og hænder, længere arme og overkrop, kropslugt, kropsbe håring og markant øgning af muskelmasse.



# OPVARMNING & SKADESFØREBYGGENDE TRÆNING

Det er ofte opvarmningen, man springer let hen over som træner. Der er et standardopvarmningsprogram, som altid er blevet lavet i klubben, så hvorfor skulle du nytænke opvarmningen?

Opvarmningen kan både være med til at gøre spillerne klar til træningspasset, men samtidig er opvarmningen af enorm betydning i forhold til skadesforebyggelsen både på kort og lang sigt.

I modellen nedenfor vil du blive introduceret til nogle af de vigtigste begreber inden for opvarmning og skadesforebyggende træning. I fodbold er der blevet udviklet et opvarmningsprogram af FIFA. Dette opvarmningsprogram er blevet benyttet i en undersøgelse af 15-årige norske fodboldspillere, og skadesforekomsten faldt med 32% hos spillerne, der lavede denne opvarmning. Opvarmningen indeholdt otte minutters løb i stigende tempo, neuromuskulær træning, dynamiske stræk og makkerøvelser i 10 minutter. I alt blev der benyttet 20 minutter på opvarmning. Det kan virke som meget tid at bruge på opvarmning, men hvis det reducerer skadesforekomsten på holdet med 32%, er tiden godt udnyttet (Soligard, 2008).

|                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Dynamiske stræk</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Et stræk over et led af en muskel, hvor der som udgangspunkt bliver lavet en bevægelse samtidig</li><li>• Eksempel: Stående med let spredte ben, hvor der rækkes ud efter henholdsvis højre side, venstre side og midten</li></ul>                |
| <b>Statisk stræk</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klassisk stræk, hvor strækket holdes mellem 15-60 sekunder</li><li>• Eksempel: Siddende med spredte ben og derefter skal der rækkes ud efter tæerne, strækket holdes i 30 sekunder</li></ul>                                                      |
| <b>Neuromuskulær træning</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Træning hvor samspillet mellem musklerne og nerverne trænes</li><li>• Træningen vil være med fokus på specifikke bevægelser</li><li>• Eksempel: Hop på bosu med en halv rotation om egen akse, fokus er på en stabil landing over knæet</li></ul> |

I stedet for at lave opvarmningen, som den altid er blevet lavet i klubben, kunne du med rette nytænke den. Tænk over hvor der oftest er skader hos en ishockeyspiller, som ikke er slagskader. Det er typisk hoftebøjere, lyske og skulder. Derfor ville det give mening især at fokusere på dette i en opvarmning.

Generelt kan du komme mange overbelastningsskader i forkøbet med et veltilrettelagt træningsprogram. Nedenstående figur giver dig et indblik i, hvordan du registrerer overbelastningsskader for før-pubertære børn, og hvordan du forholder dig til det, hvis din spiller viser tegn på dette.

| SYMPTOMER                                                                                 | TILTAG                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Let smerte efter træning og leg og eventuelt i begyndelsen af træningen og legen          | Barnet skal undgå de bevægelser, der gør ondt i starten af træningen. Barnet kan fortsætte med at være med inden for smertegrænsen. Hold øje med, at barnet ikke har ondt efter aktivitet |
| Smerte i begyndelsen af træningen og legen, nogle timer efter aktivitet og morgenen efter | Træningen og legen skal nedsættes, så symptomer ikke er til stede. Undgå konkurrence                                                                                                      |
| Smerte under træningen og legen, og smerter efter aktivitet og dagen efter                | Fuldstændig pause fra den aktivitet, der provokerer generne, opsig behandler                                                                                                              |
| Træning og leg er vanskelig på grund af smerter. Markant smerte ved dagligdagsaktiviteter | Total træningspause og afholdelse fra de aktiviteter, der provokerer generne, indtil man er blevet tilset af en læge eller fysioterapeut                                                  |

Ovenstående faktaboks fortæller, at selvom barnet har let smerte, skal bevægelse ikke undgås, men derimod skal der tages højde for barnets smerte og de bevægelser, der gør ondt. Jo mere ondt barnet har, desto mindre træning.



Er spilleren i puberteten eller efter puberteten bør nedenstående retningslinjer følges.

| SYMPTOMER                                                                          | TILTAG                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Let smerte efter træning, eventuelt i begyndelsen af træningen                     | Afhængigt af smerter nedsættes træningerne med 20-30%. Ømheden skal være helt væk i ca. en uge, før træningsmængden øges igen                             |
| Smerte i begyndelsen af træningen, nogle timer efter træningen og morgenen efter   | Gå træningsplanen igennem. Nedsæt træningen med minimum 50%. Undgå konkurrencer. Opsøg behandler                                                          |
| Smerte under træningen, og smerter efter træningen og dagen efter                  | Fuldstændig hvile i en kortere periode fra den aktivitet, der provokerer generne. Alternativ træning, der ikke medfører ømhed, anbefales. Opsøg behandler |
| Træning er vanskelig på grund af smerter. Markant smerte ved dagligdagsaktiviteter | Total træningspause og afholdelse fra de aktiviteter, der provokerer generne, indtil spilleren er blevet tilset af en læge eller fysioterapeut            |

Du skal være opmærksom på spillerens skade, og anden træning kan planlægges, så det ikke fremprovokerer smerterne.

#### Praktiske råd til træneren

- Opbyg et opvarmningsprogram, der arbejder med generelle koordinative færdigheder og specifikke ishockeybevægelser
- Opvarmningen bør tage omkring 20 minutter
- Brug tid på at opvarme og træne steder, hvor ishockeyspilleren ofte bliver skadet (knæ, hofter, lyske og skulder)
- Lav neuromuskulær træning, hvor der arbejdes med kontakt eller spring med kraft
- Priorité opvarmningen



## Indre og ydre risikofaktorer

Ishockey er en kontaktsport med høj intensitet, og derfor vil der være nogle risikofaktorer involveret ved at spille. Regelændringer i moderne ishockey har dog tilgodeset de hyppigste og alvorligste skader i ishockey.

Ikke desto mindre eksisterer der stadig risikofaktorer ved at spille ishockey. Disse risikofaktorer deles op i indre og ydre risikofaktorer. Modellen nedenfor viser risikofaktorerne opdelt i indre og ydre, samt om de kan påvirkes eller ikke påvirkes:

| Indre risikofaktorer                                                                                                             |                                                                                                                                                                              | Ydre risikofaktorer                                                                                                       |                                                                                                                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ikke påvirkelige                                                                                                                 | Påvirkelige                                                                                                                                                                  | Ikke påvirkelige                                                                                                          | Påvirkelige                                                                                                                                                                           |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Kontaktsport</li><li>• Position</li><li>• Klima</li><li>• Tidspunkt på sæsonen</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Regler</li><li>• Varighed</li><li>• Underlag (off-ice)</li><li>• Udstyr</li><li>• Dosering</li><li>• Trænerens kompetencer</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Alder</li><li>• Køn</li><li>• Tidligere skade</li><li>• Kroppen i vækst</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Udholdenhed</li><li>• Muskelstyrke</li><li>• Balance</li><li>• Smidighed</li><li>• Kropssammensætning</li><li>• Ishockeyfærdigheder</li></ul> |

Denne opdeling gør det muligt for dig som træner at se de indre risikofaktorer som de evner og kompetencer, spilleren besidder. Hvorimod de ydre risikofaktorer er forudsætninger for ishockey. Årsagen til, at du skal se denne figur er, at der er enormt mange påvirkelige ting under de indre risikofaktorer, som du i de følgende afsnit vil blive klædt på til at påvirke, så spilleren bliver mindst muligt skadet og udvikler sig bedst muligt som ishockeyspiller.

## Fleksibilitetstræning

Førhen blev denne type af træning kaldt smidighedstræning. For en ishockeyspiller er fleksibiliteten vigtig, fordi det giver et større bevægeudslag. Det betyder blandt andet, at fleksibiliteten i hoften er afgørende for, hvordan skøjtetaget ser ud. Mere fleksibilitet giver muligheden for et langt skøjtetag, hvilket typisk vil resultere i et bedre og hurtigere skøjteløb. Jo bedre spilleren løber på skøjter, jo bedre ishockeyspiller vil man typisk være.

Der findes to former for stræk: henholdsvis det dynamiske stræk og det statiske stræk. Udover det klassiske statiske stræk er det mest effektive stræk: Hold-slap af stræk. I hold-slap af stræk skal musklen først spændes i 10-15 sekunder, inden der slappes af i musklen, og strækket holdes i 15-60 sekunder.

En tommelfingerregel er, at dynamiske stræk laves inden træning, og de statiske stræk laves efter træning.

### **Før puberteten**

Der er ingen effekt af statiske stræk for en spiller i den før-pubertære periode. I stedet bør spilleren lave dynamiske stræk og øvelser som bensving, squat og hofteåbninger. Det kan også laves som mere billedlige øvelser: Kravl som et firben, hvor spilleren skal kravle på gulvet og føre højre ben til højre arm osv.

En væsentlig årsag til, at du skulle lave statiske stræk med holdet i denne periode, er for at træne vanen med udstrækning efter træning. Dette vil uddanne spilleren til også at strække, når spilleren bliver ældre.

### **Praktiske råd til træneren**

- Lav dynamiske stræk
- Uddan spilleren i de gode vaner
- Sørg for at øvelserne er sjove

### **Under puberteten**

Spilleren vokser meget i denne periode. Knoglerne bliver længere, hvorfor sener og muskler ofte kan virke stramme for atleten. Det er derfor af stor vigtighed, at du prioriterer fleksibilitetstræning med holdet i puberteten. Hvis spilleren kun spiller ishockey, vil spilleren være meget belastet i de muskler, der primært bruges under ishockey. Du kan, ved at have fokus på udstrækningen, have stor indflydelse på spillerens rørlighed og være medvirkende til at fjerne unødvendig stivhed omkring muskler og led.

### **Praktiske råd til træneren**

- Priorité udstrækning. Det muliggør et større bevægeudslag for dine spillere
- Statisk stræk kan være med til at modvirke stivhed i en periode, hvor spilleren vokser meget
- Husk at spilleren skal være varm, når udstrækningen udføres

### **Efter puberteten**

For de fleste spillere vil der være en stigning i træningsmængden og intensiteten efter puberteten. Muskler, der hele tiden belastes, vil blive stramme, og gennem fleksibilitetstræning modvirker spillerne denne stramning. Dage kun med fleksibilitetstræning kan også være en god modvægt til dagene med styrketræning, som vil fylde mere og mere i spillerens hverdag.

### **Praktiske råd til træneren**

- Husk at spilleren vil øge sin muskelmasse i denne periode; udstrækning vil være med til at bibeholde spillerens bevægeudslag
- Husk at udstrækning kan være en god modvægt til de sædvanlige styrketræningspas
- Spilleren bør lave udstrækning efter træning – hver dag
- Hold-slap af metoden er effektiv i denne periode



# MOTORISK & TEKNISK TRÆNING

Spilleren der glider frem ad banen uden besvær og lykkes hver gang med sine driblinger i høj fart. Spilleren der er i stand til at lave pasninger fra den ene ende til den anden direkte på bladet af sine medspillere. Du kan sikkert nævne flere af denne type spillere uafhængigt af årgang. I de følgende afsnit vil du få inspiration til, hvordan du kan udvikle kompetencerne hos spilleren.

Teknisk og motorisk træning er træning, der forbedrer spillerens koordination og teknik. Denne form for træning er givende for spilleren uanset årgang. I kapitlet vil du blive introduceret til teorien bag motorisk og teknisk træning, samt væsentlige begreber indenfor denne form for træning. I slutningen af kapitlet vil der være anbefalinger til den praktiske udførelse.

Der er flere faser i indlæringen af nye motoriske færdigheder. I modellen nedenfor kan du se de fire faser og deres indhold:

|                         |                                                                                                                             |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tilegnelse</b>       | En ny færdighed tilegnes. Effektiviteten af tilegnelsen er afgjort af motivation, opmærksomhed, feedback og sværhedsgraden  |
| <b>Konsolidering</b>    | Når tilegnelsen er succesfuld, og bevægelsen ikke længere trænes, bliver bevægelsen lagret/konsolideret i hukommelsen       |
| <b>Genkaldelse</b>      | I fremtiden skal færdigheden kunne genkaldes, så der kan arbejdes videre med den. Succesen er afgjort af de to første faser |
| <b>Re-konsolidering</b> | Konsolidering gentages i den daglige træning, hvilket muliggør udvikling og brug af færdigheden                             |

Ishockeyspillet og kampe er afgjort af modstanderens handlinger og færdigheder samt dine spilleres færdigheder og handlinger. Det er derfor vigtigt, at de tillærte motoriske færdigheder også trænes i åbne situationer, hvor spilleren skal bruge færdigheden i spilsituationer.

Generelt opdeler man tekniktræning i tre forskellige metoder.

|                             |                                                                                                                                         |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bloktræning</b>          | Mange gentagelser af samme færdighed i samme øvelse<br>Eksempel: Trækskud mod banden                                                    |
| <b>Serieltræning</b>        | Serie af færdigheder, der trænes i en serie<br>Eksempel: 1 vs. 0-øvelser, der indeholder en dribling og et skud i en bestemt rækkefølge |
| <b>Randomiseret træning</b> | Flere færdigheder, der trænes i et åbent område med mange muligheder<br>Eksempel: Småspil                                               |

Læses modellen oppefra fornemmes progressionen i den, at en ny færdighed i begyndelsen vil kræve bloktræning og sidenhen kan den indgå i randomiseret træning.

### **Før puberteten**

For den alleryngste spiller bør generel motorisk træning have den største prioritet. Det er i denne alder, hvor spilleren lærer nye bevægelser hurtigt.

Træningen af spillerens generelle koordination kan gøres gennem øvelser som kolbøtter, retningsskift, hop og rotation om egen akse. Dette kan gøres off-ice såvel som on-ice. Når du har arbejdet med dette i den før-pubertære periode, kan du arbejde videre med mere ishockeyspecifikke færdigheder, som trækskud, pasninger osv.

### **Praktiske råd til træneren**

- Hav fokus på den generelle koordination
- Sent i den før-pubertære periode kan du arbejde med ishockeyspecifikke færdigheder
- Træn det motoriske gennem leg. Fangeleg med eller uden skøjter, rotationer mellem kegler osv.
- Sørg for at det er sjovt for spillerne at træne de motoriske og tekniske færdigheder
- Skal en færdighed trænes i bloktræning, så vær opmærksom på arbejdstiden for spilleren, da denne type træning kan virke kedelig og demotiverende

### **Under puberteten**

Indtil puberteten følger drenge og piger samme vækstmønster. Den voldsomme højdevækst under puberteten sker dog to år tidligere hos piger, typisk 12 år hos piger og 14 år hos drenge.

Drenge og piger følger også samme vækstmønster i forhold til muskelmasse, indtil pubertetens indtog, hvor drengenes muskelmasse stiger med i gennemsnit 29% om året. Sammensætningen mellem længden på arme og ben ændres også i løbet af pubertetsperioden. Inden puberteten vil både drenge og piger have længere ben end arme, hvor puberteten medfører en øget vækst af overkroppen (arme, torso). Derfor er der også tit koordinative udfordringer af armene i denne periode.

Det er derfor ikke uvant, at en spiller, der har haft god koordination, ikke længere er lige så velkoordineret. Det betyder, at du, som træner, i denne periode skal være opmærksom på træningen af koordination og teknik. Ishockeyspecifik motorisk- og koordinationstræning bør have den største prioritet. Det er vigtigt, at du har fokus på langtidsholdbar talentudvikling og ikke på kortsigtet opti-

mering af præstationer. Bloktræningen af en specifik færdighed kan benyttes, men vær opmærksom på koncentrationen hos spilleren, så det gøres rigtigt. Du bør derfor kun kortvarigt benytte dig af bloktræning og relativt hurtigt gå videre til mere seriel- eller randomiseret træning.

#### **Praktiske råd til træneren**

- Spilleren kan blive frustreret over deres manglende koordination; vær opmuntrende
- Bloktræning kan bruges til indlæring af ishockeyspecifikke færdigheder i en relativ kort tidsperiode
- Træn ishockeyspecifikke tekniske og motoriske øvelser på isen
- Lav stadig generelle motoriske øvelser off-ice og on-ice
- Specifikke koordinative øvelser kan også laves off-ice (brug af skudrampe, teknikkugle, tacklingsøvelser, hop med retningsskift osv.)

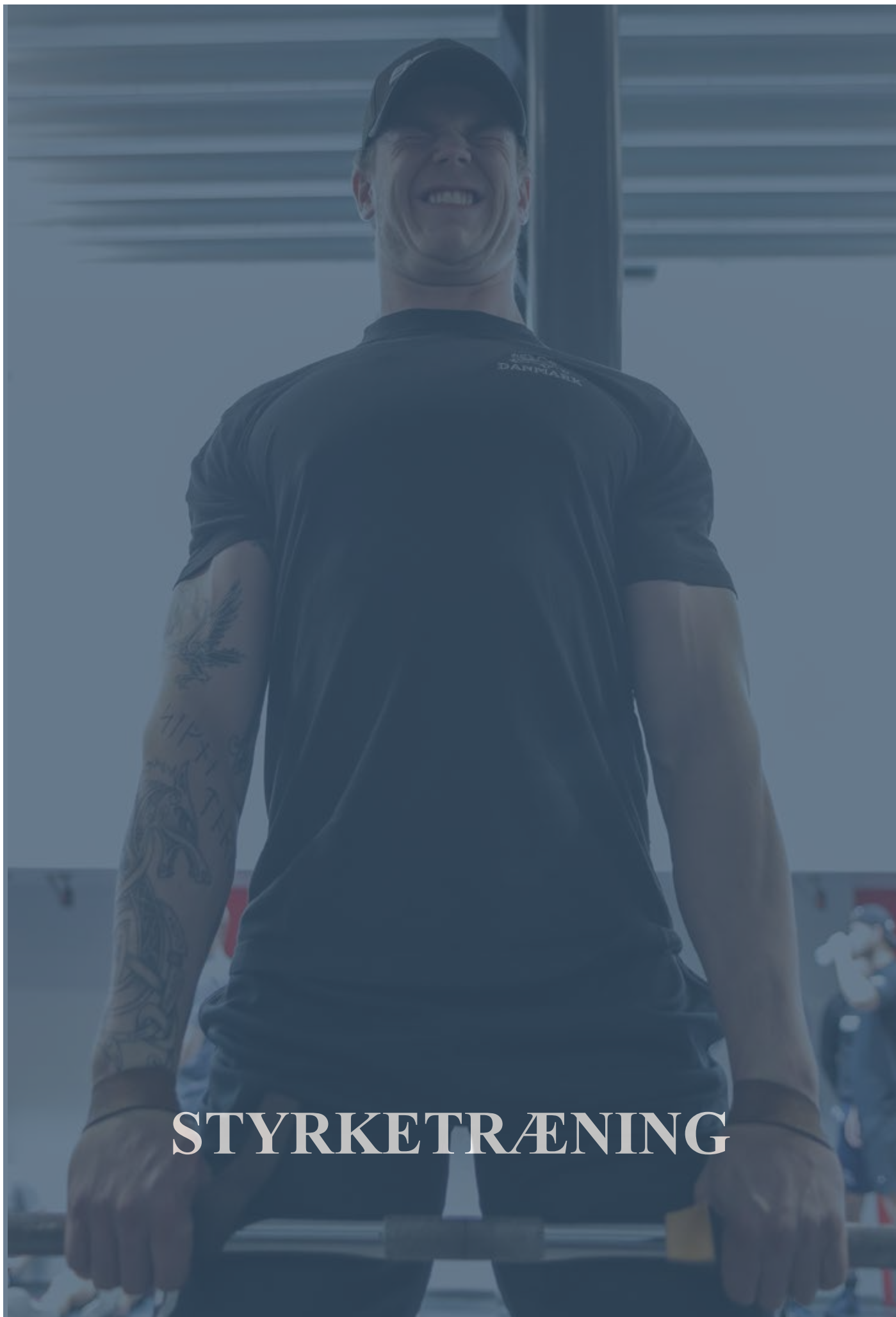
#### **Efter puberteten**

I perioden efter puberteten flader vækstkurven ud. Det betyder, at spilleren ikke vil opleve de store problemer med motorikken og koordinationen. Der er dog stadig behov for, at spilleren træner deres generelle koordination. Dette vil typisk være i forbindelse med tekniktræning. Grundet drenges øgede muskelmasse og muskelstyrke vil det også have indvirkning på teknikken, så selvom færdigheden er trænet, kan hastigheden og udførelsen stadig forbedres. I ishockey er der stor variation i, hvordan en bevægelse udføres under forskellige situationer. Derfor bør teknisk træning primært foregå i randomiseret træning.

#### **Praktiske råd til træneren**

- Træn stadig motorik, men gør det ishockeyspecifikt
- Bloktræning reduceres til fordel for randomiseret træning





Du kan sikkert nævne flere spillere, som er fysiske pragteksemplarer. Spillere, der er stærke, er hurtige eller bare bliver ved med at køre på. Disse spillere kan have været heldige med deres genetiske potentiale, men samtidig har disse spillere sandsynligvis trænet på den optimale måde. Du vil, efter du har læst disse afsnit, have et godt afsæt til at kunne udvikle spillerens fysiske, hvad enten spilleren er 10 eller 19 år gamle.

Inden du dykker ned i styrketræningen, giver figuren nedenfor et indblik i nogle af de væsentligste begreber inden for styrketræning, som du vil skulle bruge i din trænergerning.

|                                |                                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Repetition maximum (RM)</b> | 1RM er udtryk for den maksimale vægt, der kan løftes én gang. 10RM er derfor udtryk for den maksimale vægt, der kan løftes 10 gange                                                              |
| <b>Sæt og repetitioner</b>     | <b>Sæt:</b> Gange en given øvelse skal laves<br><b>Repetitioner:</b> Antal af gentagelser i den enkelte øvelse                                                                                   |
| <b>Volumen</b>                 | Kaldes også træningsmængden. Kan angives i enten en dag, en uge, en måned eller et år                                                                                                            |
| <b>Intensitet</b>              | Angiver den RM, der arbejdes med i træningspasset. <b>Høj intensitet:</b> tæt på 1RM.<br><b>Lav intensitet:</b> flere repetitioner længere væk fra 1RM                                           |
| <b>Frekvens</b>                | Angiver antallet af gange, der styrketrænes, på ugentlig, månedlig eller årlig basis                                                                                                             |
| <b>Kontraktionstyper</b>       | <b>Excentrisk:</b> Der sker en forlængelse af muskulaturen<br><b>Koncentrisk:</b> Der sker en forkortelse af muskulaturen<br><b>Isometrisk:</b> Belastningen er i en bestemt position og statisk |
| <b>Agonist og antagonist</b>   | <b>Agonist:</b> Primær muskel, der bruges til at lave en bevægelse<br><b>Antagonist:</b> Muskel, der hjælper med at stabilisere bevægelse                                                        |

Plyometrisk træning (hop) har en stor effekt i kombination med et traditionelt styrketræningsprogram både for koordinationen, motoriske evner og styrken. Det vil blive vist, hvordan det kan implementeres i styrketræningen i praksiskapitlerne.

## Hvorfor virker styrketræning?

Der sker fysiologiske forandringer ved styrketræning. Spilleren bliver stærkere, musklerne bliver større (hypertrofi), og den relative fordeling af muskelfibre forandres.

Når spilleren bliver stærkere, skyldes det primært en forbedret koordination mellem muskler. Spilleren bliver bedre til at aktivere de muskler, der skal bruges til at lave en given bevægelse. Dette skyldes primært, at nerveimpulserne, der er til musklerne, bliver bedre til at sende signal, og der bliver flere nerver til musklerne. Derfor vil en spiller, der begynder med styrketræning, opleve en markant stigning i den vægt, der kan løftes. Efter et stykke tid med styrketræning vil volumen af musklerne stige, musklerne vil blive større, hvilket også vil være med til at øge styrken hos spilleren.

Det er vigtigt, at spilleren holder belastningen på samme niveau i begyndelsen af styrketræning, da en markant stigning i vægt vil øge presset på led og sener. Det neurale system vil lave tilpasninger hurtigere end led og sener. Anbefalingen er derfor, at spilleren bør træne cirka tre måneder med samme belastningsniveau, for at led og sener er forberedt på en øgning af belastning. Derefter kan spilleren begynde at arbejde tæt på sin RM.

## Styrketræning for børn

*Myte 1: Styrketræning inden og under puberteten mindsker højdevæksten*

Det er falsk! I de tilfælde, hvor der er set en mindsket højdeudvikling, har det samtidigt været tilfældet, at atleten ikke har fået nok at spise (for lavt energiindtag - se eventuelt kapitel om ernæring). Kigger du på de lave gymnaster og tænker, at det skyldes den hårde fysiske træning og belastning, er det forkert. Der er snarere tale om en udvælgelse af atleter, der besidder de optimale forudsætninger for at begå sig i gymnastik.

Vær opmærksom på spillerens biologiske alder og lav fysisk træning, der er tilpasset den enkelte spiller.

*Myte 2: Styrketræning for børn er farligt*

Styrketræning for børn er ikke farligt, styrketræning for børn nedsætter ikke væksten, styrketræning for børn skader ikke knoglerne, styrketræning giver ikke for høje belastninger, og styrketræning for børn er ikke usundt.

Forestil dig den belastning, din spillers krop er under, når spilleren bliver mast mod banden i en tackling, eller når spilleren udfører en tackling. Den kraft, der bliver udviklet under en landing efter en salto-mortale, svarer til et langsomt løft med 800-1000 kg. Derfor skal du som træner ikke være bange for at lade børn løfte vægte, men du skal selvfølgelig være opmærksom på teknikken, som børnene løfter med. Teknikken skal sidde i skabet, inden belastningen øges løbende.

*Myte 3: Styrketræning med børn gavner ikke spillerens udvikling*

Det er også falsk! Igennem styrketræningen bliver børn bedre i stand til at udnytte deres muskulatur, hvilket er gavnligt for spillerens koordination og motoriske evner. Samtidig øger børn og unge deres styrke med 10-90% afhængigt af træningsfaktorer og træningens kvalitet. En øget muskelstyrke øger barnets motoriske evner og er præstationsfremmende i sport, og derfor også i ishockey.

## Styrketræning i praksis

### Før puberteten

Det er vigtigt, at du i styrketræningen lader spilleren arbejde med mellem 8-15 gentagelser, og at spilleren i den før-pubertære alder arbejder med en vægt, der er betragteligt over deres RM. Det betyder i praksis, at trænes der med otte gentagelser, skal det svare til, at spilleren arbejder med en vægt omkring 12RM. Hvis spilleren laver otte squats, skal spilleren kunne lave fire mere, hvis vægten skal være passende. Du kan spørge spilleren; ”hvor mange flere kunne du have taget?” Siger spilleren fire, er vægten passende, siger spilleren færre eller flere, justeres belastningen. Jo længere tid I har styrketrænet, jo tættere kan spilleren komme på sit reelle RM. Så efter et par måneder skal spilleren, i stedet for at have fire repetitioner i overskud, have to. Spilleren vil opleve store neurale adaptationer i denne periode, vær derfor opmærksom på, at spilleren gradvist øger belastningen og ikke lige pludselig stiger voldsomt. I begyndelsen bør spilleren ikke lave mere end 1-2 sæt pr. øvelse.

Du skal i træningen være opmærksom på måden, du formulerer dig på i træningsrummet. Skal spilleren lave dødløft og fokus er på en ret ryg, kan du sige, at de skal skyde brystet frem som en gorilla. Det er vigtigt at understrege, at styrketræningen skal være fokuseret på flerledsøvelser (basisøvelser) og ikke på isolationsøvelser. Flerledsøvelser er eksempelvis squat, dødløft, lunges, rows, pull-ups og lignende, fordi du bruger flere led og dermed muskler til at lave øvelsen. Isolationsøvelser er f.eks. biceps curls, leg curls og lignende, hvor du isolerer og træner en enkelt muskel.

### Et bud på et træningsprogram kunne være

1. Squat (1-2 sæt af 8 repetitioner med 12RM)
2. Dødløft (1-2 sæt af 8 repetitioner med 12RM)
3. Bænkpres (1-2 sæt af 8 repetitioner med 12RM)
4. Military press (1-2 sæt af 8 repetitioner med 12RM)
5. Bent over rows (1-2 sæt af 8 repetitioner med 12RM)
6. Chin up (1-2 sæt af 8 repetitioner med 12RM)
7. Box jumps (1 sæt af 8 hop på en passende højde)

Træningstiden i vægtrummet bør maksimum tage 45 minutter inklusiv opvarmning. Har du så mange spillere, at I ikke kan være i styrkerummet på én gang, kan du dele gruppen i to, og nogle kommer i styrkerummet en dag, andre en anden dag. Målsætningen bør være at komme i styrkerummet en til to gange om ugen. Såfremt du ikke ønsker at bruge styrkerummet, kan styrketræningen implementeres som en del af opvarmningen enten med egen kropsvægt eller ved at bære en holdkammerat. Vær opmærksom på, at der stadig skal være et legende element i træningen.

### Praktiske råd til træneren

- Vær opmærksom på din spillers pubertære niveau i planlægningen af træningen; tag hensyn!
- Vær ikke bange for styrketræning med børn, øv teknik og øg belastningen løbende
- Brug styrketræningen som et element i din træning af børn til forbedringen af børnenes motoriske og koordinative evner
- Sørg for styrketræningen stadig er sjov for spilleren
- Lav øvelserne med så stort bevægeudslag som muligt. Eksempelvis skal squat ideelt laves, så hoften bliver parallelt med (eller under) knæene osv.
- Se gerne videogennemgang af de mest grundlæggende styrkeøvelser på ATK's YouTube-kanal

## Under puberteten

Når spilleren er i puberteten, vil der ske en stor muskeltilvækst, som skyldes de hormonelle forandringer, som kroppen gennemgår. Du skal derfor i denne periode tilrettelægge et styrkeprogram, der tager højde for kampe og træninger. Sørg for, at spilleren kommer i styrkerummet en til to gange om ugen. Fokus er stadig på teknikken og flerledsøvelser. Dog vil der være et øget fremskridt i volumen og intensiteten på styrketræningen. Nedenfor er et bud på et træningsprogram.

1. Squat (2-3 sæt af 8 repetitioner med 10RM)
2. Dødløft (2-3 sæt af 8 repetitioner med 10RM)
3. Bænkpres (2-3 sæt af 8 repetitioner med 10RM)
4. Military press (2-3 sæt af 8 repetitioner med 10RM)
5. Bent over rows (2-3 sæt af 8 repetitioner med 10RM)
6. Chin up (2-3 sæt af 8 repetitioner med 10RM)
7. Box jumps (2-3 sæt af 5 hop på en passende højde)

Jo oftere spilleren styrketræner, desto højere kan intensiteten være på træningspassene.

## Praktiske råd til træneren

- I den pubertære periode er udbyttet af styrketræning stort og bør prioriteres med et stadig teknisk fokuspunkt
- Styrketræningen bør ses som en del af uddannelsen til at blive ishockeyspiller
- Spilleren vil mærke en stor muskulær- og styrkevækst
- Teknikken er stadig det altoverskyggende. Fokusér på den
- Se gerne videogennemgang af de mest grundlæggende styrkeøvelser på ATK's YouTube-kanal



## **Efter puberteten**

I takt med, at spilleren bliver ældre og har gennemgået puberteten, vil der i perioden fra ca. 16-20 år være et stort potentiale for udviklingen af muskelstyrke og muskelmasse.

Den unge spiller efter puberteten skal styrketræne, og der vil være en direkte sammenhæng mellem kvaliteten af styrketræning og det fysiske udbytte. Det er væsentligt, at styrketræningen stadig tager individuelle forskelle i betragtning. Spillerne kan derfor godt lave den samme træning, men volumen i styrketræningen kan variere fra spiller til spiller.

Inden spilleren øger sin volumen i træningen, er det vigtigt, at spilleren har styr på teknikken. Det fokuspunkt og det område, som spilleren skal træne i den givne øvelse, skal også være det, som spilleren får ud af øvelsen. Se videoerne for anbefalinger og generelle tekniske fokuspunkter i øvelserne.

Spillerens energiindtag afgør desuden deres udbytte af træningen. Du skal derfor være opmærksom på, om spilleren indtager nok mad. Indtager spilleren ikke nok mad, vil udbyttet af styrketræningen være minimalt (læs afsnittet om ernæring).

Planlægningen af styrketræningen skal tage højde for istræningen og andre off-ice aktiviteter. Anbefalingen er derfor, at der er en pause mellem styrketræningen og ispas, hvilket også vil give spilleren mulighed for at indtage noget mad.

Styrketræningen bør være ishockeyspecifik. Øvelser som biceps curls og lignende skal ikke have den højeste prioritering. I stedet bør du fokusere på de øvelser, der er ishockeyrelevante. Dette kunne eksempelvis være squat, lunges, dødløft og des lignende. Øvelser, hvor udbyttet er overførbart og er med til at gøre spilleren bedre. Årsagen til, at disse øvelser er overførbare er, at de aktiverer de muskler, som bruges mest under skøjteløb og kampsituationer. Vælg derfor øvelser, der aktiverer muskler, som også bruges under ishockey.

Den biologiske alder er stadig afgørende i styrketræningen. Din opmærksomhed bør derfor være på en individuel udvikling af styrketræningsprogrammerne.

I denne alder bør der trænes til tæt på eller præcist til RM. Et pejlemærke i forhold til pauser mellem sættene bør være, at jo tungere løft spilleren laver, jo længere pause skal spilleren have. Ved løft under 5RM skal pausen være tre minutter eller mere, så de fysiologiske processer i musklerne er gendannet, og det tunge løft kan gentages. Løftes der flere gentagelser, bør pauserne være 60-120 sekunder mellem sættene.

## **Et bud på et træningsprogram kunne være**

1. Squat (3 sæt af 5RM med 3 min pause)
2. Bulgarian split squat (3 sæt af 8RM med 1 min pause)
3. Military press (3 sæt af 8RM med 1 min pause)
4. One arm row (3 sæt af 8RM med 1 min pause)
5. Alternating bench press med dumbbells (3 sæt af 8RM med 1 min pause)
6. Hanging leg raises (3 sæt af 15 repetitioner)
7. Box jumps (3 sæt af 5 hop på en passende højde)

## **Praktiske råd til træneren**

- Vær opmærksom på individuelle fysiske forskelle i styrketræningen
- Understreg vigtigheden af indtaget af mad
- Spilleren har et enormt udbytte af styrketræning i denne alder! Prioritér styrketræning!
- Lav styrketræning med fokus på at gøre spilleren bedre til ishockey
- Planlæg styrketræningen i forhold til andre aktiviteter



A full-page background image of an ice hockey player in a white jersey and red helmet, skating on ice. The player is wearing red gloves and red knee pads with the 'Leica Geosystems' logo. The image has a blue tint. The word 'KONDITIONSTRÆNING' is overlaid in white serif font at the bottom.

# KONDITIONSTRÆNING



For at forbedre indsatsen på banen kan der arbejdes med konditionen. Til daglig når vi taler om kondition, taler vi om evnen til at yde et stort stykke fysisk arbejde over længere tid. I boksen nedenfor får du en kort introduktion til nogle af de væsentligste begreber inden for konditionstræning.

|                        |                                                                                                      |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aerob træning</b>   | Træning, hvor der bruges ilt i musklerne                                                             |
| <b>Anaerob træning</b> | Træning, hvor der ikke bruges ilt i musklerne                                                        |
| <b>Blod</b>            | Transporterer ilt rundt i kroppen                                                                    |
| <b>Puls</b>            | Hjertets slag pr. minut (rpm)<br>Et cirkatal for makspuls er: 220–alder                              |
| <b>Minutvolumen</b>    | Mængden af blod, der kan transporteres rundt i kroppen på et minut. Forbedres ved træning            |
| <b>Slagvolumen</b>     | Mængden af blod hjertet kan pumpe ud med et slag. Forbedres ved træning                              |
| <b>Kondition</b>       | Størst mulig minutvolumen til at transportere den største mængde blod rundt, afgjort af iltoptagelse |
| <b>Iltoptagelse</b>    | Den mængde ilt, der kan optages.<br>Angives typisk i liter ilt pr. minut                             |

### **Aerob træning**

Aerob træning er ilttræning. Det vil sige træning, hvor musklerne bruger ilt. Du har sikkert på et tidspunkt tænkt, at en spiller ikke er i god nok form. Din spillers kondition er ikke god nok. Det er typisk det aerobe system, du tænker på. Du vil i det kommende afsnit finde inspiration til din aerobe træning, og hvordan du kan bruge den i hverdagen. Den aerobe træning inddeles i tre intensitetsniveauer; lav, moderat og høj intensitet aerob træning.

## **Lav intensitet aerob træning**

Den lavintense aerobe træning kan typisk bruges dagen efter, spilleren har været gennem en hård kamp, og træningen vil hjælpe til at forbedre spillerens restitution. Det vil specielt være gældende for de ældre årgange, hvor holdet har været gennem et slutspil eller en turnering med høj intensitet. Den lavintense træning kan eksempelvis være: et spil på halvdelen af banen, hvor det gælder om at flytte pucken fra mållinjen til midterlinjen ved hjælp af pasninger. Hver spiller må maksimum bevæge sig fem meter med pucken. I disse spil må spilleren gerne få sved på panden, men den fysiske belastning af spilleren skal være lavere end ved normale ispas. Teknisk træning, hvor der skal øves afslutninger, pasninger eller driblinger, kan også laves som denne form for træning.

Træningen kan også laves off-ice på cykel, romaskine eller assault bike, hvor intensiteten stadig holdes lav, men spilleren arbejder med en puls på cirka 65% af makspuls.

### **Praktiske råd til træneren**

- Brug træningen som restitution for spilleren!
- Brug primært denne form for træning for de ældre årgange i klubben
- Spilmomenter bør være en del af denne træning
- Husk at lav intensitet på arbejdet ikke betyder, at kvaliteten og teknikken ikke kan være i orden

## **Høj intensitet aerob træning**

Der vil i materialet ikke blive brugt tid på moderat intensitet aerob træning, da det ikke er ishockeyrelevant. Den moderate intensitets aerobe træning bruges typisk i udholdenhedsidrætsgrene som cykling, langdistance løb osv.

Derimod kan du arbejde med høj intensitet aerob træning. I denne type træning arbejder spilleren med en puls tæt på makspuls. Du bør derfor gøre det klart for spilleren, at man skal give alt, når man laver den slags træning.

Denne type af træning vil forbedre spillerens maksimale iltoptagelse (kondition) og forbedre spillerens evne til at restituere. Som intervalarbejde kan den laves som korte intervaller med endnu kortere pause. Det kan eksempelvis være et tre mod tre spil i zonen, hvor der arbejdes i 30 sekunder og holdes 15-30 sekunders pause. Ved at gøre det på denne måde gør du det muligt for det iltransporterende system konstant at være i gang, og samtidig sikrer du en høj intensitet i træningspasset. Off-ice kan det laves som løb med retningsændringer i 30 sekunder og 15-30 sekunders pause, hvor der skal arbejdes med så høj intensitet som muligt. Træningssessioner med denne form for intensitet skal vare mellem 30-45 min.

Hvis spilleren samtidig styrketræner, kan der opnås optimal effekt, hvis der er mellem 6-8 timers pause mellem de to typer af træningspas.

### **Praktiske råd til træneren**

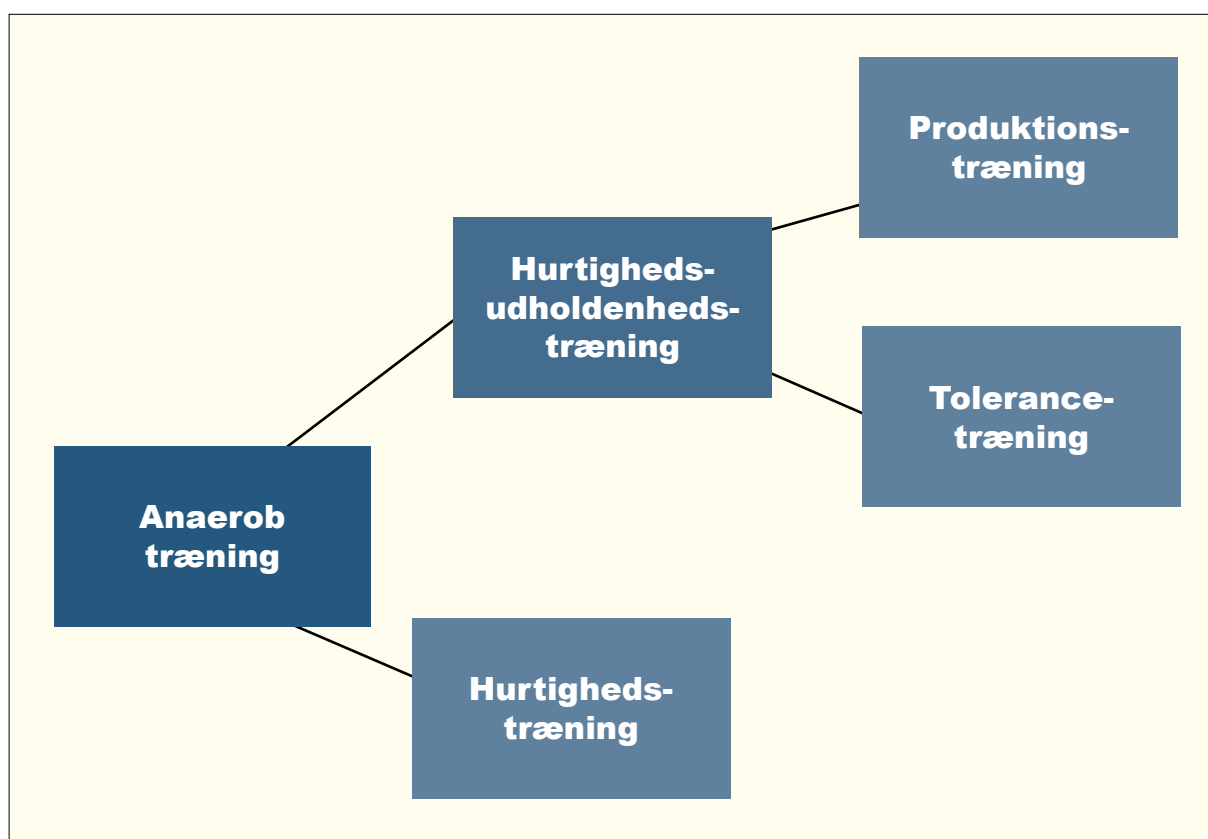
- Effekten af denne type træning er størst fra puberteten og opefter
- Sørg for at hver enkelt spiller arbejder med maksimal intensitet
- Hold pauserne kortere end arbejdstiden, hvis det laves som intervaltræning
- Kan med rette inkorporeres med et spilmoment i on-ice-træningen

## Anaerob træning

For den ældre juniorspiller varer det gennemsnitlige skift på isen i en ishockeykamp cirka 40 sekunder. Afhængigt af antallet af kæder vil spilleren hvile mellem halvandet og to minutter, inden spilleren igen skal på isen. For dig som træner vil det derfor være gavnligt, at spilleren kan præstere optimalt i de 40 sekunder, vedkommende er på isen, og restituere hurtigt i pauserne. Udover spilleren skal have en god kondition og iltoptagelse, skal de anaerobe processer være optimeret. Gennem anaerob træning forbedres:

- Kroppens evne til at reagere hurtigt og til hurtigt at producere kraft ved maksimalt arbejde
- Muskernes evne til hurtigt og vedvarende at skaffe sig energi ved intenst arbejde
- Kroppens evne til at restituere efter hårdt arbejde

Der er forskellige typer af anaerob træning. I figuren nedenfor ses opdelingen:



Du kan se i figuren, at hurtighedsudholdenhedstræning er delt i to dele, henholdsvis produktionstræning og tolerancetræning. Du vil nu få en gennemgang af de to træningsformer og finde ud af, hvorfor de er relevante for dig som ishockeytræner.

## Tolerancetræning

”Jeg har syre i benene”, det er en sætning, som de fleste trænere har hørt på et tidspunkt fra en spiller. Som træner vil du sikkert gerne have, at din spiller ikke oplever samme ”til-syring” af benene. Tolerancetræning har netop til formål at forbedre kroppens evne til vedvarende at udvikle energi ved anaerobe processer og musklernes evne til at tolerere og neutralisere træthedsstoffer samt bortskaffe træthedsstoffer under arbejde. Samtidig forbedres kroppens evne til at restituere. Det handler altså om, at kroppen bliver bedre i stand til at håndtere affaldsstoffer i musklerne og samtidig kunne udvikle kraft.

Det vigtigste, når man træner tolerancetræning er, at arbejdsintensiteten er høj. Det betyder, at intensiteten i arbejdet skal ligge mellem 30-100%. I tolerancetræning bør man som tommelfingerregel arbejde efter præmissen om, at det skal være så sportsspecifikt som muligt. I ishockey er det derfor en god idé at lave tolerancetræning på isen. Arbejdstiden i tolerancetræning kan variere fra 5-120 sekunder. Pauserne bør være mellem et til seks gange arbejdets varighed. Jo længere arbejdstid, jo færre gentagelser af øvelserne, men mellem 2-20 gentagelser.

Et eksempel på tolerancetræning på is kunne være sprint fra baglinje til baglinje tre gange. Det tager cirka 50 sekunder og gøres i tre grupper. Den første gruppe hviler, mens de to andre grupper kører. Dette gør, at pausen bliver to gange arbejdets varighed. Gentag øvelsen 3-5 gange.

Hvis der ikke er så mange spillere på is, kunne du lave tolerancetræning ved at lade spilleren starte på baglinjen og løbe ned og skyde på målet længst væk, samle en puck op i hjørnet og køre tilbage mod begyndelsesstedet og tage endnu en afslutning. Efterfølgende kunne en anden spiller køre øvelsen, inden første spiller begynder igen. Gentag øvelsen cirka 10 gange.

### **Praktiske råd til træneren**

- Tolerancetræning er meget hårdt for spilleren. Placer det sidst i din træning
- Det er primært for de ældste juniorudøvere
- Pauserne i tolerancetræning bør være et til seks gange arbejdets varighed
- Sørg for, at det er ishockeyspecifikt
- Intensiteten bør være mellem 30-100%

### **Produktionstræning**

En wing glider frem ad banen, modtager pucken, og laver et eksplosivt ryk fremad banen og kommer uden om backen. Wingen sætter pucken op i nettet. Hvordan træner du spilleren til at kunne udvikle meget kraft hurtigt?

Produktionstræning er med til at forbedre kroppens evne til hurtigt at udvikle energi ved anaerobe processer og samtidig forbedre kroppens evne til at restituere.

Laver du produktionstræning, er det vigtigt, at arbejdsintensiteten er meget høj. Det vil sige, at spilleren skal ligge på mellem 70-100% i arbejdsintensitet. For at kunne udvikle meget energi gennem disse processer kræver det, at spilleren arbejder mellem 10-45 sekunder, og pausen bliver otte gange arbejdstiden. Det betyder for eksempel, at spilleren arbejder i 20 sekunder og holder 160 sekunders pause.

En øvelse hertil kunne være "1 vs. 1 på fuld bane". Du spiller en puck ud på midten, spilleren skal forsvare det ene mål og forsøge at score i det andet. Vær opmærksom på, at spilleren skal arbejde med høj intensitet i det antal sekunder, du ønsker øvelsen skal køre. Der skal være 16-20 spillere for at øvelsen kører kontinuerligt, og for at spillerne får den rette længde pause.

### **Praktiske råd til træneren**

- Arbejdstiden og pausetiden bør være: 1/8
- Det er primært træning for de ældste juniorhold
- Husk at det er hårdt for spilleren, både fysisk og mentalt at lave denne form for træning
- Arbejdsintensiteten skal være mellem 70-100%
- Denne form for træning bør placeres enten i starten eller slutningen af træningspasset
- Lav træningen on-ice, så det bliver så ishockeyspecifikt som muligt
- Produktionstræning bør minimum være 10 sekunders arbejde og maksimum 45 sekunder

## Hurtighedstræning

Det store spørgsmål, du som træner sikkert har stillet dig selv, er: Hvad er en hurtig spiller? Der er den fysisk hurtige spiller, som er lynende hurtig på skøjterne. Der er den spilopfattende spiller, der træffer hurtige beslutninger og opfatter spillet hurtigt.

Der er de fysiologiske fordele ved at træne hurtighedstræning: forbedring af kroppens evne til at reagere hurtigt og udvikle kraft, forbedring af den maksimale arbejdsintensitet og forbedring af musklernes evne til at udvikle kraft. I ishockey skal hurtighedstræningen være ishockeyrelevant, så spilleren også lærer at opfatte, vurdere, beslutte og handle hurtigt. Generelt, når du laver hurtighedstræning, skal arbejdstiden være under 10 sekunder, pausen skal være 10 gange længere end arbejdstiden. Så arbejdes der i 10 sekunder, holdes der 100 sekunders pause.

Et eksempel på en hurtighedsøvelse på is kunne være: 3 mod 0 med tre spillere der backchecker. De tre offensive spillere starter med pucken ved hash marks i egen zone, de løber frem af banen med maksimal hastighed og laver deres tre mod nul ud fra de principper, I har aftalt. Så snart de starter frem af banen, starter de tre backcheckere fra baglinjen. Fokus skal være på maksimal hastighed i skøjteløb og beslutninger. Sørg for at spilleren får den rette mængde pause.

### Praktiske råd til træneren

- Sørg for, at spilleren er opvarmet
- Der skal være maksimal intensitet i det, der laves
- Der bør være få gentagelser (mellem 2-10)
- Hurtighedstræning bør ligge i starten af træningspasset
- Pauserne bør være 10 gange arbejdstiden
- Primært for de ældste juniorhold
- Lav det altid ishockeyspecifikt, så spilleren også forbedrer sin spilopfattelse





# SPORTSERNÆRING



Du har sikkert hørt og kan fortælle historier om spilleren, der i løbet af en enkelt eller et par somre fuldstændig ændrede deres fysiske formåen. Du kan sikkert også historier om spilleren, som trænede efter alle de rigtige principper, men som ikke udviklede en prangende fysik. Hvad er så afgørende for udbyttet af træningen? Et velstruktureret og aldersrelateret træningsprogram er selvfølgelig første præmis. Den næste præmis er energiindtaget. Skal spilleren have det optimale ud af træningen, er det vigtigt, at spilleren får nok at spise. Hvad mener vi, når vi taler om nok at spise?

Når du har læst dette kapitel, vil du have viden om makronæringsstoffer og samtidig være klædt på til at forstå kostens betydning for spilleren uafhængigt af om spilleren er i 'før puberteten', 'under puberteten' eller 'efter puberteten'.

## Energi

Mad giver kroppen energi, som får kroppens processer til at forløbe planmæssigt. Uden nok mad og væske får spilleren ikke det optimale ud af træningen.

I figuren nedenfor får du et indblik i nogle af de væsentligste begreber indenfor ernæring.

|                           |                                                                                                                                          |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Energi</b>             | Udtryk for den energi, der er i en fødevare. Angives som enten kcal (kilokalorier) eller kJ (kilojoule)                                  |
| <b>Energiforbrug</b>      | For et givent stykke arbejde bruger kroppen en given mængde energi. Energien kommer fra kroppens depoter og er afgjort af madindtaget    |
| <b>Ligevægtsindtag</b>    | Et udtryk for den mængde energi, der skal indtages, for at kroppen kan yde det påkrævede arbejde. Vægten vil være stabil i denne periode |
| <b>Vægtøgning</b>         | Der indtages mere energi, end der forbrændes                                                                                             |
| <b>Vægttab</b>            | Der indtages mindre energi, end der forbrændes                                                                                           |
| <b>Udbytte af træning</b> | For at spilleren har det optimale udbytte af træning, skal der indtages nok mad/energi                                                   |

Det kan derfor ikke understreges nok, hvor vigtigt det er, at spilleren får nok at spise. Modellen nedenfor viser, hvordan energibehovet for spilleren udregnes.

### 1) Basalstofskifte kJ/dag:

#### Drenge/mænd:

11-18 år:  $(0,068 \times \text{vægt(kg)} + 0,57 \times \text{højde (meter)} + 2,16) \times 1000$

19-30 år:  $(0,064 \times \text{vægt(kg)} + 2,84) \times 1000$

31-60 år:  $(0,0485 \times \text{vægt(kg)} + 3,67) \times 1000$

#### Piger/kvinder:

11-18 år:  $(0,035 \times \text{vægt(kg)} + 1,95 \times \text{højde (meter)} + 0,84) \times 1000$

19-30 år:  $(0,0615 \times \text{vægt(kg)} + 2,08) \times 1000$

31-60 år:  $(0,0364 \times \text{vægt(kg)} + 3,47) \times 1000$

### 2) Aktivitetsniveau består af a) generel aktivitet og b) træning

#### a) Generel aktivitet

PAL\*

Stillesiddende arbejde/skole og lidt/ingen aktivitet i fritiden udover træning 1,5

Sillesiddende arbejde/skole med moderat aktivitet i fritiden udover træning 1,7

Arbejde med kontinuerlig fysisk aktivitet (stå/gå) 1,9

Hårdt fysisk arbejde f.eks. murer 2,2

*PAL\* = physical activity level = fysisk aktivitets niveau*

#### b) Træning

For hver ugentlig time med hård træning/kamp skal der lægges 0,05 (PAL) til, og for hver ugentlig time med let til moderat træning f. eks. tekniktræning skal der lægges 0,025 til

I modellen tages der altså både højde for den generelle aktivitet samt træningsmængden, som spilleren udsættes for.

I nedenstående model får du et eksempel på, hvordan energibehovet udregnes.

**Eksempel: Mand, 25 år, 75 kg**

**Basalstofskifte:**  $(0,064 \times 75 + 2,84) \times 1000 = 7640 \text{ kJ/dag}$

**Aktivitet: a) Generel aktivitet: Stillesiddende arbejde = 1,5 PAL**

**b) Træning håndbold: 10 timer hård fysisk træning/kamp  
+ 2 timer let tekniktræning ugentligt = 0,55 PAL**

Så basalstofskiftet for denne mand skal ganges med 2,05, for at hans ligevægtsindtag kan regnes ud. Så det bliver:  $7640 \text{ kJ/dag} \times 2,05 = 15.700 \text{ kJ/dag}$

Han skal altså indtage 15.700 kJ hver dag for at bevare sin vægt og kunne yde optimalt til træning

For at gøre det nemt anbefaler Team Danmark atleter, at tallerkenen deles, så 1/3 er proteinholdige fødevarer, 1/3 grøntsager og 1/3 er kulhydratholdige fødevarer.

### Praktiske råd til træneren

- Tal om energi og kost med dine spillere på et overordnet plan, som der er lagt op til i ovenstående tekst
- Hvis en spiller virker træt og udkørt, skal du være opmærksom på, at det kan skyldes for lavt energiindtag
- Vejled spillerne i, at indtaget af energi er afgørende for deres træning
- Scan QR-koden for at komme direkte til Team Danmarks energiberegner

#### Team Danmark energiberegner



## Protein

Protein er kroppens byggesten. Protein er central i opbygningen og vedligeholdelsen af kroppens væv og i funktionelle processer. De funktionelle processer er blandt andet immunforsvar, enzymer osv.

Protein inddeles i to grupper, henholdsvis animalsk og vegetabilsk protein. Animalsk protein kommer fra kød, fjerkræ, mejeriprodukter og æg. Vegetabilsk protein kommer fra kornprodukter og bælgrugter.

Ifølge de eksisterende anbefalinger bør 10-20% af energiindtaget for almindelige mennesker udgøres af protein. Generelt betyder det, at mennesker mellem 2 og 64 år skal indtage 0,8-1,5 gram protein pr. kilo kropsvægt. Der gælder dog lidt andre anbefalinger for eliteatleter. Anbefalingerne stammer fra forskning af voksne eliteatleter, men det samme gør sig gældende for unge atleter. Her gælder det, at der skal indtages mellem 1,2-2 gram protein pr. kilo kropsvægt. Er proteinindtaget for højt, vil proteinet blive brugt som energikilde i kroppen. Generelt gælder det, at proteinholdige fødevarer er mættende. Skal det optimale energiindtag opnås, kan det derfor være centralt, at proteinindtaget følger de vejledende råd og ikke ligger over dem.

Alt dette betyder ikke, at du skal anbefale spilleren at investere i proteinpulver og lignende. I en almindelig dansk kost vil proteinindtaget være inden for disse anbefalinger. Den eneste grund til, at der skulle investeres i proteinpulver, er for bekvemmeligheden i ernæringsmæssig øjemed.

Generelt om måltiderne gælder det, at det er anbefalelsesværdigt at spise fem til seks gange om dagen, hvor hvert eneste måltid indeholder mellem 15-20 gram protein.

### Praktiske råd til træneren

- Efter træning kan der med fordel indtages et proteinholdigt produkt (bolle med ost/skinke, kakao-skummetmælk osv.)
- Til hvert måltid skal der indgå en proteinkilde
- Proteinpulver og lignende er ikke en nødvendighed, men kan gøre det nemt for atleten

## Kulhydrat

Kulhydrat er hjernens, nervesystemets og musklernes vigtigste energikilde. Af fødevarer med et højt kulhydratindhold kan nævnes: pasta, ris, kartofler, brød, havregryn, cornflakes og i væsker som saft, juice og sportsdrik. Sukker er også et kulhydrat, men et højt indtag af sukker er ikke anbefalelsesværdigt, da fødevarer med meget sukker ikke indeholder nogle vitaminer og mineraler.

Kulhydrat er vigtigt for, at spilleren kan sikre høj kvalitet og koncentration på træningspassene. Er I til en turnering, eller spilles der en hård kamp, er det vigtigt, at depoterne i musklerne, der indeholder kulhydrat, bliver genopfyldt. Disse depoter gør, at musklerne har de optimale forudsætninger for at udføre arbejde igen.

Generelt gælder det, at 55-65% af energiindtaget skal bestå af kulhydrat. Den nyeste forskning peger på, at det for atleter gælder om at imødekomme energiforbruget under træning, og indtaget af kulhydrat justeres efter kropsvægt. Du kan derfor med rette spørge en spiller, om vedkommende føler overskud til træningen og er mentalt klar til det arbejde, der skal foretages.

### Praktiske råd til træneren

- Kulhydrat er vigtigt for udbyttet af træning
- Spilleren skal spise kulhydrat hele dagen og skal indtage et kulhydratholdigt måltid 1-2 timer inden træning
- Kulhydrat lagres i musklerne og giver energi til træningen. Sørg for at spilleren ved, at vedkommendes depoter skal opfyldes

## **Fedt**

Der bør ikke være en frygt overfor fedt. Fedt er essentiel i hormonproduktionen, og for at kroppen kan optage fedtopløselige vitaminer. Desuden sikrer fedt energi til at understøtte vækst og modning.

Fedt bør udgøre 25-40% af det daglige energiindtag. Denne anbefaling er ikke anderledes for atleten end for den almene dansker.

Fedt inddeles i to hovedgrupper; mættet og umættet fedt. Det mættede fedt findes i animalske produkter som smør, kød, fede mejeriprodukter og kage. Det mættede fedt bør maksimalt udgøre 10% af det daglige energiindtag. De umættede fedtsyrer findes i fødevarer som oliven- og rapsolie, nødder, kerner, avocado og fede fisk, som sild, laks og makrel. De umættede fedtsyrer bør udgøre 10-20% af det daglige energiindtag.

Selv hos atleter med en lav fedtmasse er der energi nok til mange timers arbejde. Det er ikke af signifikant betydning, at disse depoter opfyldes efter træning, som det er med kulhydratdepoterne.

### **Praktiske råd til træneren**

- Fedt findes både som mættede og umættede fedtsyrer. Informér spilleren om dette
- Spilleren skal ikke være bange for fedt! Det hjælper spilleren til at optage vitaminer og mineraler
- Husk at fedt er vigtigt i det daglige energiindtag

## **Sportsernæring**

### **Før puberteten**

Der er i denne periode ikke behov for udarbejdelse af kostplaner og lignende til børnene. Du skal dog sikre dig, at børnene får nok væske. Børn er ikke ligeså gode til at komme af med varmen som voksne, hvorfor deres behov for væske er stort. Det betyder, at du som træner skal lægge op til, at børnene drikker lidt, men ofte, samt at børnene drikker væske umiddelbart efter træning.

Du kan godt arbejde med de gode vaner allerede i denne alder, og du kan efter træning opfordre til, at der spises et stykke frugt og drikkes vand. Det kan gøres ved, at du siger til spillerne; ”Tag jeres frugt og vand, og sæt jer i omklædningsrummet. Så afslutter vi lige træningen”.

### **Praktiske råd til træneren**

- Lad vær med at lave og fremlægge den store kostplan
- Tal med forældrene om sunde kostvaner, en varieret kost og nok med vand
- Afslut træningen med at spise et stykke frugt og drikke vand

### **Under puberteten**

Træningsmængden og træningsintensiteten stiger i puberteten. Derfor stiger spillerens behov for energi også. Desuden vokser spilleren meget i denne periode. Det er derfor vigtigt, at spilleren får nok at spise og spiser sundt.

Det er centralt, at forældrene er bevidste om, at deres børn vokser, hvorfor energiindtaget også skal være tilsvarende højere.

I stedet for den klassiske model med tre store måltider bør spilleren i denne periode spise flere og mindre måltider, da det giver en sund fordeling af næringsstoffer i løbet af dagen.

Det er vigtigt, at du er bevidst om din rolle som træner. Du er et forbillede og bør f.eks. spise en banan og drikke vand inden træning i stedet for at spise kage og drikke cola. Samtidig bør du forsøge at påvirke cafeteriet til at have sunde alternativer. Det kan gøres ved at tale med bestyrelsen i klubben og de ansvarlige for cafeteriet.

### **Praktiske råd til træneren**

- Informér spillerne om behovet for en sund og varieret kost
- Informér forældrene om energiindtaget for spillerne
- Opfordr til flere og mindre måltider til spillerne
- Husk at du er en rollemodel - også i forhold til kosten

### **Efter puberteten**

For at kunne dyrke eliteishockey på det optimale niveau er ernæring et væsentligt parameter. I takt med, at spillerne bliver ældre, vil træningsmængden stige, og det er ikke uventet, at spilleren i denne periode bruger 20-30 timer om ugen på træning og kampe. Hvis kosten ikke er optimal, kan det i værste tilfælde resultere i skader for atleten.

Ligesom i de tidligere perioder er det vigtigt, at du fremstår som et godt eksempel i forhold til kost og sunde vaner. Når træningsmængden bliver meget stor, er det vigtigt, at spilleren har adgang til frugt, müslibarer eller andre sunde alternativer. Er der ikke økonomi til at dække udgifterne til det, kan der laves en turnus-ordning, eller der kan overføres penge til en, som altid er ansvarlig for at sørge for proviant. Dette kan hjælpe med til, at spilleren får den vigtige og nødvendige næring lige efter træning.

Spilleren skal være informeret om tredelingen af tallerken, have styr på deres daglige kalorieindtag og være fokuseret på de små måltider i løbet af dagen.

### **Praktiske råd til træneren**

- Giv spilleren så meget viden som muligt om ernæring
- Sørg for at der er frugt tilgængeligt til hver træning og kamp
- Uden mad og drikke duer helten ikke! Understreg hvor vigtig kosten er for træningsudbyttet for spilleren
- Husk at du er en rollemodel - også i forhold til kosten

Vil du vide mere om kost, kan du scanne nedenstående QR-kode, som vil dirigere dig til Team Danmarks hjemmeside.







A photograph of two young athletes, a woman on the left and a man on the right, sitting at a table and writing on papers. The woman is wearing a red jacket with a circular logo on the chest. The man is wearing a dark blue sweatshirt with the word 'UNIVERSITY' in purple and 'AVOUR' in green. They are both focused on their work. In the background, there are posters on the wall, including one of a hockey player. The image has a blue tint.

# SPORTSPSYKOLOGI & MENTALTRÆNING

Du kender sikkert spilleren, der bliver dybt frustreret, når en ting på banen ikke går efter planen, og efter denne ene fejl ikke kan spille resten af kampen. Du kan sikkert også tænke på en spiller, som er virkelig god for omklædningsrummet og på isen. Det du sandsynligvis vil karakterisere som en holdspiller. Du vil i det kommende kapitel blive introduceret til øvelser og begreber, der kan hjælpe dig i hverdagen med at udvikle spillerens mentale kompetencer. Udviklingen af de mentale kompetencer vil ske på baggrund af det potentiale, der er i spilleren. Ligesom udviklingen af tekniske og fysiske færdigheder er det en langsigtet proces.

Tidligere var sportspsykologien og mental træning kun til de ældste ungdomsspillere, men det bør også laves med de yngre ungdomsspillere.

Kapitlet vil være opbygget efter de pubertære perioder, men øvelserne til spilleren før puberteten kan også laves med spilleren efter puberteten.

## Med udgangspunkt i sportspsykologien

Det sportspsykologiske arbejde handler ikke kun om udviklingen af de mentale færdigheder hos ishockeyspilleren, men også om personlige og sportslige faktorer, som ishockeyspilleren udvikler i takt med de mentale færdigheder. Mental træning i ishockey tager udgangspunkt i Team Danmarks model.



Modellen viser de psykologiske faktorer, som har indflydelse på, hvordan en udøver udvikler sig og præsterer. Trekanten i modellens centrum repræsenterer udøveren og er inddelt i tre niveauer:

- Identitet & drivkraft
- Livet som eliteatlet & life skills
- Det mentale hjul

Cirklen uden om trekanten viser de miljøer, som atleten er en del af:

- Team/træningsmiljø
- Miljøet uden for sporten
- Forbund

Disse faktorer påvirker, direkte eller indirekte, atleten og skal så vidt muligt hænge sammen, for at udøveren kan præstere optimalt.

Det vigtige i arbejdet med den unge ishockeyspiller er at vide, hvilke faktorer det er vigtigst at udvikle og beherske. Her skal du være bevidst om de udfordringer og krav, spilleren stilles overfor i løbet af sine ungdomsår.

Dette kapitel vil beskrive de udfordringer, en ishockeyspiller særligt har i løbet af sine ungdomsår samt hvilke sportspsykologiske faktorer, der er vigtige at arbejde med.

## **Sportspsykologien i ishockey**

Ishockey er på verdensplan en sport med meget passionerede trænere og spillere, hvilket viser sig i de emotionelle udbrud både på og uden for banen. I Danmark er ishockey ikke en stor sportsgren, hvorfor talentmassen er en begrænset ressource, og set i et internationalt perspektiv er Danmark en lille ishockeynation. Det betyder, at de danske spillere internationalt konkurrerer mod spillere fra ishockeynationer med en langt større talentmasse og bedre forudsætninger for talentudvikling. Spillerne skal både beherske de individuelle krav som spiller, samtidig med de krav der er ved at indgå i et team, hvor der også konkurreres hårdt mod hinanden om pladserne i de enkelte kæder.





## **Vigtige sportsspsykologiske temaer i ishockeyspillerens udvikling**

Det konkrete arbejde med ishockeyspilleren tager afsæt i spillerens alder. Udfordringerne og øvelser i praksis beskrives, så du kan være med til at udvikle spillerens kompetencer og hjælpe spilleren med at beherske udfordringerne. Det er vigtigt at tage højde for den enkelte ishockeyspillers position under de forskellige øvelser.

### **Før puberteten**

Ishockeyspilleren er i denne periode stadig i gang med sine første år som ishockeyspiller. Spilleren vil bruge mere tid som ishockeyspiller i takt med, at spilleren bliver ældre, og mod slutningen af denne periode vil specialiseringen begynde. Det er vigtigt, at spilleren forbliver motiveret, kan drømme om fremtiden og finder glæde i sporten gennem sammenholdet i gruppen. Spilleren bliver her introduceret til, hvad der skal til for at blive en dygtig ishockeyspiller og for at realisere sine drømme. De psykologiske temaer i den periode er:

- At bibeholde motivationen og glæden ved spillet, hvilket primært gøres gennem leg

### **Under puberteten**

I puberteten skærpes konkurrencen, og ishockeyspilleren oplever for første gang at kunne udtages til ungdomslandsholdene. Spilleren skal nu tilpasse sig et højere konkurrenceniveau, hvor der fokuseres mere på den tekniske, taktiske, fysiske og mentale del end hidtil. Kravene skærpes, og ishockeyspilleren forventes at bringe mere stabile præstationer på isen. De psykologiske temaer i denne periode er:

- At være fokuseret på det relevante
- At målrette sin udvikling
- At samle på succesoplevelser gennem målsætningerne



## Efter puberteten

I denne periode øges kravene til den unge ishockeyspiller. Ishockeyspilleren kan være omkring et elitehold samtidig med, der stadig spilles på ungdomshold. Dette kan kræve, at ishockeyspilleren flytter hjemmefra, så spilleren kan være tæt på ishockeyklubben. Spillerens udfordring med at få livet uden for sporten til at balancere med sportslivet og de sportslige mål øges. Social støtte fra omgangskredsen er en betydningsfuld base for ishockeyspilleren. Evnen til at håndtere den stress, som opstår med en hverdag med både sportslige og skolemæssige krav, skal udvikles. Temaerne er:

- Life skills
- Social støtte

Figuren nedenfor beskriver, hvordan temaerne ser ud i de forskellige perioder. En vigtig pointe er, at der bygges ovenpå i de forskellige perioder. Konkret betyder det, at introduktionen til sportpsykologi en godt kan ske for den pubertære spiller, hvis spilleren ikke er blevet introduceret for det tidligere.

| Periode               | Tema                                                                                                                                          | Færdigheder                                                                                                                                                                                      | Redskaber                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Før pubertet</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Præstationens fire områder</li><li>• Motivation</li><li>• Teamet</li></ul>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Introduktion til sportpsykologi</li><li>• Indre motivation og selvtillid</li><li>• Viden om teams</li></ul>                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bevidsthed om hvad et team er</li><li>• Bevidsthed om hvad det vil sige at have en drøm</li><li>• Bevidsthed om den optimale præstation</li><li>• Konstruktiv målsætning og evaluering</li></ul> |
| <b>Under pubertet</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tilpasning af højere træningskrav</li><li>• Håndtering af udvælgelsespres</li><li>• Værdier</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• At være fokuseret på det relevante</li><li>• At sætte sig op til træning og kamp</li><li>• Samle på succes; bibeholde motivationen</li></ul>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Målsætning og konstruktiv evaluering</li><li>• Værdibaserede handlinger</li><li>• Fokus-træning</li></ul>                                                                                        |
| <b>Efter pubertet</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Balance i det sportslige liv med livet uden for sporten</li></ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• At tilegne sig viden om life-skills og evnen til at implementere disse</li><li>• Succesfulde rollemodeller og relationer i og uden for sporten</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Time management</li><li>• Bevidsthed om social støtte</li></ul>                                                                                                                                  |

I det kommende afsnit vil det blive beskrevet, hvordan du kan holde udviklingssamtaler med din spiller. Udviklingssamtaler bør afholdes uafhængigt af spillerens alder.



## Udviklingssamtaler

Formålet med udviklingssamtaler er ikke kun at udvikle de sportsspecifikke færdigheder men også at udvikle ishockeyspillerens forståelse af sig selv som person. Det er vigtigt, at du anerkender det, spilleren siger til dig, og samtidig spørger ind til det. Det skaber grobund for udvikling og optimering af præstationen, og i sidste ende skaber det mennesker, der både besidder sportslige, sociale og psykologiske kompetencer.

Det er trænerens ansvar at stille de rette spørgsmål, så ishockeyspilleren hjælpes til at tage egne beslutninger og derigennem tage ansvar for sin egen udvikling. Anerkendelsen af det, spilleren siger, øger spillerens engagement, og fokus bør være på muligheder frem for begrænsninger.



## Samtalen

Det kommende afsnit tager udgangspunkt i Hviids bog om talentudviklingssamtaler. Du skal altid forberede samtalen: Hvem skal du snakke med? Hvad er formålet med samtalen?

Følgende er et eksempel på en struktureret udviklingssamtale:

|                               |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Rammesætning</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Længde af samtalen</li><li>• Fortrolighed</li><li>• Indhold af samtalen</li><li>• Ønsket udfald af samtalen</li></ul>                                                      |
| <b>Samtalen</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Indsaml informationer</li><li>• Spørg ind til informationer gennem åbne spørgsmål</li></ul>                                                                                |
| <b>Udviklingsmål</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spilleren skal reflektere over mål</li><li>• Hvad skal der arbejdes med, og hvordan skal der arbejdes med det?</li></ul>                                                   |
| <b>Evaluering af samtalen</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hvad var godt, og hvad var skidt ved samtalen?</li><li>• Hvornår skal der følges op på samtalen?</li><li>• Er der indgået aftaler, og skal der følges op på dem?</li></ul> |

Åbne spørgsmål (hvad, hvor, hvordan – spørgsmål) får spilleren til at reflektere, hvilket er en forudsætning for udvikling. Du som træner skal ikke komme med løsninger og svar. Det er spilleren selv, der gennem refleksion skal finde svar. Du skal være konstruktiv i samtalen, altså fokusere på muligheder frem for begrænsninger.

I modellen nedenfor kan du se, hvordan det kan gribes an. Eksemplet tager udgangspunkt i, at spilleren bliver hidsig og aggressiv på banen.



Typiske svar hos spilleren, som ikke er vant til at reflektere og forholde sig til sig selv, er: ”ja”, ”nej”, ”måske”, ”fint”, ”ok”, ”godt nok”, ”det ved jeg ikke...”. Alle disse svar kan udfordres, fordi de i sig selv ikke kan bruges til noget. En måde at udforske på er ved, at du er vedholdende i din kommunikation: ”når du siger, du gerne vil blive bedre til at styre dit temperament, hvad ligger der så i det? – hvad er et godt temperament?” Spillerens opfattelse af sig selv og sine præstationer kan hurtigt blive sort/hvide eller gode/dårlige. Gennem dine spørgsmål kan oplevelsen blive, at nogle elementer ikke fungerede så godt, mens andre faktisk var gode. Ved at skille tingene ad bliver det dels muligt at holde fast i succeser, dels at få øjnene op for på hvilke områder, der skal arbejdes mere målrettet.

### Praktiske råd til træneren

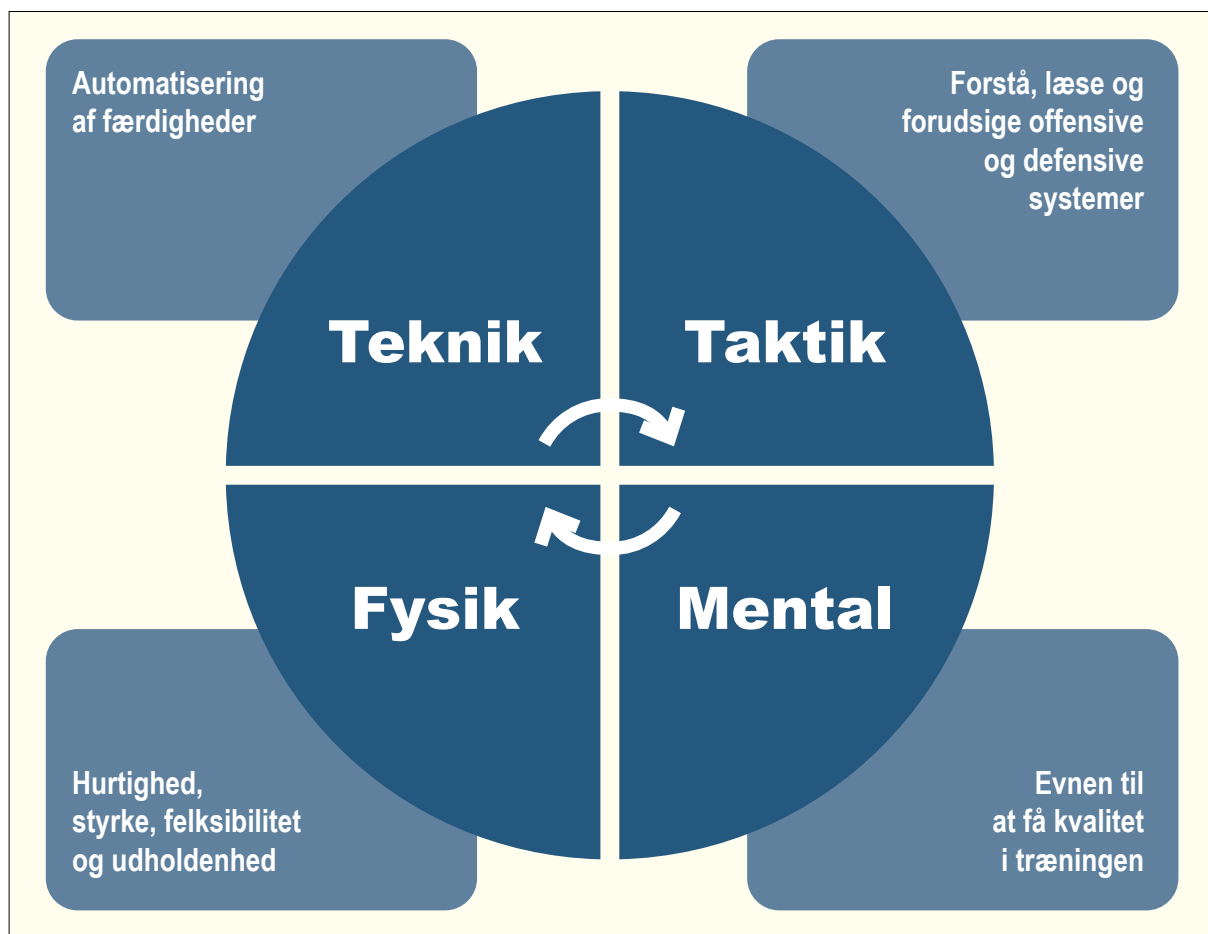
- Sørg for, samtalen er rammesat, og der er et klart mål med samtalen
- Vær spørgende og nysgerrig på det spilleren siger
- Lad spilleren selv finde løsninger gennem spørgsmål, der får spilleren til at reflektere
- Brug hv-spørgsmål (åbne spørgsmål)
- Sørg for at give spilleren tid til at tænke, inden du følger op med et nyt spørgsmål. Stilheden er okay

## Før puberteten

Det gælder for puberteten, at den løber fra cirka 13-16 år, og derfor er perioden inde puberteten op til cirka 13 år. Introduktionen til mental træning og sportsspsykologi bør ske fra spilleren er cirka 10 år gammel. I de kommende afsnit vil du få en gennemgang af teorien omkring mental træning i denne periode samt øvelser, du kan lave med din spiller/dit hold.

## Præstationens fire områder

At være bevidst om, hvad det kræver for at nå toppen gennem den optimale præstation, er lige så meget dit som spillerens ansvar. Jo ældre spilleren er, jo mere ansvar for egen udvikling. I alle aldersgrupper gælder det for træneren at tage højde for betingelserne for den optimale præstation. Den optimale præstation indeholder fire elementer:



For en gennemgang af de fysiske og tekniske elementer kan kapitlerne om dette læses. Det taktiske element er spillerens evne til at forstå spilsystemer samt læse modstanderens spilsystemer. Inden vi når til gennemgangen af det mentale element, skal du kigge på pilene i figuren. Pilene fremhæver vigtigheden af, at for at kunne lave den optimale præstation er spillerne nødt til at forstå og mestre alle fire elementer. Det mentale element i præstationen indeholder både de mentale færdigheder i det mentale hjul, og færdigheder inden for teamwork, fokus, stresshåndtering og life skills.

Arbejdet med præstationen handler om, hvad spilleren skal lære for at holde kvalitet i træningen og i hverdagen. Personen uden for ishockey skal hænge sammen med ishockeyspilleren, således at ishockeyspilleren kan trives både i og uden for sporten. Det er sammenhængen mellem de sportsspsykologiske faktorer, der skaber udgangspunktet for den optimale præstation.

## Øvelse

Spilleren og træneren skal tale det samme sprog. Derfor er en introduktion til sportssykologi vigtig i både din og ishockeyspillerens uddannelse.

Du skal vide, hvad den enkelte spiller arbejder målrettet med, og du skal bruge denne viden i din træning. For at skabe den optimale kvalitet i træningen skal den indeholde de fire grundelementer, så ishockeyspilleren til hver træning har mulighed for at udvikle sig på alle elementer.

En måde at inddrage det mentale element er ved at stoppe op og tale om øvelserne. At kunne stoppe op, nulstille fokus og refokuserer på ny, efter at præstationen eller opgaven er blevet rettet til. For efterfølgende at gå ind og præstere på ny med god intensitet, gejst og glæde kræves, at der evalueres inden opgaven sættes i gang igen. Her er det også godt for dig at vide, hvad spilleren mentalt er fokuseret på.

For at opnå kvalitet i træningen er det vigtigt, at du har en træningsplan klar, og at du er klar over, hvilke af de fire elementer hver øvelse indeholder. Derudover bør der være to-tre tydelige fokuspunkter for den enkelte øvelse, så spilleren er helt med på, hvad formålet er.

### Spørgsmål du skal stille dig selv i forbindelse med træningsplanen

- Hvad er indholdet for træningen i dag?
- Hvad er det overordnede mål med træningen?
- Hvad er målet med øvelsen?
- Hvad er rammerne for øvelsen?
- Hvad skal der være fokus på?

Det er her vigtigt, at der evalueres på fokuspunkterne efterfølgende. Gode måder at evaluere på beskrives i det kommende afsnit ”Motivation”.

## Motivation

Motivation er en væsentlig faktor i udviklingen af ishockeyspilleren. I denne periode bør det primært ske gennem leg med konkrete læringsmål.

Motivation deles grundlæggende i ydre og indre motivation. Den ydre er kendetegnet af ydre forhold: anerkendelser, tilkendegivelser, titler, medaljer og trofæer. Denne type motivation er ofte tilstedeværende, men alene kan den skabe udfordringer for spilleren – for hvordan forholder spilleren sig, hvis medaljer og trofæer udebliver? Det er her, den indre motivation bliver afgørende. Den er baseret på den ”lækre følelse”, der kan opstå for eksempel ved et perfekt udført slagskud, gejsten på holdet, eller når en ny færdighed mestres.

Der er tre behov, der er grundlæggende i den indre motivation: følelsen af kompetence, at føle sig som en del af et fællesskab og at have indflydelse på egen læring. Det betyder, at du bør planlægge træningen, hvor målsætningen er, at spilleren får opfyldt disse behov.

1. At sætte øvelser i gang, så hver enkelt spiller bliver udfordret, men samtidig oplever at mestre øvelsen. Det kan kræve, at der skal inddeles efter niveau i træningen, så alle oplever følelsen af at lykkes.
2. At sætte øvelser i gang, som kræver deltagelse af hele holdet, så alle er nødt til at bidrage, for at holdet kan lykkes. Uden for banen kan det være at igangsætte eller være tovholder på, at holdet mødes til fællesspisning, ser ishockey sammen eller noget tredje, som åbner muligheden for at pleje fællesskabet.
3. At hver enkelt spiller har noget at bestemme i egen træning/udvikling. For eksempel kan en øvelse sættes i gang, og spilleren får selv lov at vælge et specifikt fokuspunkt i øvelsen. Eventuelt ud fra tre opstillede muligheder, hvis spilleren ikke er et sted i sin udvikling, hvor man selv er i stand til at stille skarpt på specifikke elementer i en øvelse. Graden af medbestemmelse behøver ikke være stor, men bør dog tilgodeses.

Det første skridt i arbejdet med ishockeyspillerens motivation er at gøre spilleren bevidst om, hvad spilleren egentlig drømmer om. Drømme giver spilleren noget at gå efter og gøre, at spillerens motivation for at lære øges. Spilleren skal ligeledes begynde at få en forståelse for, hvad det egentlig kræver for at nå denne drøm. Hvad skal man kunne for at nå i nærheden af sin drøm?

## **Målsætning**

Målsætningens funktion er at rette spillerens energi, indsats og motivation i en bestemt retning. Når du arbejder med målsætninger, arbejder du samtidig med spillerens selvtillid. Sæt derfor altid mål, som kan mestres med anstrengelse, således at ishockeyspilleren får følelsen af at lykkes, hvilket øger selvtilliden.

Din opgave er at hjælpe spilleren med at sætte mål, så det er et mål, spilleren selv kan mestre, og som sætter fokus på spillerens egne kompetencer i stedet for, at målet bliver en sammenligning med, hvad andre kan. Dog kan det være gavnligt at bruge rollemodeller, så især de yngste spillere forstår, hvordan ”målet ser ud”. Rollemodeller kan være fra den internationale scene, men i høj grad også i nærmiljøet, så spilleren får en fornemmelse af, at hvis andre omkring vedkommende kan lære det, så kan spilleren også selv. Balancen er at holde det som rollemodel og ikke sammenligningsgrundlag – vær derfor opmærksom på, hvem du vælger som rollemodel for spilleren.

## **Konstruktiv evaluering**

Evaluering af mål er en forudsætning for at lære og udvikle sig. Derudover øger evaluering spillerens motivation for at lære mere; det øger spillerens selvtillid ved at få samlet på succesoplevelserne. Første trin er at have en målsætning, men hvis ikke den evalueres, går den i glemmebogen. Evaluering er dermed andet trin i arbejdet med motivation. Spilleren skal evaluere de mål, der er sat, og ikke evaluere på alt muligt andet. Dette skaber et retningsbestemt fokus. Evalueringen skal være konstruktiv, hvilket betyder, at spilleren evaluerer på sine egne kompetencer og færdigheder, ikke andres. Dette skaber læring, og øger spillerens motivation.

Målet i denne aldersgruppe er, at spilleren begynder at tænke over, hvad vedkommende gør godt, og hvad der kan gøres bedre.

## **Motivationsøvelser**

### **1**

For at arbejde med motivation er det vigtigt at indgå i en dialog med spilleren. Hav udviklingssamtaler regelmæssigt, hvor du som træner spørger ind til spillerens drøm, og hvad der for spilleren er god træning. Det hjælper dig til at forstå, hvad der motiverer spilleren, og hvordan du bedst kan hjælpe med at opretholde denne motivation.

### **Samtalen kan tage udgangspunkt i følgende spørgsmål**

- Hvad drømmer du om at opnå som spiller? Gerne også på lang sigt, men især ”her og nu”. Hvad gør det ved dig til træning, at du har denne drøm, både godt og dårligt? Hvad kræver det af dig – hvad skal du kunne?
- Hvad er god træning for dig? Hvordan kan du bidrage til at gøre træningen god? Hvordan kan de andre på holdet bidrage? Hvordan kan jeg som træner bidrage?

Vær opmærksom på svarene; hvad kan træneren gøre, og hvad kan holdet gøre, da det er elementer, der ligger uden for spillerens egen kontrol. Spilleren kan bruge sine svar til at finde ud af, hvad der fungerer godt for spilleren selv. Der bør lægges mest vægt og indsats i svaret til; ”hvad kan jeg selv gøre?”, fordi

det er her, spilleren selv kan tage det fulde ansvar. I figuren nedenfor får du en model til, hvordan spilleren kan evaluere de temaer, som spilleren arbejder med efter hver træning.

En simpel øvelse kunne være, at spilleren skulle evaluere en træning og selv skrive sine svar på følgende spørgsmål ned:

| Hvad er en god træning? | Hvad kan jeg selv gøre? | Hvad kan holdet gøre? | Hvad kan træneren gøre? |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------|-------------------------|
|                         |                         |                       |                         |

Sørg for at gentage samtalen et par gange i løbet af sæsonen, da dét, der motiverer spilleren, kan ændre sig i løbet af sæsonen.

## 2

Sørg for at ishockeyspilleren arbejder regelmæssigt med målsætning og evaluering. En måde at begynde at få spilleren til at tænke over målsætninger og evaluering er at få spilleren til at skrive ned før træningen, hvad målsætningerne er – hvad der skal arbejdes specifikt med i træningen - gerne én eller to målsætninger. Spilleren behøver endnu ikke tænke over, om målsætningen er inden for de fire elementer. Det vigtigste i denne aldersgruppe er, at spilleren definerer en målsætning, og får en bevidsthed om, at der kan skabes retning og kvalitet i træningen.

Det er vigtigt altid at følge op på målsætningen. Spørg efter træningen, hvordan spilleren selv synes, det er gået med den målsætning, der var inden træningen. Det er vigtigt, at spilleren får en god fornemmelse efter træningen, så hav fokus på, hvad der var godt, og hvad spilleren kan gøre mere af, frem for hvad vedkommende ikke skal gøre.

Følgende er en evalueringsøvelse, du kan anvende for at få spilleren til at reflektere over træningen. Få spilleren til at evaluere træningen på en skala fra 1-10 og følg op med spørgsmålene:

”Hvorfor får træningen 5 på skalaen?”

”Hvad skal der til, for at den bliver 6 i morgen?”

”Hvad var godt til træning?”

”Hvad vil du gerne gøre bedre i morgen?”

### Ark du kan anvende til løbende individuel evaluering

| Dato | Hvad gjorde jeg godt? | Hvad kan jeg gøre bedre? | Hvad lærte jeg af andre? (trænere, holdkammerater osv.) |
|------|-----------------------|--------------------------|---------------------------------------------------------|
|      |                       |                          |                                                         |

Du kan vælge at arbejde med stjerner, så spilleren selv giver stjerner efter træningen. Fem stjerner for godt arbejde med målsætningen og én stjerne, hvis ikke spilleren arbejdede meget med målsætningen. Dette kan gøres til en motiverende leg. Sørg for at evalueringen bliver på, hvordan der blev arbejdet med målsætningen, og ikke hvorvidt målsætningen lykkedes. På den måde bliver fokus i højere grad på kvaliteten i processen frem for slutresultatet. Anvend altid de ovenstående spørgsmål for at komme dybere ind på grunden til de givne stjerner.



## **Teamet**

Ishockey er en holdsport, og spilleren skal have en fornemmelse af, hvad det vil sige. Et team defineres som en gruppe mennesker, der har etableret så gode relationer, at de kan fungere som en enhed. Deres kommunikation fungerer, og den enkeltes ressourcer udnyttes på bedste vis. Det er trænerens opgave at få en gruppe ishockeyspillere til at blive et team. Et team skal have et fælles afsæt, et fælles sæt af værdier og et fælles mål. Det er dog vigtigt at huske på individet på holdet og få alle holdninger frem, således at der kan være enighed om et fælles afsæt. Det er trænerens opgave at styre denne proces.

## **Teamøvelser**

### **1**

For at skabe et godt team er det vigtigt at indgå i en dialog med spilleren. Hvert hold kan have forskellige opfattelser og behov for at skabe et team. I denne aldersgruppe er det vigtigt, at spilleren reflekterer over, hvad det egentlig vil sige at være på et team.

### **Spørgsmål du kan stille som udgangspunkt for en samtale**

- Hvad kræver det at være en god holdspiller?
- Hvad er god opførsel som holdspiller? Dårlig?
- Hvad kan I gøre for hinanden? Hvad er jeres ressourcer?
- Hvad er vores vision som et team?

### **2**

Kommunikation er en vigtig del af samarbejdet mellem spillere. Dette kan blandt andet vises på isen. Lav små øvelser, hvor hver spiller får tildelt én af følgende roller i forhold til den type tone, de skal bruge i deres kommunikation (alle roller skal fordeles ud på spillere):

- Rolig tone
- Venlig tone
- Aggressiv tone
- Høj kommunikation (snakke hele tiden)
- Ingen kommunikation

Sørg for at komme med eksempler knyttet til hver rolle, så alle spillere er med på, hvordan rollen skal forstås.

Fortæl de individuelle roller til gruppen, men ikke hvilken spiller, der har hvilken rolle. Del spillerne op i tre hold, hvor to laver en øvelse, mens det tredje observerer – skift rundt, så alle observerer og alle spiller.

- A vs B (C observerer)
- B vs C (A observerer)
- C vs A (B observerer)

Evaluer efter tre omgange og lad holdene gætte de forskellige roller. Spørg ind til hvordan det var, når de kun kunne tale på én måde, og hvad de kan bruge sådan en øvelse til. Hvad skal rollerne til for, og hvad skaber de af stemning?

### **3**

Teamet kan også øves uden for isen ved at lave sjove lege, hvor det er vigtigt at arbejde sammen:

## A

Pust en ballon op til hver spiller. Stil dem i den ene ende af et rum. Giv dem besked om, at de udelukkende må bruge deres bryst til at få ballonen fra den ene ende af rummet til den anden. Evaluér efter legen. Hvordan gik det? Var der nogen, der fandt på at arbejde sammen og have ballonen mellem begges bryst, så de nemt kunne få ballonen til den anden ende af lokalet?

## B

Medbring et tæppe (flere afhængig af antal spillere), og bed spillerne stille sig på tæppet. Opgaven består i, at tæppet skal vendes, så siden mod gulvet kommer op mod loftet, uden nogen træder uden for tæppet. Gør det sværere ved at stille flere spillere på samme tæppe og lettere ved færre spillere. Øvelsen kan vare alt fra et øjeblik til et godt stykke tid. Forsøg at have modet og tålmodigheden til at køre øvelsen til ende, og lad spillerne finde løsninger selv. De er nødt til at arbejde sammen, og der kan opstå frustrationer undervejs. Vær åben for frustrationerne, for de er en del af ikke at kunne løse en opgave med det samme – og du får indblik i, hvordan spillerne reagerer på deres frustrationer.

Tag bagefter en snak om, at det giver en bedre effekt, når man arbejder sammen. Det er vigtigt at have fokus på opgaven frem for at vinde/slutresultatet og at gå til det positivt. Ser vi kun efter slutresultatet, overser vi den effekt, samarbejdet kan give. Et hold kan præstere bedre sammen end den enkelte spiller, og det kan booste ishockeyspillerens potentiale. Dette skal spilleren have et indtryk af i denne aldersgruppe.

## Under puberteten

I denne periode vil spilleren gå igennem en mental og fysisk udvikling. Kroppen vil ændre sig, og spilleren vil tænke mere over, hvem man er. På samme måde som ovenstående vil der være en gennemgang af teori efterfulgt af øvelser. Spilleren vil typisk være 13-16 år i denne periode.

## Værdier

Spilleren er trådt ind i udviklingsfasen, hvor fokus er på at blive en dygtigere spiller, og muligheden for unionshold og landshold vil være noget, der trækker i mange spillere. Samtidig har spilleren nået en alder, hvor refleksioner om, hvad man gerne vil stå for som spiller, er muligt – det vi kalder værdier. Spilleren kan på dette tidspunkt blive klar over, at man selv styrer, hvilken spiller man er og bliver.

Værdierne er med til at skabe den bedst mulige spiller ud fra, hvordan spilleren selv ønsker at være. Derudover vil spilleren, som har denne bevidsthed med sig, ofte vise større engagement og handlekraft især i svære situationer. Værdier kan bruges til at justere og udvikle spillerens adfærd, og de kan bruges som rettesnor, når spilleren vælger at handle uhensigtsmæssigt. Værdier er kendetegnet ved, at det er noget, der er attraktivt at stå for, og som man kan handle ud fra for at leve op til.

Netop sidstnævnte er vigtigt, idet en værdi uden handling ikke er en værdi, men blot et flot og nytteløst ord.

## Værdiøvelser

### 1. Udvælgelse af værdier

- a. Spilleren kan beskrive sit idol eller den/de spillere, spilleren ser mest op til. Hvad er kendetegnet ved dem? Hvordan skiller de sig ud? Hvad gør de, som er særligt? I svarene vil spilleren ofte komme med nogle værdier som er observeret.
  - i. Eks.: Han/hun er dygtig til at blive ved med at kæmpe, også i modgang
  - ii. Eks.: Han/hun virker sympatisk overfor sine holdkammerater, modstandere, i interview
  - iii. Eks.: Han/hun er disciplineret og handler ikke overilet. Han/hun virker til at træffe gode valg

- b. Spilleren hjælpes på vej ud fra nogle allerede opstillede værdier. Vær dog opmærksom på, at spilleren skal have lov at vælge sine egne værdier, så ønskes værdier, som ikke er opstillede, skal spilleren have lov til det.
- c. Bed spilleren tænke over hvilke 3-5 ting, spilleren kunne ønske sig, der blev sagt når han/hun en dag ude i fremtiden skulle afslutte deres succesfulde ishockeykarriere. Deri vil de værdier, spillerne ønsker at stå for, også træde frem.
- d. Mangler du inspiration til værdier, kan du scanne følgende QR-kode.



## 2. Brug af værdier

Når en spiller er bevidst om sine værdier, ligger opgaven i at finde ud af, hvordan og hvornår det er vigtigt at handle ud fra sine værdier.

Til dette kan nedenstående skema bruges (disciplin og ansvar skal ses som eksempler på værdier).

|                                                     | Ansvar                                                                                                                                                                                                                | Disciplin                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Handling</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg tager ansvar for min træning og sørger for kvalitet</li> <li>• Jeg står ved, når jeg har lavet fejl og begået et fejltrin</li> <li>• Jeg går forrest på banen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jeg kommer til tiden</li> <li>• Jeg lytter til de øvelser, der bliver sat i gang, og løser dem efter bedste evne</li> <li>• Jeg har styr på mit udstyr, så jeg, min træner og mine holdkammerater ikke skal forstyrres af manglende udstyr og forsinkelser i den forbindelse</li> </ul> |
| <b>Hvornår er det svært at udføre handlingerne?</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Når jeg er træt</li> <li>• Når stemningen er anspændt, og vi ikke står sammen på holdet</li> <li>• Når vi er bagud, eller det ikke lige kører for mig</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Når jeg ikke har planlagt mine ting ordentligt</li> <li>• Når jeg har mange ting i hovedet, der forstyrrer mig</li> <li>• Når jeg har for travlt i min hverdag</li> </ul>                                                                                                               |

Bevidstheden om, hvad der skal til, og hvornår det er svært at leve op til sin værdi, gør det lettere for spilleren at befinde sig i situationen, fordi spilleren på forhånd har forberedt sig på, hvad den gode adfærd er, men også hvornår det kan blive svært at udføre. Derfor er der mulighed for at imødekomme de udfordrende situationer, så spilleren kan leve op til sine værdier. Det kræver dog træning og italesættelse at blive ved at arbejde med sine værdier og dertilhørende handlinger. Evalueringsskemaer til at vurdere sig fra 1-5 og plads til eksempler på, hvad der var godt og mindre godt i forhold til værdierne kan være en måde at arbejde kontinuerligt med værdierne, så bevidstheden om dem og adfærden øges.

## **Målsætning og evaluering**

I denne aldersgruppe uddybes arbejdet med målsætninger. Målsætninger og evaluering anvendes for at spilleren kan bibeholde motivationen, selvom konkurrencen skærpes, og spilleren nu kommer ud for et udvælgelsespres. Målsætninger giver spillerens fokus en retning, så man ved, hvad man skal udvikle og lære, og hvorfor man skal det.

Målsætninger kan struktureres og bør brydes op i resultatmål og procesmål. Sidstnævnte bør være dem, der er mest fokus på i det daglige, da det er her, spilleren har fuld kontrol over processen, og hvor udviklingen går hen. Procesmål fokuserer på, hvordan spilleren opnår en færdighed, og hvad der specifikt skal være fokus på for at forbedre færdigheden f.eks. skøjte teknik, koncentration eller returnering af pucken.

Resultatmål handler om slutmål, og her sammenligner spilleren sin præstation med andres. Det er dermed ikke i spillerens kontrol, men kan dog stadig være yderst motiverende for spilleren. Mange ishockeyspillere i denne alder har et resultatmål, såsom at komme på unionshold eller landshold. Her skal de konkurrere med andre unge ishockeyspillere for at opnå dette mål, hvorved de ikke selv har 100% kontrol over, om målet lykkes.

I den daglige træning er det vigtigt, at resultatmålene bliver brudt ned til procesmål. Som træner skal du kunne stille spørgsmålene: Hvad kræver det at komme på unionsholdet/landsholdet? Hvad skal du kunne af færdigheder for at nå dertil?

Spilleren kan bruge procesmålene til at skabe kvalitet i den daglige træning.

Er målene for nemme, kan spilleren opnå dem uden at anstrenge sig, og er de for svære, mislykkes spilleren med dem, og spilleren vil blive demotiveret, hvilket kan bremse udviklingsprocessen. Målsætninger skal hjælpe spilleren med at samle på succesoplevelser og give følelsen af at lykkes på trods af, at der er et større pres.

## Målsætnings- og evalueringsøvelser

### A

Lad ishockeyspilleren arbejde med målsætninger, som spilleren selv har været med til at opstille, og gør dem brede, så de rammer flere dele af træningen. Det vil sige, at målsætningerne også sættes inden for den fysiske og mentale komponent til styrketræning. Du kan eventuelt anvende nedenstående skema (lånt fra ATK 2.0):

|                                                                                                                                                                               | Niveau (1-10) | Mål næste periode | Procesmål og strategier til at nå målet |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------|-----------------------------------------|
| <b>Tekniske færdigheder</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Slagskud</li><li>• Beskytte pucken ved driblinger</li><li>• ...</li></ul>                                 |               |                   |                                         |
| <b>Taktiske færdigheder</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Placering i powerplay</li><li>• Rolle i spilvendinger</li><li>• ...</li></ul>                             |               |                   |                                         |
| <b>Fysiske færdigheder</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Acceleration ved retningsskift</li><li>• Udholdenhed</li><li>• ...</li></ul>                               |               |                   |                                         |
| <b>Psykologiske færdigheder</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• At holde fokus hele kampen</li><li>• At kommunikere godt med holdkammeraterne</li><li>• ...</li></ul> |               |                   |                                         |
| <b>Life-skills</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Genopladning under turnering</li><li>• Ernæring i hverdagen</li><li>• ...</li></ul>                                |               |                   |                                         |

Sørg for at skabe faste rammer for evalueringen af målsætninger. Det er vigtigt at evaluere undervejs, så målsætningerne kan korrigeres, og ishockeyspilleren kan gemme på sine succesoplevelser.

## B

Når ishockeyspilleren har skrevet sine målsætninger ned, kan det næste skridt være at vise spilleren den praktiske betydning af at spille med proces- og resultatmål. Lav en øvelse på isen, hvor ishockeyspillerne konkurrerer mod hinanden. Det kan være 3 mod 3 på tværs i zonen. Tæl antal mål, lav fem runder, hvor deres fokus ændres for hver runde:

1. Frit spil
2. Resultatmål. For eksempel scor fem gange (ændr alt efter sværhedsgrad)
3. Procesmål. Vælg et klart defineret procesmål inden for det tekniske element (f.eks. kun førstegangsafslutninger)
4. Procesmål. Vælg et klart defineret procesmål inden for det mentale element (f.eks. der skal kommunikeres)
5. Resultatmål. Eksternt mål: ”I den sidste runde fik det andet hold fem mål flere end jer”

### Spørgsmål træneren kan stille efter øvelsen

- Hvordan skiftede jeres fokus i de fem runder?
- Hvordan ændrede jeres præstation sig – i forhold til fokus og koncentration (og derved kvalitet)?
- Hvordan kan I bruge erfaringen fra denne øvelse til træning i hverdagen?
- Hvordan kan I bruge den i kamp?
- Hvordan kan I bruge den i forhold til jeres karriere?

Øvelsen kan variere i sværhedsgrad og i forhold til hvilke typer mål, der skal eksemplificeres i praksis.

### Tilpasning af højere træningskrav

Ishockeyspilleren i denne aldersgruppe skal tilpasse sig de øgede træningskrav. Ishockeyspillerens fokus på præstation kommer i højsædet, hvorfor arbejdet med mentale færdigheder skal være med henblik på at skabe kvalitet i træningen samt en præstationsoptimering af træningen. De mentale færdigheder, som ishockeyspilleren kan anvende i sin tilpasning af højere træningskrav er:

- 3R-modellen
- Indre dialog
- Stresshåndtering
- Visualisering
- Koncentration
- Game plan

Disse er særligt vigtige i forhold til at holde sig fokuseret på det relevante og i forhold til at sætte sig optimalt op til træning og kamp, således ishockeyspilleren holder fokus og kvalitet i træningen. Derudover kan færdighederne have stor indflydelse på spillerens selvtillid.



### 3R-modellen

3R-modellen består af tre trin, som ishockeyspilleren vil have stor gavn af at mestre:

**1. Registrér:** At registrere tanker, følelser og fornemmelser, som opstår i en given kontekst. Disse kan trække spillerens fokus væk fra opgaven, idet spilleren kan blive forstyrret af de input, vedkommende får. Input som tanker, følelser og fornemmelser er ikke noget, der er under spillerens kontrol, så uanset hvor ihærdigt man forsøger at ændre dem, vil det ikke lykkes. Konsekvensen af at forsøge er, at man flytter sit fokus fra det, man er i gang med.

**2. Release:** At acceptere de input, spilleren får i form af tanker, følelser og fornemmelser, og derpå give slip på dem. Spilleren lader ”kampen” med dem ligge.

**3. Refokuser:** At rette sit fokus tilbage på den opgave, spilleren er i gang med.

I registreringsdelen handler det i høj grad om at blive bevidst om, hvad det er, spilleren oplever i situationer, der er udfordrende. Spilleren kan let blive kapret af tankerne i den indre dialog, og ved at lære de typiske tankemønstre at kende under pres kan spilleren lettere genkende dem og gå til ”release”.

Spillerens følelser, eksempelvis nervøsitet, vrede eller frustration, kan flytte fokus væk fra opgaven og få spilleren til at reagere uhensigtsmæssigt. Igen er spilleren hjulpet af at vide, hvilke følelser der kan optræde hvornår, så spilleren lærer dem – og sig selv – bedre at kende.

For at kunne lave et effektivt release kræver det, at spilleren er i stand til at registrere, hvad der sker. Derpå skal spilleren være villig til at acceptere dette, og derpå have en releasestrategi på plads. Det er individuelt fra spiller til spiller, hvad der er effektivt, og det kræver træning og afprøvning at finde en effektiv strategi. Strategiens formål er at vise spilleren selv, at ”nu har jeg lagt forstyrrelsen (tanker, følelser, fornemmelser) bag mig, og jeg er klar til at vende tilbage til min opgave”.

#### Eksempler på releasestrategier er

- Banke i isen med sin stav en enkelt gang (ikke voldsomt)
- Banke på skinnerne
- Sætte et stykke tape/klistermærke med et symbol på sin stav, som skal lede tankerne tilbage på opgaven
- Trække vejret dybt med lyd på udåndingen

Releasestrategien skal være afsat til at vende tilbage til spillerens opgave. Derfor er det nødvendigt, at spilleren er fuldstændig afklaret med, hvad opgaverne er i de situationer, hvor spilleren bliver kapret af tanker, følelser og fornemmelser. Spillerens opgave er kendetegnet ved, at der er en eller flere handlinger, spilleren skal udføre for at være den bedst mulige ishockeyspiller.

### 3R-øvelser

#### A

På banen

Opstil en spiløvelse, hvor du sikrer dig, at spilleren oplever intense følelser eller tanker. Det kan være ved:

- At dømme uretfærdigt
- At stille for høje krav til, hvad spilleren skal kunne og italesætte det som en forventning, at spilleren kan mestre opgaven
- At stille for lave krav til, hvad man kan, og italesætte det med tvivl, om spilleren mon kan mestre opgaven

Lad øvelsen køre, indtil du kan se, spilleren reagerer uhensigtsmæssigt, og bed derpå spilleren notere, hvilke tanker, følelser og fornemmelser vedkommende oplevede i situationen.

Bed derpå spilleren vælge en synlig handling (release) og vend tilbage til spillerens vigtigste opgave. Det kan her være vigtigt at få hver enkelt spiller til at sætte et ord på, hvad opgaven er, så det står helt klart. Start derefter øvelsen igen, og lad spilleren tælle, hvor mange gange der gøres brug af deres releasestrategi og vendes tilbage til opgaven.

Registreringsarbejdet er fundamentet og skal have en del opmærksomhed, da et grundigt forarbejde gør den næste del lettere. Det kan derfor være en god idé at arbejde bevidst med registreringsarbejde over en periode, inden I går videre til release og refokuser.

## **B**

Uden for banen

- Stil spillerne i en cirkel og kast en bold fra person til person på kryds og tværs af cirklen. Hver spiller skal modtage bolden én gang og kaste videre til en spiller, der endnu ikke har haft bolden
- Første runde er for at skabe en rækkefølge, som skal huskes. Altså hvem modtager spilleren fra, og hvem afleverer spilleren til
- Lad spillerne sætte et mål for, hvor lang tid det tager at komme alle spillere igennem (for at skabe lidt pres på øvelsen)
- Sæt samme øvelse i gang, denne gang med to bolde. Justér evt. målet for, hvor hurtigt boldene skal hele vejen igennem
- Sidste runde tager du et æg frem (om du har kogt det på forhånd eller ej er op til dig – men lad som om, det er et råt æg. Det vil sige pak det forsigtigt ud, bær det forsigtigt og aflever det forsigtigt, hvis du er den første, der afleverer)
- Spørg om tiden for, hvor lang tid det tager at gennemføre, skal justeres, og arbejd igen efter det tidsmål
- Tag derefter en snak med spilleren om, hvad vedkommende oplevede i øvelsen. Hvilke tanker, følelser eller fornemmelser oplevede spilleren? Hvordan håndterede spilleren dem? Meldte spilleren sig ud? Syntes spilleren, det var en dum øvelse? Tænkte spilleren over, om vedkommende selv eller nogle andre fik æg ud over sig?
- Drag en parallel til, når spilleren er på isen og oplever noget lignende. Hvordan reagerer spilleren? Hvordan kan spilleren reagere mere hensigtsmæssigt, så ubehaget (de intense følelser, tanker eller fornemmelser) ikke får lov at styre, hvad spilleren gør.

Øvelsen er god, fordi det er tæt på umuligt ikke at tænke, føle eller opleve et eller andet.

## **Indre dialog**

Den indre dialog er den tankestrøm, spilleren oplever. Den indre dialog er tilstede hele tiden. Vores tanker er uden for vores kontrol og opstår af sig selv, og vi kan således ikke træne os til for eksempel at tænke mere positivt eller udelukke de negative tanker, som ofte opstår, når spilleren er under pres. Arbejdet i forbindelse med den indre dialog handler derfor ikke om at ændre på de naturlige tanker, der opstår, men derimod om at træffe et aktivt valg om, hvordan spilleren ønsker at lytte til og håndtere de tanker, der opleves. Det er således ikke selve tanken, der er et problem, men derimod hvad den får spilleren til at gøre.

Første skridt er at blive bevidst om de tanker, ishockeyspilleren oplever i forskellige situationer (3R-modellens ”registrér”). Først igennem en bevidsthed om de typiske tanker vil spilleren være i stand til at reagere anderledes og mere hensigtsmæssigt på de tanker, der ellers kan trække spilleren til at afvige fra sin plan om at spille god ishockey.

## **Stresshåndtering**

Stresshåndtering handler om, hvordan spilleren håndterer det pres eller stress, spilleren udsættes for. Stressfaktorer kan både være tanker og følelser og er ikke i sig selv ”skadelige” for spillerens præstation. Det gælder, som ved den indre dialog, at det er måden, hvorpå stressfaktorerne håndteres, der har afgørende betydning. Derfor er øget bevidsthed om sig selv og sine reaktioner under stress afgørende for, hvor godt spilleren klarer sig.

For en del spillere skaber stress et ubehag, de gerne vil af med, men 3R-modellens step to ”release” handler om netop at acceptere det ubehag i stedet for at forsøge at fjerne det. Spilleren skal kunne acceptere, at ubehag kan være en del af at skulle præstere. Når først ishockeykampen eller træningen er i gang, har spilleren ikke tid til også at skulle kæmpe mod stress. Spilleren kan igennem træning med 3R-modellen blive dygtig til at præstere på trods af en intens oplevelse af stressfaktorer.

## **Koncentration**

Koncentration er evnen til at rette fokus på det relevante. For ishockeyspilleren skal fokus være rettet mod sin egen opgave, som altid er inden for spillerens egen kontrol. Det er let at blive forstyrret af ydre faktorer som dommere, modstandere, tilskuere, egne fejl, tanker og følelser, men ingen af disse har noget med spillerens opgave at gøre. Spilleren skal dygtiggøre sig i at vende tilbage til sit fokus, når dette har været forstyrret. Det er 3R-modellens tredje step ”refokuser”.

Spillerens koncentration skal grundlæggende kunne forstyrres, fordi spilleren bliver i stand til at opfange, hvis man er på vej ind i en tackling, eller hvis en medspiller løber fri. Disse input er udefrakommende og vigtige at kunne reagere på, men ofte skelner spilleren ikke imellem, hvilke ydre input der forstyrrer, og dér opstår udfordringen. For så snart spilleren er forstyrret af noget ydre, som spilleren ikke har indflydelse på, er spilleren der, hvor vi betegner det som mistet koncentration. Derfor er spillerens opgave at skelne imellem, om fokus er knyttet til opgaven, eller om det er uden for spillerens opgave. Er det uden for spillerens opgave, skal spilleren hurtigst muligt refokuser på opgaven. Som tidligere nævnt kræver det, at spilleren er fuldstændig bevidst om, hvad spillerens opgave er på et givent tidspunkt.

Da spillerens fokus skal kunne forstyrres, er der ingen skade sket ved, at fokus smutter over på ydre ting uden for opgaven. Udfordringen opstår, når spilleren ikke gør sig umage med at rette sit fokus tilbage, fordi spilleren ellers kan bruge unødvendig lang tid på at fokusere på noget, der er uden for spillerens opgave og kontrol.

## **Koncentrationsøvelse**

Opstil en øvelse på banen, som stiller krav til spillerne, og hvor de er tydeligt bevidst om, hvad deres opgave er.

- Giv spillerne 1-2 fokuspunkter, der er vigtige for at løse opgaven optimalt
- Fortæl forud for øvelsen, at I skal træne spillernes koncentration, og at der er grønt og rødt fokus

Grønt fokus er, når spilleren er koncentreret om at løse sin opgave og særligt de fokuspunkter, der er givet forud for øvelsen. Rødt fokus er, når spilleren er forstyrret og har rettet sin opmærksomhed imod noget, som ikke handler om udførelsen af øvelsen

Undervejs i øvelsen fløjter du, og spillerne råber ”grøn” eller ”rød” afhængig af, hvor deres fokus er på det pågældende tidspunkt

### **Spørgsmål du kan stille efter øvelsen**

- Hvordan gik det?
- Hvad var svært?
- Hvornår var det svært?
- Hvordan fandt I tilbage til det grønne fokus?
- Hvordan kan I bruge denne øvelse i træning og kamp?

## **Visualisering**

Visualisering er arbejdet med mentale forestillinger. I visualisering anvendes flere sanser, jo flere, jo bedre. Visualisering kan foregå med et indre eller ydre perspektiv. Det indre er, når spilleren forestiller sig selv ”gennem egne øjne”. Ishockeyspilleren ser dermed sine medspillere, dommere og banen, men ikke sig selv. Fra et ydre perspektiv ser ishockeyspilleren sig selv udefra, som om det var vist på video.

Det er påvist, at visualisering aktiverer de nervebaner og neuroner, som hvis man udførte bevægelsen ”in real life”. Visualisering støtter ligeledes den kognitive indlæring, idet situationer gennemtænkes og lagres i hukommelsen, som om man har stået i situationen før. Dette gør, at hjernen ikke bliver nær så stresset i den selvsamme situation, da den tror, at den har oplevet det før.

Visualisering anvendes til at træne nye tekniske færdigheder, selvtillid og motivation. Visualisering er nemmest at træne, når man er i en afslappet tilstand, men med øvelse kan visualisering foregå under pressede situationer. Det kræver øvelse, før visualisering mestres. Når ishockeyspilleren kan visualisere effektivt, kan dette opleves ved:

- Klare og detaljerede mentale forestillinger
- Kontrol over de mentale forestillinger
- ”Real time” mentale forestillinger

Gældende for visualisering er dermed, at den skal være så tæt på virkeligheden som muligt. De mentale forestillinger kan være af tidligere oplevelser eller af ønsker for fremtidige oplevelser – mulighederne er uendelige.

I begyndelsen kan det være nødvendigt for træneren at hjælpe ishockeyspilleren med at finde de rette fysiske, mentale, tekniske eller taktiske situationer/teknikker, som spilleren skal visualisere, samt bistå ved selve visualiseringen, så spilleren føres sikkert igennem en visualisering.

## **Visualiseringsøvelser**

### **A**

Inden spilleren begynder at visualisere situationer i forhold til sporten, kan det være en god ide at træne færdigheden i sig selv. Det kan for mange være svært at visualisere i begyndelsen, hvorfor enklere visualiseringer kan være en start.

1. Find et stille og roligt sted at sidde. Fokusér på vejrtrækningen og kom ind i en afslappet tilstand. Anvend evt. åndehulsøvelsen.

2. Forestil dig en farvet cirkel, der fylder hele dit synsfelt; cirklen krymper helt ind til en lille prik, og til sidst forsvinder den.
3. Forestil dig cirklen igen og farv den helt mørkeblå. Gør dette flere gange med en ny farve hver gang.
4. Visualiser et billede af et simpelt tredimensionelt glas. Fyld glasset med en farverig væske, kom isterninger og et sugerør i glasset. Forestil dig en overskrift under billedet.
5. Afslut visualiseringen med et dybt åndedrag og åbn øjnene.

Lad øvelsen være en træning i færdigheden, således ishockeyspilleren øver sig i at visualisere ishockeysituationer.

## B

I begyndelsen er det centralt, at ishockeyspilleren er i en afslappet tilstand, når der visualiseres. Øg langsomt sværhedsgraden i form af flere forstyrrelser, så spilleren til sidst er i stand til at visualisere uafhængigt af sted.

Ishockeyspilleren skal inden selve visualiseringen beslutte sig for hvilket af de fire præstations-elementer, spilleren vil visualisere (teknisk, taktisk, fysisk eller mental), om det er en ydre eller indre visualisering, samt om det er en genkaldelse af tidligere oplevelser eller en forberedelse af kommende oplevelser.

1. Sæt scenen – hvor er du? Hvordan ser det ud? Hvem er til stede? Hvad foregår der omkring dig? Hvilke lyde er der? Hvilke dufte er der?
2. Mærk din krop – Hvordan mærkes din krop lige nu? Muskler? Sener? Led? Mærk helt ind til knoglerne.
3. Udfør den specifikke færdighed – se dig selv udføre færdigheden korrekt. Sørg for at tiden i din visualisering er som i virkeligheden. Er der fejl i din visualisering, skal du udføre færdigheden igen, denne gang hvor du har rettet fejlen. Læg mærke til, hvordan din krop føles under udførelsen. Hvilke lyde, dufte og smage er der? Hvordan er dine tanker og dine følelser?
4. Afslut visualiseringen med et dybt åndedrag og åbn øjnene.

Efter visualiseringen er evalueringen af den vigtig. Hvad var nemt? Hvad var svært? Hvordan føltes det? Som træner er det vigtigt at hjælpe ishockeyspilleren igennem evalueringsprocessen.



## Game plan

At have en game plan vil sige, at spilleren har klare og praktiske strategier på plads op til træning/kamp, undervejs og efter. Tydelige game planer kræver, at spilleren kender sig selv godt og ved, hvornår det er vigtigt at følge sin plan. Det handler derfor om en bevidstgørelse for spilleren, så spilleren på forhånd er klar over, hvornår spilleren kan komme til at afvige fra planen. Tydelige game planer skaber ro og gør det lettere at finde fokus, fordi de bygger på planlagte strategier og rutiner.

## Game plan-øvelse

Ved at udfylde nedenstående ark kan spilleren danne sig et overblik over, hvad der føles godt eller er nødvendigt før, undervejs og efter en præstation. Det kan både være træning og kamp.

|           | Hvad kan jeg blive presset over? | Hvordan vil jeg imødekomme det? | Hvordan fungerede min strategi/rutine?<br>Hvad skal/vil jeg justere? |
|-----------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Før       |                                  |                                 |                                                                      |
| Undervejs |                                  |                                 |                                                                      |
| Efter     |                                  |                                 |                                                                      |

Ved at udfylde arket kan spilleren blive meget konkret på, hvilke ting der er nødvendige at gøre, så man kan skabe de bedste betingelser for en god præstation. Efter en præstation er det vigtigt, at spilleren evaluerer på, hvordan rutinen eller strategien fungerede, så man kan tilpasse og justere, hvis der er behov for det. Som træner kan du let spørge ind til rutinerne og vise interesse, for på den måde at give spilleren en oplevelse af, at strategierne er vigtige.

## Efter puberteten

Spilleren vil i denne periode typisk være på de ældste ungdomshold i klubben. Spilleren vil samtidig være begyndt på en ungdomsuddannelse eller på arbejdsmarkedet. I det kommende afsnit vil de største udfordringer blive beskrevet, ligesom der er øvelser til, hvordan du kan arbejde med spilleren omkring dette.

## Life-skills

Life-skills handler om de psykologiske færdigheder, som ishockeyspilleren anvender for at lykkes i forskellige kontekster. Det vil sige de færdigheder, som fremmer hensigtsmæssig adfærd og trivsel i skolen, hjemme, til træning og på arbejdet.

Spilleren indgår i flere miljøer, der alle stiller krav. Det kan være i skolen, hvor læreren stiller krav om deltagelse og fokus. I hjemmet, hvor forældre og søskende kræver fysisk og mental tilstedeværelse samt i hallen, hvor trænere og holdkammerater kræver fokus, udvikling og præstation. Der er mange opgaver og aktiviteter, der skal gå op i en højere enhed, og det kræver, at spilleren har visse psykologiske færdigheder. At kunne planlægge sin hverdag er essentielt. Spilleren skal vide, hvornår spilleren gør hvad, og hvor lang tid de forskellige aktiviteter tager.

Enkelte ishockeyspillere er på dette tidspunkt flyttet hjemmefra og har dermed ekstra udfordringer, idet de skal lære at bo selv, lave mad, gøre rent og selv sørge for indkøb. Dette kan være en stor forandring, da de fleste unge spillere, som bor hjemme, er afhængige af forældre, der kører til og fra træning, laver mad og køber ind. Planlægning og time management bliver endnu vigtigere end hidtil, og disse færdigheder skal tillæres.

## Life-skills-øvelse

Det første skridt til at få en hverdag med sport til at hænge sammen er at være klar over, hvad man egentlig bruger sin tid på. Dette kan gøres ved et simpelt skema.

Spørg: Hvor meget tid (timer og minutter) bruger du på de forskellige aktiviteter om dagen. Tænk på en typisk træningsdag i løbet af en almindelig uge.

|                                                     | Tidsforbrug |
|-----------------------------------------------------|-------------|
| Formel træning med træner/hold                      |             |
| Ekstra træning på egen hånd                         |             |
| Anden sport (ingen relation til egen sport)         |             |
| Sove                                                |             |
| Spise                                               |             |
| Studier (inkl. lektier, transport m.m.)             |             |
| Arbejde                                             |             |
| Transport til/fra træning                           |             |
| Husarbejde (rengøring, indkøb, madlavning, tøjvask) |             |
| Hvile (massage, lur, afslapning)                    |             |
| Samvær med familie og venner                        |             |
| TV, computerspil, sociale medier osv.               |             |
| Andet (hvad)                                        |             |
| I alt                                               |             |

### Få herefter spilleren til at reflektere over anvendelsen af sin tid med følgende spørgsmål

- Hvad er rimeligt tidsforbrug for de forskellige aktiviteter?
- Hvad gør du for at skabe kvalitet i træningen?
- Hvad gør du, når du oplever tidspres? Hvilke strategier har du?
- Hvad bliver fravalgene, og hvordan accepterer du disse?
- Hvilke muligheder har du for på eget initiativ at supplere din træning med elementer, der er mindre tilstede i den formelle træning?

Lav tilsvarende ark, men med det optimale tidsforbrug og sammenlign arkene for at finde punkter, hvor ishockeyspilleren kan forbedre sin planlægning af tid. Brug tid på at hjælpe ishockeyspilleren med at sætte målsætninger inden for life skills, således tiden anvendes effektivt, og der er en realistisk bevidsthed omkring, hvor lang tid de enkelte ting tager. En snak om de tilvalg og fravalg, der eksisterer på dette tidspunkt, er ligeledes vigtigt. Hvad vælges fra og til, hvordan føles det for ishockeyspilleren, og hvordan håndterer man de fravalg og konsekvenser, de kan have.



## Social støtte

Social støtte hænger unægtelig sammen med life skills og handler om det netværk, ishockeyspilleren har omkring sig. Spilleren skal her være bevidst om, hvilken rolle de forskellige aktører i spillerens liv spiller. Hvilke personer støtter op om sporten? Hvilke bruger spilleren til at få en pause fra sporten? Hvilke personer skaber nervøsitet?

Ishockeyspilleren skal skabe det bedste team omkring sig. Nogle personer kan være en støtte samt en barriere. Dette kan være venner, der synes, det er fedt, at ishockeyspilleren er god til ishockey, men samtidig gerne vil have spilleren med til fest dagen før en kamp. Forældre kan ligeledes opleves som både en støtte og en barriere – de kan give praktisk støtte ved at køre til og fra træning, mens de på det emotionelle plan egentlig helst vil, at ishockeyspilleren koncentrerer sig om sin uddannelse. Ishockeyspilleren skal finde ud af, hvem i netværket der er med i teamet, og hvem der skal ud på lægterne.

## Social støtte-øvelse

Lad spilleren danne sig et overblik over sine relationer, og den rolle de hver især spiller både i og uden for sporten.

### Giv nedenstående til spilleren med disse spørgsmål

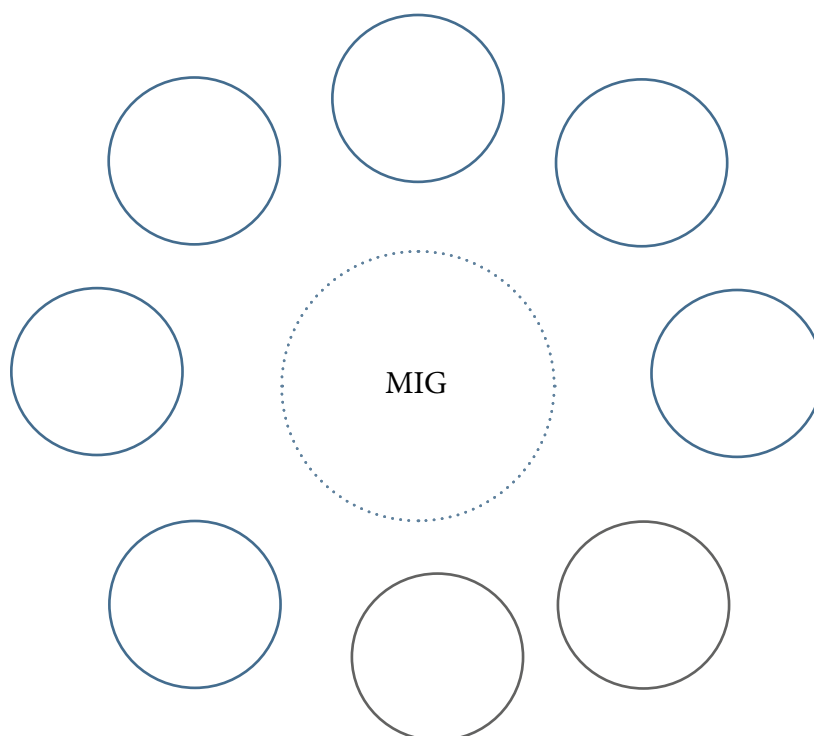
Hvem kan støtte dig i dine planer? (Skriv i cirklerne)

Hvordan støtter de (følelsesmæssigt, praktisk, andet)? (Skriv ved siden af cirklerne)

Hvilke personer er tilskuere? (Skriv i cirklerne) Tilskuere er de personer, der er omkring dig, men som ikke nødvendigvis har en støttende rolle i forhold til dine fremtidsplaner.

Sæt streger til støttepersonerne og stiplede linjer til tilskuerne.

Tag derefter en snak om, hvem ishockeyspilleren har i sit netværk. Hvornår er de en støtte i teamet, og hvornår skal de ud på tilskuerpladsen. Gør spilleren bevidst om, hvem der kan bruges til hvad.







# ANTIDOPING & FAIRPLAY

I de kommende afsnit vil du få et indblik i antidoping-arbejdet samt fairplay og matchfixing-reglementet. Målsætningen er, at du efter at have læst kapitlet kan vejlede dine spillere om antidoping, fairplay og matchfixing, og ved hvor du kan søge mere information.

## **Fairplay**

I ishockey, fra barn til voksen og fra bredden i den lokale skøjtehal til eliten på tv, opstår situationer, der vedrører fairplay. Overordnet handler fairplay i idrætten om respekt for reglerne, for idrætten og for alle på og uden for banen. Både udøvere, trænere, ledere, forældre, dommere osv. har ansvar for at sikre, at såvel træning som konkurrence afvikles på en god og ordentlig måde. I Danmarks Ishockey Union har vi udarbejdet Ishockeyens SÅDAN!, som er en folder om fairplay og respekt i ishockey.

I Danmarks Ishockey Union arbejder vi hele tiden med at forbedre præmisserne for fair konkurrence. Det betyder, at vi uddanner landsholdsspillere i reglerne om antidoping og matchfixing allerede fra U16-landsholdet og for kvinderne fra U18. Løbende gennem spillernes tid på landsholdet bliver uddannelsen mere og mere kompleks.

## **Antidopingreglerne**

Regler for antidoping er en del af idrættens regler, der er med til at sikre fairplay i ishockey. Ligesom spilleren ikke må slå med staven, have høj stav eller holde modstanderen, må spillerne ikke bruge doping eller på anden måde overtræde de gældende antidopingregler. Derudover kan doping være sundhedsskadeligt. Reglerne gælder for alle idrætsudøvere i alle lande og er med til at beskytte idrætten og udøvernes ret til ren og fair konkurrence.

De internationale regler er beskrevet af World Anti-Doping Agency (WADA) i WADA-kodekset (World Anti-Doping Code). WADA har derudover udviklet internationale standarder på forskellige områder, der sikrer, at f.eks. procedurer for dopingkontrol foregår ens over hele verden. De nationale antidopingregler følger WADA-kodekset. Reglerne er udarbejdet og tilpasset danske forhold af Anti Doping Danmark (ADD) og Danmarks Idrætsforbund (DIF).

De nationale antidopingregler gælder for alle, der dyrker konkurrenceidræt under DIF. Det vil sige, at ishockeyspillere skal følge de til enhver tid gældende regler.

## **Hvad er mit ansvar som træner**

Som træner eller støttepersonale er du ligesom udøverne underlagt de nationale antidopingregler. At være omfattet af de nationale antidopingregler betyder, at du er omfattet af reglerne for støttepersonale og det ansvar, der følger med f.eks.:

- At samarbejde omkring testning af udøvere
- At påvirke idrætsudøverens værdier og adfærd med henblik på at skabe en holdning mod doping
- At samarbejde med antidoping-organisationer, der efterforsker mulige antidoping-overtrædelser

Når dine spillere når et vist niveau inden for ishockey, betyder det, at det er nødvendigt at være særligt opmærksom på bl.a. antidopingreglerne. Der gælder f.eks. særlige regler for medicinske dispensationer (Therapeutic Use Exemption – forkortet TUE).

Der findes mange eksempler på tilsigtet eller utilsigtet snyd i forbindelse med forbudte stoffer og metoder. For bedst muligt at kunne råde og vejlede spillerne skal du sætte dig ind i de regler, som du og spillerne er underlagt. Det er nemlig som udgangspunkt ikke en undskyldning, at man ikke kender antidopingreglerne.

## Hvornår overtræder man antidopingreglerne

Overtrædelse af antidopingreglerne kan være andet end en positiv dopingprøve, hvor der er forbudte stoffer eller spor af dem i prøven. Man overtræder også reglerne, hvis man:

- Bruger, køber eller sælger forbudte stoffer eller metoder
- Udebliver eller ikke deltager i en dopingkontrol, som man er indkaldt til
- Forhindrer en dopingkontrol, manipulerer en dopingprøve, giver urigtige oplysninger eller intimiderer vidner
- Har tilknytning til støttepersonale, som er udelukket efter antidopingreglerne eller er dømt for at overtræde gældende lovgivning
- Bryder reglerne, forsøger på eller medvirker til at forsøge på at overtræde reglerne

### Du skal vide, at

Spilleren selv er ansvarlig for alt, der er i spillerens krop. Det vil sige, at udøveren har ansvaret for, hvad spilleren indtager, f.eks. alt det de spiser, drikker eller tilfører kroppen på anden vis. Den juridiske betegnelse for dette er ”objektivt ansvar”. Spilleren skal også være tilgængelige for dopingkontrol.

Objektivt ansvar betyder, at ishockeyspilleren altid selv har det fulde ansvar for, hvilke stoffer der er i kroppen, og altid står til ansvar for en positiv dopingprøve, også selvom den ikke er som følge af bevidst doping.

Ishockeyspilleren skal altid informere sin læge eller andre behandlere om, at man er underlagt antidopingreglerne, og at man derfor ikke må benytte stoffer eller metoder, som er forbudt i henhold til Dopinglisten. Får spilleren alligevel brug for medicin, der indeholder stoffer der er på Dopinglisten, skal man sikre sig, at man har en godkendt medicinsk dispensation (TUE) fra antidopingmyndighederne. Dopinglisten er WADA’s liste over forbudte stoffer og metoder. Dopinglisten revideres årligt, og en ny liste træder i kraft ved årsskiftet og er gældende for alle aktive i henhold til de nationale antidopingregler. Den gøres tilgængelig på WADA’s og ADD’s hjemmesider nogle måneder, inden den træder i kraft.

### Praktiske råd til træneren

- Som støttepersonale er det vigtigt, at du er bevidst om din indflydelse på spilleren. Spilleren stoler på din vejledning. Derfor anbefaler DIU, at du kender reglerne og de vigtigste redskaber på antidopingområdet
- Som støttepersonale kan du støtte spilleren i beslutninger og reducere risikoen for både bevidst og ubevidst overtrædelse af reglerne
- Det er vigtigt, at støttepersonale prioriterer at holde sig opdateret og accepterer, at det er en del af de forpligtelser, man har, når man arbejder med idrætsudøvere

## Medicin

Der findes forbudte stoffer i mange almindelige lægemidler. Tjek altid, om medicinen indeholder stoffer på Dopinglisten. Skriv præparatets navn i ADD’s gratis app ’Antidoping’ eller på ADD’s side ’Medicin’ på [www.antidoping.dk](http://www.antidoping.dk). Lægemidler, der er godkendt i Danmark, kan tjekkes. Det er ikke muligt at tjekke naturmedicin og kosttilskud.

Benyttes medicin, som er tilladt, men er underlagt undtagelser (gult kryds), skal det undersøges, om der f.eks. er grænseværdier eller administrationsformer, der skal overholdes. Er medicinen forbudt (rødt kryds), skal spilleren sammen med sin læge undersøge, om spilleren kan bruge et andet **tilladt** præparat, der ikke er på Dopinglisten. Findes der ikke et tilladt alternativ til medicinen, skal spilleren følge reglerne for medicinsk dispensation (TUE).

Eliteidrætsudøvere skal søge dispensation umiddelbart efter, en diagnose foreligger, og der opstår et behov for medicin på Dopinglisten. Om ishockeyspilleren defineres som eliteidrætsudøver, afhænger af alder og konkurrenceniveau. Du kan undersøge, hvad der gælder for din spiller på [antidoping.dk](http://antidoping.dk).

Alle ishockeyspillere skal ikke nødvendigvis søge dispensation på forhånd. Uanset om der skal søges dispensation på forhånd eller ej, skal man være opmærksom på, at brug af medicin, der indeholder stoffer på Dopinglisten, altid skal kunne dokumenteres af en læge. Der skal ligeledes altid leves op til de specifikke krav, der stilles for at kunne opnå dispensation. Ved akutbehandling skal eliteishockeyspillere søge om dispensation umiddelbart efter behandlingen.

Købes medicin i udlandet, skal det altid undersøges lokalt, om medicinen indeholder forbudte stoffer. Medicin, som købes i udlandet, kan f.eks. have samme produkt navn som medicin købt i Danmark, men indholdsstofferne kan være forskellige.

### **Praktiske råd til træneren**

- Hent ADD's gratis 'Antidoping'-app
- Hjælp spilleren med at kontrollere status på medicin
- Husk spilleren på, at der kan tales med egen læge om, hvorvidt der findes tilladte behandlingsalternativer
- Husk ishockeyspilleren på, at TUE-ansøgningsskemaet skal indsendes i god tid. Behandling af en TUE-ansøgning kan tage op til 30 dage og behandles først, når korrekt dokumentation foreligger!
- En TUE udstedes for en periode. Hvis ishockeyspilleren har en TUE, hjælp med at tjekke om den er gældende!
- AKUT-behandling! Hjælp ishockeyspilleren med at få søgt om dispensation umiddelbart efter behandlingen
- En række lande har online medicinsøg. På hjemmesiden <https://www.globaldro.com/Home> kan du finde medicinsøg for en række lande

### **Kosttilskud**

Kosttilskud og naturpræparater kan indeholde stoffer, som står på Dopinglisten, også selvom disse stoffer ikke fremgår af varedeklarationen. Derfor skal du være forsigtig, hvis/når du køber og bruger kosttilskud. Råvarerne kan være forurenede med f.eks. anabole steroider eller stimulerende stoffer, også selvom det ikke er hensigten fra producentens side. Flere positive dopingprøver kan spores tilbage til forurenede kosttilskud. Dette er sket både i Danmark og i udlandet. Er der tvivl om, hvad et produkt indeholder, bør det altid undgås! Du kan hjælpe spilleren med at reducere risikoen for at købe forurenede kosttilskud ved at købe produkter, der er testet for stoffer på Dopinglisten. Du kan se mere om, hvordan man kan købe kosttilskud, der er testet for dopingstoffer på [www.teamdanmark.dk](http://www.teamdanmark.dk).

ADD anbefaler altid, at spilleren selv undersøger kosttilskuds indholdsdeklarationer eller kontakter en diætist for vejledning om kost og får vurderet behovet for kosttilskud.

### **Praktiske råd til træneren**

- Opfordr spilleren til grundigt at undersøge sine kosttilskud

### **Dopingkontrol**

Eliteidrætsudøvere kan til enhver tid blive indkaldt til dopingkontrol. Når en dopingkontrollant indkalder en spiller til dopingkontrol, er spilleren forpligtet til at afgive en dopingprøve. DIU anbefaler, at du som træner sætter dig ind i dopingkontrolproceduren, så du kan assistere dine udøvere. DIU

anbefaler også, at du og spilleren sætter jer grundigt ind i proceduren. Så spilleren kender de rettigheder og pligter, spilleren har i forbindelse med kontrollen.

Ishockeyspilleren skal blandt andet forblive under konstant opsyn af en dopingkontrollant eller en chaperone, indtil prøvetagningen er afsluttet. Al information, der gives under dopingkontrolproceduren, vil blive behandlet fortroligt.

Hvis spilleren ikke afgiver prøve(r) eller ikke følger de givne instruktioner, vil udøveren begå overtrædelse af antidopingreglerne, hvilket kan medføre en sanktion på op til fire års udelukkelse. Du kan finde den fulde beskrivelse af proceduren og spillerens rettigheder og pligter ved dopingkontrol på [antidoping.dk](http://antidoping.dk).

### **Praktiske råd til træneren**

- Sørg for, at udøveren har en ledsager til rådighed til at gå med til dopingkontrol. Det er en særlig god idé de første gange, en udøver er til dopingkontrol. Det kan være overvældende at skulle "tisse foran fremmede" eller have overblik over, hvad man skriver under på
- Ved en dopingkontrol skal spilleren oplyse, hvad vedkommende har benyttet af medicin og kosttilskud de seneste syv dage. DIU anbefaler, at trænere eller ledere hjælper spilleren med at have tjek på sin medicin, kosttilskud og eventuelle medicinske dispensationer (TUE)

### **Refleksion**

Det kan være vanskeligt at sige, hvad der får udøvere til at snyde i deres sport, og om der er nogle, der er mere i risiko end andre. DIU anbefaler, at du som træner er opmærksom på, hvornår dine udøvere kan være særligt sårbare, da der i de perioder kan være en øget risiko for at vælge doping som genvej. Er din udøver f.eks. stærkt utålmodig for at komme tilbage fra en skade, måler udøveren succes ud fra andres resultater frem for egne evner, tror at alle andre snyder, osv. Der kan også være perioder, hvor presset på en spiller kan være større end andre; f.eks. klub-/miljøsifte, fravalg til holdet, midlertidig livskrise eller lignende. Det er eksempler på situationer, som kan slå nogle ud af kurs, så man føler sig presset til at træffe valg uden for reglerne for at opnå sine mål.

Som træner kan du hjælpe spilleren med at forebygge, at både utilsigtet og tilsigtet overtrædelse af reglerne finder sted. DIU anbefaler, at du tager initiativ til at tale med spilleren om, om vedkommende har oplevet nogle svære situationer eller stået over for svære dilemmaer. Hvad de situationer gør ved dem, hvordan de tackler dem, om der er alternative muligheder, osv.

Ønsker du mere information om antidoping, kan du scanne QR-koden, som vil sende dig direkte til E-læringsmodulet "Ren Vinder".





## Gambling

Ishockey er ligesom alle andre sportsgrene underlagt regler om matchfixing, hvilket er en del af kodekset om fairplay. Inden du læser mere om matchfixing, vil du først lære noget om gambling, og hvorfor unge sportsudøvere er særligt udsatte i forhold til at udvikle ludomani. 64% af elitesportsudøvere spiller pengespil i løbet af et år, hvorimod det kun er 10% af den resterende befolkning, der gør det.

At spille på en kamp, turnering eller lignende kan fylde en stor del af sportsudøverens liv. Sportsudøveren der begår sig i en given sportsgren tror, at vedkommende har en ekstraordinær viden om sporten og derfor er bedre i stand til at vinde penge ved at spille. Det er dog ikke tilfældet, da alle resultater er påvirket af mange andre faktorer end kun den sportslige viden. Det bliver problematisk i det omfang, hvor sportsudøveren begynder at spille på natlige kampe (NHL, NBA, osv.). Det ødelægger spillerens søvn og kan påvirke den foranstående dag negativt.

Sportsudøveren er drevet af et konkurrencegen, der bliver stimuleret ved gambling. Det er en af de væsentligste årsager til, at sportsfolk bliver drevet af gambling. Spillere, der skifter til en anden liga eller bliver skadet, er i en øget risikogruppe for at begynde at spille uhensigtsmæssigt. Det bliver uhensigtsmæssigt, hvis sportsudøveren går direkte fra kamp eller træning til at spille, da det fjerner fokus fra sporten.

### Praktiske råd til træneren

- Vær en rollemodel, der ikke har fokus på at spille på kampe
- Vær opmærksom på, om spilleren kan holde fokus til træning
- Oplever du, at spilleren har mindre fokus til træning, skal du tage en snak med spilleren
- Sørg for at uddanne spilleren mentalt, så spilleren ved, hvad man skal gøre, og hvad man ikke skal gøre
- Spilleren er i en udsat gruppe, sørg for at spilleren ved dette



## **Matchfixing og uetisk adfærd**

Når du tænker på matchfixing, tænker du sikkert på, at spilleren påvirker resultatet gennem sine præstationer på isen. Men urent pengespil på kampe og matchfixing indeholder flere elementer end blot dette. Matchfixing og uetisk adfærd er:

- Bevidst underpræstation
- Manipulation af idrætsskonkurrencer, hvor der er en økonomisk gevinst
- Bestikkelse og trusler i forbindelse med enhver form for matchfixing
- Misbrug af intern viden i forbindelse med spil på kampe
- Spil på egne kampe

Der behøver ikke at være en økonomisk gevinst i den bevidste underpræstation. Det kan derimod være, at der ikke ydes den optimale præstation for at vinde kampen, da et nederlag eller uafgjort resultat vil være gavnligt i forhold til seedningen i turneringen. Dette strider mod præmisserne for fairplay og kan resultere i udelukkelse fra turneringen.

Misbrug af intern viden kan for eksempel være, at du og dine spillere ved, at reservemålmænd skal stå for eliteholdet til en kamp, og der derfor spilles på mange mål i kampen. I den forbindelse bruges der intern viden til at vinde penge, og det er ulovligt og kan straffes med fængselsdom.

### **Praktiske råd til træneren**

- Fokusér altid på at gøre det bedste
- Vær opmærksom på, om der benyttes insiderviden til spil på kampe
- Vær opmærksom på spillerens adfærd i forhold til pengespil og foranstående kampe

Scanner du nedenstående QR-kode, kommer du direkte til mere viden om matchfixing i form af hjemmesiden ”Spil til strengen”.







# MÅLMAND



Ishockeyspillet er i konstant udvikling, hvor fart, teknik og individuelle færdigheder er i fokus. Der er mange skud på mål, og forventningen til målmanden er, at minimum 90% af skuddene bliver reddet. Arbejdsbeskrivelsen for målmanden er med til at stille store krav til, at de skal kunne mestre alle dele af målmandsspillet. Derfor skal målmandens tekniske træning være en fast del af hverdagen i klubben.

#### **For at en målmand skal opnå landsholdsklasse, kræver det**

- Gode grundlæggende færdigheder
- At kunne læse spillet
- Have kontrollerede bevægelser
- Være i balance og udføre velovervejede redninger
- At kunne bevæge sig smidigt fra den stående grundstilling til de øvrige stillinger

For at give målmændene de bedst mulige forudsætninger for en stadig udvikling bør der afsættes tid til målmandstræning ved alle træningspas.

Målmændene skal også have tid til at gøre sig klar mellem skuddene ved afslutningsøvelser. Det gør, at målmanden får mulighed for at spille enhver situation med fokus på sin placering, timing samt at spille eventuelle returpucke færdigt.



## Grundlæggende målmandsteknik

### Tracking af pucken

Tracking betyder, at målmanden skal følge pucken med sine øjne. Ved afslutninger på mål skal målmanden nøjsomt fuldføre en tracking af pucken. Fra afslutningens start og hele vejen til redning, hvis der bliver en retur – hele vejen ud igen. Dette giver målmanden god kontrol over redningen og puckens bane. Ved korrekt udførelse vil kroppen naturligt følge med i returspillet.

### Tracking af spillet og modstandere

Tracking er en taktisk udførelse, som giver målmanden information om spillets udfald. Gennem tracking kan målmanden forudse og forberede forskellige scenarier. Tracking udføres også, når modstanderen ikke har en skudmulighed. Dette giver også målmanden en mulighed for at kunne kommunikere med sit forsvar om eventuelle trusler eller mangler i forsvarsspillet.

### Vinkler

For at have bedst mulig indgang i et redningsmoment kræves en god vinkel til skytten. Dette trænes ved at starte et redningsmoment inde på mållinjen i midten af målet. Når en centralplacering er opnået, glider målmanden ud til toppen af målfeltet og gør sig klar til afslutningen. Målmanden skal have midten af brystet mod modstanderens blad/puck. På denne måde ender målmanden vinkelret i afslutningsmomentet.

Modstanderen flytter sig ofte i sideled for at åbne en side af målet. Målmanden forflytter sig bedst med shuffle ved korte forflytninger og T-push ved længere forflytninger. Det kunne for eksempel være pasninger over centrallinjen. Den korrekte udførelse af T-push og shuffle kan ses på YouTube-kanalen.

Afstanden til målet og skytten skal også tilpasses. Målmandens evne til at kunne bevæge sig samt farten i spillet afgør, hvor langt ude/inde man bør stå for at opnå den optimale position.

Hælen placeret på toppen af målfeltet er for de fleste målmænd et godt referencepunkt.

### Målmand - skills



## Avanceret målmandsteknik

### Butterfly

Butterfly er målmandens siddende grundstilling og bruges til at dække af på isen. Butterflyen er den mest almindelige position for en moderne målmand at redde pucken på. Målmanden har stor bevægelsesfrihed i denne position. Positionen udføres ved, at målmanden sidder på knæ med en næsten helt strakt hofte, så trykket og balancepunktet lægges ned i knæene. Dette hjælper også målmanden med at fylde mest muligt i målet. Handskernes position ligger ligeledes foran hofterne i en halvstrakt armlængde, så arme/hænder kan røre sig frit i alle retninger. Stavens blad skal altid dække hullet imellem benene nede på isen.

### Butterfly-slides

”Butterfly-slides” er måden at bevæge sig på isen. Det trænes ved at trykke med den ene skøjte i isen og derefter trykke sig i sideled. Trykket skal lægges på tåspidsen af klingens. Første moment er at lære målmanden at glide i en lige linje på isen. Herefter trænes alle forskellige retningsændringer. Anvend de samme retningslinjer, som er angivet ved stående skøjteløb: hovedet først, derefter kroppen. Disse ”rejseveje” trænes i målfeltet, og stolperne bruges som stopklods. Dette moment bruges ofte ved returpucke og i nærkampsspillet rundt om målet. Butterflypositionen overgår ofte i en SMS-position.

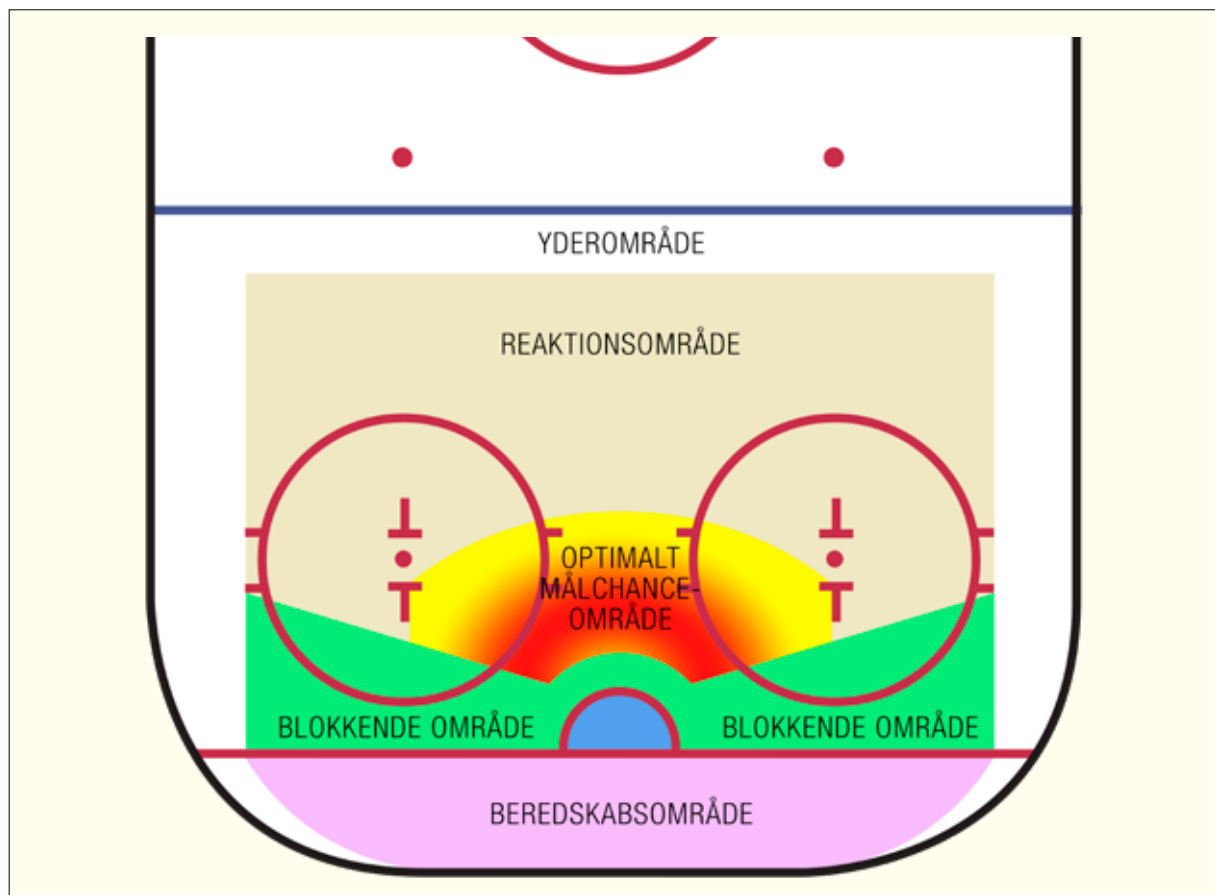






### SMS - Skøjte Mod Stolpe (Reverse-VH)

SMS er en af de mest populære stillinger i dagens ishockey! Den bruges til at dække snævre vinkler og er meget effektiv ved korrekt udførelse. SMS bruges ofte, når pucken er ude på vinklerne i det blok-kende område.



## Reagere/blokke

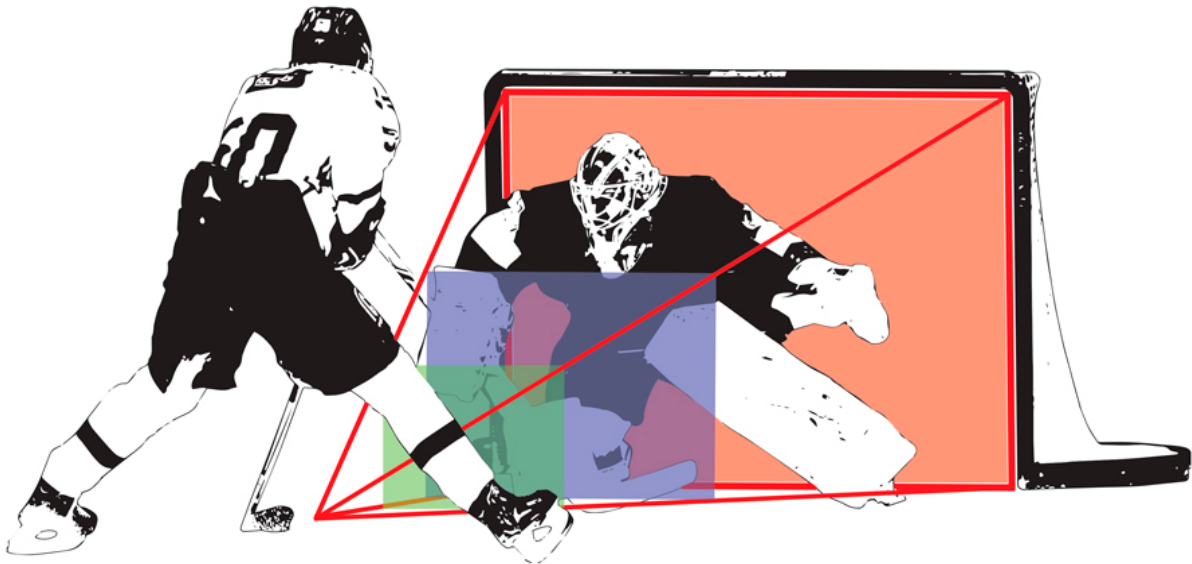
Der findes forskellige typer af handlinger i målmandsspillet. Det mest almindelige er, at målmanden reagerer på et skudforsøg. I dette moment reagerer målmanden bevidst med hænder eller fødder i en aktiv handling. Afstanden til skytten og målet bestemmer, hvor meget tid man har til at udføre denne type af redning. I reaktionsområdet er det optimalt at bruge denne form for redning.

At bruge en blokkende redning betyder, at målmanden bruger sin størrelse i stedet for den mere aktive handling. Dette moment er en mere passiv redning ved et skud tæt under mål, hvor vinklerne er minimale. Reaktionstiden er yderst begrænset i det blokkende område, og derfor kan man med fordel vælge at spille på sin størrelse fremfor at reagere. I det blokkende spil er det en fordel, hvis man kender til ens bokskontrol.



## Bokskontrol

U11-U13 bør introduceres for begrebet bokskontrol. Dette er et effektivt værktøj, som bruges til at forklare målmandens position, og hvor meget målmanden fylder i målet i forhold til pucken. Bokskontrol skaber en forståelse for, hvordan en målmand kan placere sig rigtigt: i sideled, dybde samt vinkelret. Via udvikling af forskellige stillinger kan målmanden lære, hvordan man dækker maksimalt i både højde og bredde. Dette begreb bruges ofte ved nærkampsspil eller ved afslutninger, hvor målmanden vælger at blokke skuddet.



## Udstyr

Målmandsudstyret for de mindste er relativt stift, og det er svært at bevæge sig i det. Derfor anbefales det, at målmandene også træner ude som markspiller. Dels for at øve skøjteløbet, men også for at fremme spilforståelsen.

### Praktiske råd til træneren

- Kend til målmandens grundstilling og lær målmanden at stå i denne
- Giv målmanden mulighed for at gennemføre sin redning
- Lad målmandsrollen gå på skift mellem de spillere, som vil
- Hvis der er en, der gerne vil være målmand, skal vedkommende også være spiller en gang imellem

## EN MODERNE MÅLMAND

Er en fremragende skøjteløber

Læser spillet

Placerer sig med brystet mod pucken

Kan anvende SMS, når det er nødvendigt

Deltager i spillet

Er tålmodig

Kommunikerer med spillerne

Er mentalt stærk

## Målmandstræning for U7 og U9

I målmandstræning for børn på årgangene U7-U9 skal skøjteløbet samt forklaringer af grundstillingen prioriteres.

### Grundstilling

Grundstillingen er en arbejdsstilling, hvor målmanden er i beredskab og kan røre sig frit i alle retninger. Tyngdepunktet lægges en anelse fremme i skøjten, så trykket ligger fra midten af foden og frem til tæerne. Skøjternes vinkel skal lægges i et let inderskær, så klingens bider fast i isen. Handskernes position ligger foran hofterne i en halvstrakt armlængde, så arme/hænder kan røre sig frit i alle retninger. Stavens blad skal altid dække hullet imellem benene nede på isen.

### Skøjteløb

Målmanden skal være en god skøjteløber. Det er essentielt for en succesfuld målmand at have god balance og teknik. For at udvikle bedst mulig skøjte teknik og i særdeleshed balance anbefales følgende træning:

Forlænsløb i grundstilling

Baglænsløb i grundstilling

Introduktion til shuffle i grundstilling

Korte T-push i grundstilling

Introduktion til C-cut i grundstilling

Rotere i grundstilling

QR-koden nedenfor sender dig direkte til vores YouTube-kanal, hvor du får en gennemgang af øvelserne.



### Skud- og afslutningsøvelser

Tilpas skudøvelserne, så målmanden får tid til at orientere sig og gøre sig klar til afslutningen. For de mindste vil det kræve en del rettelser i grundstillingens position. Det er vigtigt i det fremadrettede forløb, da vanerne skal indlæres i en tidlig alder.

### Praktiske råd til træneren

- Ingen faste målmænd til træning
- Alle spillere træner samme skøjteøvelser
- På U9 kan de spillere, der er særligt interesserede i positionen introduceres til målmandsspecifikke skøjteøvelser



## Målmandstræning for U11-U13

For U11-U13-målmænd fortsættes arbejdet med både grund- og butterflystillinger. Her skal der fokuseres på indlæring af de forskellige momenter. På disse årgange arbejdes med et mere avanceret skøjteløb med mange retningsskift samt øget fart. Fokus er på de overgange, som forekommer imellem de skøjte-tekniske momenter. Desuden skal der trænes butterflystillingen samt bevægelse i butterfly på isen.

### Skøjteløb

Forlænsløb i grundstilling

Baglænsløb i grundstilling

Shuffle i grundstilling

T-push i grundstilling

C-cut i grundstilling

Rotere i grundstilling

OBS: Øvelserne udføres i 95% af maksimal hastighed. Ved enhver retningsændring bør hovedet være det første, der drejer (følger spillet), og derefter kroppen. Dette medfører, at målmanden kan bibeholde komplet kontrol over sine bevægelser, og dermed udvikles ikke bare momentet men også selvfølelsen af at kunne kontrollere sin krop.

### Praktiske råd til træneren

- Begynd at træne tracking med dine målmænd
- Introducér dine målmænd for butterflypositionen
- Lær dem om boks kontrol. Hælen på kanten af målfeltet
- Træn stadig skøjteløb
- Målmanden skal stadig være markspiller en gang mellem. Brug gerne 2'er rækken til dette



## Målmandstræning for U15-U17-U20

Målmandens grundtræning videreudvikles med samme struktur. Sværhedsgraden (særligt farten i øvelserne) i overgangene mellem stående og siddende forflytninger øges, men det skal stadig foregå på kontrolleret vis. Det er vigtigt, at øvelserne bygges videre, så der forekommer flere afslutninger med returtagning. Derfor er det vigtigt, at træneren giver målmanden mulighed for at spille situationen færdig. Fokus skal ligge på at specialisere følgende områder:

- Stående forflytninger. Spillets fart kræver, at målmanden har fuldstændig kontrol over sit skøjteløb. Dette trænes derfor i højest mulige fart
- Forflytninger på isen. Retningsbestemte linjer i kontrollerede bevægelser. Når dette inkluderes i spillet, vil målmanden kunne røre sig frit imellem forskellige punkter uden at tænke over det. Dermed kan fokus lægges på at tracke og læse spillet: ”Jo hurtigere man kan bevæge sig, desto mere tid har man til at udføre sin redning”
- Overgange fra siddende til stående stilling og omvendt. Målmanden er ofte i bevægelse, når modstanderen er i angrebszonen. Dette medfører, at smidige overgange mellem stående og siddende og siddende til stående stilling skal automatiseres. Målmanden skal uhindret kunne bevæge sig uden at miste sin balance eller kropsholdning; dermed kan målmanden fokusere på spillet
- Bokskontrol. Udvidelse af forståelsen af bokskontrol

### Praktiske råd til træneren

- Giv målmanden mulighed for at fuldføre sin redning. Træn kamprelateret; screening foran målmanden, vinkelskud og lignende. Lær både målmænd og spillere at færdiggøre alle spillede pucke
- Instruér målmanden i redninger langs isen, og giv målmanden mulighed for at træne dem
- Bliv ved med at træne bokskontrollen for målmanden
- Kig på handsker og stav i den daglige træning. Sørg for at målmanden stadig står efter grundprincipperne



**Find inspiration til målmandspositionen  
på følgende QR-koder**

**Målmand -  
skills**



**Målmand -  
kampklip**





I dette kapitel vil du blive introduceret til backens rolle i de forskellige zoner. Kapitlet vil indeholde nogle QR-koder, som vil sende dig til YouTube-kanalen. Der vil både være klip fra kampe og bud på forskellige træningsøvelser.

### **For at en back skal opnå landsholdsklasse, kræver det**

- Gode grundlæggende færdigheder – skøjteløb, pasning, stokteknik og skud
- Gode beslutninger med pucken – transport, pasning eller skud
- God placeringsevne/position
- God i nærkampsspillet
- Evnen til at beskytte pucken alle steder på banen
- Stor bevægelighed igennem et aktivt skøjteløb
- Read/react – vurdere situationer og træffe hurtige beslutninger
- Turde bryde spillet højt oppe i banen igennem god gap control
- Mod

I udviklingen af en back er det vigtigt at lære backspillerne ovenstående komponenter i en tidlig alder. Indlæringen af grundlæggende færdigheder skal ske i en tidlig alder og er ikke positionsbestemt. Når spilleren kommer i puberteten, bliver det væsentligt at indlære positionsbestemte bevægelser.



I Danmarks Ishockey Union lægger vi særligt vægt på følgende fem grundlæggende kvaliteter:

- Grundlæggende færdigheder (skøjteløb, stokteknik, pasninger og skud)
- Hurtige fødder og et aktivt skøjteløb
- Evnen til at være aggressiv, spille blad mod blad og være i stand til at ligge tæt på modstanderen
- Gode beslutninger med pucken – transport, pasning eller skud
- Spilforståelse

## Grundlæggende færdigheder

### Hurtige fødder/skøjteløbet

Et aktivt skøjteløb og stor bevægelighed er særdeles vigtig i eksempelvis 1 mod 1 i hjørnet og på offensive blå, når backen skal arbejde ind i banen for at finde en fri skudlinje mod målet.

### Aggressiv/blad mod puck/ligge tæt

Udgangspunktet for backspillet bliver nemmere, når backen ligger tæt på sin modstander overalt på banen. Det giver modstanderen mindre tid til at sætte farten op, skyde eller at lave en pasning. Modstanderen skal presses aggressivt, og backen skal altid have stav mod modstanderens blad. En tommelfingerregel er, at jo bedre modstander, desto tættere skal backen ligge på modstanderen.

### Tag hånd om pucken/tag ansvar

Det er nok den vigtigste egenskab som back, og hvis man kigger på de bedste i verden, mestrer de det.

| EN MODERNE BACK                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|
| Er en fremragende skøjteløber                                   |
| Kan varetage og løse opgaver i alle zoner - med og uden puck    |
| Er i stand til at træffe hurtige beslutninger                   |
| Gør sig spilbar                                                 |
| Er dygtig til at orientere sig med og uden puck                 |
| Beskytter pucken                                                |
| Sætter sine holdkammerater i bedre position                     |
| Kan spille blad mod blad og kender SATC                         |
| Ligger tæt på sine modspillere                                  |
| Kan genkende og løse svære undertalssituationer og odd man-rush |









## **Spilforståelse**

Alle spillere har forskellige udgangspunkter og værktøjskasser, når det kommer til at læse spilsituationer. Spilforståelsen kan trænes, og det er trænerens ansvar. Brug aktivt småpil til udviklingen af dette.

I ishockey spilles omtrent 80% af spillet i enten defensiv eller offensiv zone. Det gør, at der konstant er nærkamp. For det meste 1 mod 1, men også 2 mod 2, og endda 3 mod 3 sommetider. Et vigtigt redskab for at træne dette er ”småpilsøvelser”, altså spil/konkurrence på et lille område. Her tvinges spillerne ud i situationer, som gør, at de skal tænke hurtigt og bruge deres basale færdigheder på skøjteløb, puckomgang og kreativitet – dybest set kampsituationer.

## **Det, spillerne lærer igennem småpil, er:**

### **Vaner**

At kunne genkende situationer gør det muligt at aktivere sine vaner, som igen gør det muligt at udføre sine opgaver med meget lidt tøven.

### **Forudseenhed**

At kunne forudse sine holdkammerater og modstandere giver grundlag for at træffe bedre og hurtigere beslutninger.

### **Beslutsomhed**

Spilleren har altid mange muligheder på isen, så at kunne træffe gode beslutninger gør en mere effektiv.

### **Situationsgenkendelse**

Ishockey har nogle mønstre og spilsituationer, der går igen og igen. Når spilleren kan genkende disse, kan spillets næste moment forudses og reageres ud fra.

### **Indflydelse**

Ishockeyspillere vil altid søge indflydelse både med og uden puck. Positionering, aktioner eller at sætte pres vil have indflydelse på modstanderens næste træk.

### **Lær eksempelvis spilleren**

- De rigtige positioner i alle situationer
- At forstå, hvornår der skal sættes et pres, og hvornår vi har gap kontrol
- At være en aktiv del i angrebsspillet
- Hvornår der skal afsluttes eller ikke afsluttes



## At spille enkelt

Det er noget af det sværeste som back. I stedet for at lave fem meter-pasningen, der rammer bladet på forwarden, vil nogle backer gerne lave pasninger over hele banen. Dette sker specielt, hvis man møder dårlige modstandere.

Ofte resulterer de lange pasninger i, at spillet ikke fungerer. Timingen for angriberne bliver forkert, og tempoet i spillet falder. Backen skal i stedet fokusere på at rykke pucken hurtigt frem ad banen gennem hårde og præcise pasninger, så timingen for angriberne passer, og tempoet i spillet bliver så hurtigt som muligt.

Det er derfor vigtigt, at du i en tidlig alder lægger fokus på udviklingen og lader spilleren lave fejl. Lad spilleren træne de gode vaner, også selvom de mislykkes. Det kan være:

- At lade spilleren lave en pasning, selvom den ligger på bladet af en modstander
- At lade spilleren stå op og blive snydt, i stedet for at ”backe hjem”
- At lade spilleren udfordre med pucken – også selv om spilleren er sidste mand hjemme
- At lære spilleren at det er okay at holde i pucken og beskytte den
- At arbejde målrettet med aggressivt spil i forskellige kampsituationer ( 1-1, 2-1, 3-2 osv.)

QR-koden nedenfor sender dig direkte til vores YouTube-kanal, hvor du finder klip af de elementer, som en moderne back skal kunne.



I de følgende afsnit bliver det gennemgået, hvad en backs rolle er i de forskellige zoner, og hvordan det kommer til udtryk på banen. Slutteligt vil der være praktiske råd til, hvordan du træner disse færdigheder i hverdagen.

## Backens rolle i de forskellige zoner

### Offensiv zone uden puck

|                                               |                                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bevægelighed</b>                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sørg for, at backen bevæger sig på offensiv blå linje i forhold til pucken</li><li>• Samarbejdet med backmakkeren skal være på plads, så der altid arbejdes i forhold til hinanden</li></ul>         |
| <b>Vær spilbar</b>                            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal flytte sig, så backen er en pasningsmulighed for den puckførende spiller på hele blå linje</li><li>• Backen skal derfor være opmærksom på, hvor modstanderen placerer sig</li></ul>      |
| <b>Hold blå linje - ikke back for tidligt</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sørg for, pucken ikke kommer ud af zonen. Læs spillet og pres modstanderen ned i zonen igen, så modstanderen ikke kommer ud af zonen i første moment</li><li>• Maks en stavlængdes afstand</li></ul> |



## Offensiv zone med puck

|                                        |                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bevægelighed</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hurtige fødder. Arbejdet foregår oftest i sideled langs blå</li><li>• Skøjterne uden for blå linje og pucken indenfor; skaber tid og rum for backen</li></ul>                           |
| <b>Back-back-pasning</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal orientere sig, inden spilleren får pucken, så back-back pasningen lægges med det samme, hvis den er åben</li><li>• Selvom backen er presset, skal pasningen laves</li></ul> |
| <b>Find altid en skudlinje mod mål</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• I sideledsarbejdet skal øjnene være orienteret mod målet</li><li>• Skyd et hurtigt håndledsskud i 30-40 cm over isen og ude i siderne, eller hvor der er åbent</li></ul>                |



## Midtzone uden puck

|                                                   |                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lig tæt på modstanderne</b>                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hav blad mod blad, pres modstanderen til at træffe den beslutning, backen ønsker</li><li>• Hav kroppen tæt på, så backen kan komme foran og lave sin tackling</li></ul>                   |
| <b>Gap control</b>                                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Afstanden mellem backen og modstanderen</li><li>• Skal i midtzone maksimalt være en stavlængde</li></ul>                                                                                  |
| <b>Bevægelighed</b>                               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sørg for, at backen ikke kommer til at stå stille og vente</li><li>• Mistimes gap control, skal backen mindske afstanden ved brug af sit skøjteløb</li></ul>                              |
| <b>Vær aggressiv, pres fra en vinkel</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal arbejde fra midten og ud mod banden</li><li>• Backen giver derfor modstanderen færrest mulige spilmuligheder</li></ul>                                                        |
| <b>Stå op og bryd spillet</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal skabe chancen for at lave en hurtig spilvending</li><li>• Backen skal turde spille situationerne aggressivt og tvinge modstanderen til at træffe dårlige beslutning</li></ul> |
| <b>Pres modstanderen til at lægge pucken dybt</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Forsvar rød linje, så der bliver icing, hvis pucken lægges dybt</li><li>• Forsvar blå linje, så pucken ikke nemt transporteres ind i egen zone</li></ul>                                  |





## Midtzone med puck

|                                  |                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forsøg hurtig spilvending</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hurtige fødder og væk fra situationen, hvor pucken blev erobret</li><li>• Gerne en back-back pasning også frem i banen</li></ul>                                  |
| <b>Tag ansvar for pucken</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal hurtigt træffe en beslutning</li><li>• Backen skal være dedikeret omkring sin beslutning og fuldføre den beslutning</li><li>• Beskyt pucken</li></ul> |
| <b>Vær spilbar</b>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ikke puckførende back placerer sig i en spilbar position</li><li>• Skab en mulighed for at åbne spillet ved pasninger</li></ul>                                   |
| <b>Pasningsspil</b>              | <ul style="list-style-type: none"><li>• En hård, præcis pasning fra backen sætter tempoet i kampen</li><li>• Hellere en pasning, der er for hård og kun kan chippes, end en for langsom pasning</li></ul> |



## Defensiv zone uden puck

|                                |                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aggressiv ud i hjørnet</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Luk afstanden til modstanderen ud i hjørnet</li><li>• Vælg en vinkel; presset skal enten komme nedefra og op eller oppefra og ned. Staven er afgørende i pressets succes</li></ul> |
| <b>Aggressiv ved sideskift</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Hurtige fødder og læg presset i hjørnet korrekt</li><li>• Kom aldrig lige på</li></ul>                                                                                             |
| <b>Vær tæt på markeringen</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Blad mod blad, så det mindsker angriberens muligheder</li><li>• Staven i én hånd, så det giver backen større radius med staven og den anden hånd skubber</li></ul>                 |
| <b>Først på pucken</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Er muligheden der, skal backen komme først på pucken. Tag tacklingen, beskyt pucken og lav det rigtige spil</li></ul>                                                              |
| <b>Tidlig aktion</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tving modstanderen til at træffe en hurtig beslutning</li><li>• Brug staven til at tvinge modstanderen i hjørnet og undgå pasning, der krydser centrallinjen</li></ul>             |
| <b>Læs modstanderens stav</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal være opmærksom på modstanderens fatning for at tvinge ham/hende i sværest mulig position til afslutning eller pasning</li></ul>                                        |
| <b>Orientering</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check</li><li>• Backen tættest på målet skal ved erobret puck gøre sig spilbar</li></ul>      |





## Defensiv zone med puck

|                          |                                                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vind is</b>           | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ved puckerobring skal backen accellerere væk fra situationen og enten lave pasning på tværs eller frem ad banen i første moment</li></ul>                                                     |
| <b>Første pasning</b>    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal lave en hurtig, præcis pasning, der overspiller en mand</li><li>• Backen skal undgå at spille bande ud</li></ul>                                                                  |
| <b>Følg med i angreb</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Backen skal køre med frem ad banen, så det skaber overtal</li><li>• Backen skal kunne lave pasninger, der skaber muligheder. Undgå pucktransport</li></ul>                                    |
| <b>Timing</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sørg for, timingen er tilpasset. Det er backen, der sætter tempoet i spillet ved puckerobring</li><li>• Backen skal kunne lave en hurtig første pasning, der sætter tempo i spillet</li></ul> |



## Praktiske råd til backtræningen

### Praktiske råd til U13-træneren

- Arbejd med de grundlæggende kvaliteter
- Lad backerne støde op, også selvom de bliver snydt
- Lad backerne køre med i angreb
- Småspil, hvor der skal træffes mange beslutninger, og backerne kan arbejde med skøjteløb, pasninger, spilforståelse og spille enkelt
- Giv feedback, så spillerne er bevidste om deres placering, og hvad de kan forbedre
- Lær spillerne at kommunikere
- Alle dine spillere skal prøve forskellige positioner!
- Skud

### Praktiske råd til U15-træneren

- Byg videre på det, de har lært
- Hav fokus på blad mod blad
- Lær backerne at bevæge sig på tværs af blå i offensiv zone
- Lær backerne at lave det rigtige spil ud af egen zone
- Lad stadig backerne køre med i angreb
- Spil stadig meget på tværs, hvor backerne kan træffe mange beslutninger
- Lad backerne prøve ting og fejle, giv dem feedback og lad dem prøve igen
- Vær opmærksom på, om dine øvelser giver ligeså meget skøjteløb, pasninger og puckbesiddelse til backerne, som til angriberne
- Backerne skal kommunikere
- Video skal benyttes til at lære backerne om spillet
- Lær backen at tage mod en tackling og beskytte pucken
- 

### Praktiske råd til U17-træneren

- Byg videre på det, de har lært
- Lær backerne om spillet med puck og spillet uden puck
- Lær backerne at læse skyttens fatning, og hvordan man bedst presser skytten
- Lær backerne at bevæge sig på blå, og hvordan de bedst muligt sender pucken på mål
- Introducer roller i special teams (boxplay – powerplay)
- Video skal benyttes

### Praktiske råd til U20-træneren

- Lær backerne forskellige måder at holde pucken inde i offensiv zone med skøjten, med staven og med kroppen
- Lær backerne forskellige bevægelser med pucken i defensiv zone og offensiv zone
- Lær backerne om detaljer i special teams (box-play, power-play)
- Video skal benyttes

På Danmarks Ishockey Unions YouTube-kanal kan du finde forslag til øvelser i de forskellige årgange til backspillet samt se nogle af de tekniske færdigheder, en back skal besidde.

**Find inspiration til backpositionen  
på følgende QR-koder**

**Back -  
skills**



**Back -  
kampklip**







FORWARD

I dette kapitel vil forwardspillet blive gennemgået. Der vil først være en gennemgang af forventningen til en forward, og sidenhen vil der være en gennemgang af, hvad der er særligt kendetegnende for en center og en wing.

### **Før en forward kan opnå landsholdsklasse, kræver det**

- Gode grundlæggende færdigheder – skøjteløb, pasning, stokteknik og skud
- God placeringsevne
- Gode beslutninger med pucken – transport, pasning eller skud
- Evnen til at beskytte pucken alle steder på banen
- God til at fordele pucken
- Turde gøre sig spilbar i midten af banen
- God i nærkampsspillet
- God spilforståelse
- Hurtige og præcise afslutninger
- Read/react – vurdere situationer og tage hurtige beslutninger
- Kan spille i begge ender af banen
- Stor arbejdsradius – gennem et aktivt skøjteløb

I Danmarks Ishockey Union lægger vi særlig vægt på fem grundlæggende kvaliteter for forwarden:

- Grundlæggende færdigheder
- Spilforståelse
- Positionering i spillet med og uden puck
- At kunne spille begge veje på banen
- Gode beslutninger med pucken - transport, pasning eller skud

### **Skøjteløb og teknik**

Spillere som Sidney Crosby, Connor McDavid og Nikolaj Ehlers har flere ting til fælles. Udover de alle tre nok er blandt de bedste forwards i verden, er de alle tre eminente skøjteløbere. Det er specielt på dette punkt, hvor de adskiller sig fra deres konkurrenter.

De tre spillere har et hurtigt antrit og kan skøjte hurtigere end de fleste. Det er deres måde at bruge skøjteløbet på, der gør dem unikke. De skaber tid og plads til sig selv overalt på isen ved hjælp af deres skøjte teknik, og de er ovenikøbet næsten umulige at tage pucken fra, da de beskytter pucken hele tiden.

### **Forwarden skal i sit skøjteløb have**

- Et lavt tyngdepunkt
- Kunne flytte sine fødder hurtigt
- Åbne i hofterne
- Have et godt ”edgework”



Et lavt tyngdepunkt sikrer en god balance og et stærkt fodfæste, der hjælper forwarden til at kunne beskytte pucken. At have hurtige fødder betyder ikke blot, at man skøjter stærkt, men giver også en fordel i nærkampsspillet. Forwarden bliver mere bevægelig og hurtigere og kan nemmere lægge afstand til sin modspiller. At kunne åbne i hofterne og have et stærkt edgework hører sammen. Edgework betyder dybest set, hvor man sætter trykket på skøjteklingen. Hvis man forestiller sig, at klingen har tallene 1 til 4, giver det mere mening. 1 er tallet på spidsen af skøjten, mens 4 er på hælen. 2 og 3 er de midterste punkter. Alt efter hvor man sætter trykket, kan man blive mere mobil i nogle situationer og specielt i skarpe vendinger. I nærkampsspillet giver dette en kæmpemæssig fordel.

Scanner du nedenstående QR-kode, kommer du direkte til en video af Sidney Crosbys skøjteløb, og hvordan han bruger det i kamp.



## **Spilforståelse**

Uanset om man er center eller wing, stilles der store krav til spilforståelse og situationsgenkendelse. At kunne genkende situationer og instinktivt reagere på dem er det, vi leder efter i alle forward-typer.

I ishockey spilles omtrent 80% af spillet i enten defensiv eller offensiv zone. Det gør, at der konstant er nærkampe. For det meste 1 mod 1, men også 2 mod 2, og endda 3 mod 3 sommetider. Et vigtigt redskab for at træne dette er "småspilsøvelser", altså spil/konkurrence på et lille område. Her tvinges spillerne ud i situationer, som gør, at de skal tænke hurtigt og bruge deres basale færdigheder på skøjteløb, puckomgang og kreativitet – dybest set kampsituationer.

## **Det, spillerne lærer igennem småspil, er:**

### **Vaner**

At kunne genkende situationer gør det muligt at aktivere sine vaner, som igen gør det muligt at udføre sine opgaver med meget lidt tøven.

### **Forudseenhed**

At kunne forudse sine holdkammerater og modstandere giver grundlag for at træffe bedre og hurtigere beslutninger.

### **Beslutsomhed**

Spilleren har altid mange muligheder på isen, så at kunne træffe gode beslutninger gør en mere effektiv.

### **Situationsgenkendelse**

Ishockey har nogle mønstre og spilsituationer, der går igen og igen. Når spilleren kan genkende disse, kan spillets næste moment forudses og reageres ud fra.

### **Indflydelse**

Ishockeyspilleren vil altid søge indflydelse både med og uden puck. Positionering, aktioner eller at sætte pres vil have indflydelse på modstanderens næste træk.

Video bør være en fast del af din feedback til spilleren. Du kan vise et klip, og lige inden spilleren træffer sin beslutning, trykker du på pause og spørger ind til hvilke muligheder, der er i situationen. Det kan både gøres med hele holdet, kædevis eller individuelt, hvis tiden er til det. DIU anbefaler, at træneren målrettet skal arbejde med video-feedback fra og med U15.

## Særligt for centeren

Centeren er bindeleddet og skal sørge for at holde sig tæt på pucken hele tiden. I forsvarszonen skal centeren helst ikke være længere væk, end at centeren kan modtage en ”2 meter- pasning”. Det kan være svært at tillære sig både at skulle sørge for at gøre sig spilbar, hjælpe med at overbelaste i nærkampsspil, samtidigt med at man også har styr på sin markering i forsvarszonen. Det er vigtigt, at centeren ved, hvad der foregår. Det er derfor vigtigt at skuldertjekke konstant. At skuldertjekke betyder, at centeren skal orientere sig både ved puckbesiddelse og uden puck. Centeren skal derfor vide, hvad der foregår i spillet omkring både centeren selv og ved pucken.

## At kunne spille begge veje

Centeren skal være i stand til at spille uden puck i egen zone. Det er her de vigtigste beslutninger træffes. Lær centeren, at chancerne vil opstå frem ad banen, hvis de defensive pligter løses.

Centeren skal også kunne bidrage offensivt. Det gøres ved at kunne distribuere pucken effektivt, være kreativ og herefter spille sin position. Under etableret angrebsspil er centeren typisk den høje mand i banen. Her vil der være mulighed for at finde det tomme rum på isen og sætte sig selv op til farlige afslutninger. Derfor skal der også arbejdes på afslutninger. Især ”catch-and-shoot”, quick release og one-timere. Når centeren deltager aktivt i angrebsspillet, gælder det om at kunne beskytte pucken, sætte sine modstandere af på skøjteløbet og skabe en scoringschance ved skud eller ved at aflevere pucken præcist.

Som en lille fodnote; så giv gerne centeren den udfordring at spille back i nogle træninger og kampe for at få forståelse og ekstra træning på det defensive. Da Wayne Gretzky var 10 år gammel, spillede han en sæson som back... og scorede ifølge ham selv stadig over 100 mål i den sæson! Det gav ham selvfølgelig også vigtigt udbytte i det defensive, fordi han kunne se tingene fra backens vinkel.

## Puckomgang

Som center har man ofte meget små områder at kontrollere pucken på, så det sætter naturligt krav til at kunne manøvrere med pucken og kunne beskytte den.

Som dirigent skal pucken spilles hurtigt og effektivt, og derfor skal man kunne modtage pasninger i både forhånd, baghånd og skøjter – og desuden distribuere pucken videre med samme metoder.

Afslutninger er berørt tidligere, og udover det ”basale” arsenal skal der fokuseres på at kunne afslutte hurtigt, da det oftest er den situation, man vil befinde sig i:

- Catch-and shoot – altså at man modtager pucken og skyder i samme bevægelse
- Quick release – at man formår at ”vippe” med hændledet for et kort aftræk, der også er svært for målmanden at læse.
- One-timer – at kunne skyde til pucken første gang uden at modtage den. Det kan både være slagskud eller hændledsskud.

## Positionering

Positionering tager afsæt i spilforståelsen. Som forward er det vigtigt at forstå, hvor man skal være på isen hele tiden. Det vigtigste i positionering er, at:

- Være tæt på sine backer i forsvarszonen og have indersideposition på sin markering
- Som udgangspunkt at være den høje mand i angrebszonen
- Hele tiden orientere sig – ikke kigge puck
- Korrekt placering af sin stav
- Timing i sit skøjteløb, så man svinger på det rigtige tidspunkt
- Gøre sig spilbar

Du kan i tabellen se, hvad en moderne center skal kunne.

| EN MODERNE CENTER                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------|
| Er en fremragende skøjteløber                                                  |
| Kan varetage og løse opgaver i alle zoner - med og uden puck                   |
| Er i stand til at træffe hurtige beslutninger                                  |
| Gør sig spilbar                                                                |
| Er dygtig til at orientere sig med og uden puck                                |
| Beskytter pucken                                                               |
| Sætter sine holdkammerater i bedre position                                    |
| Kan vinde faceoffs                                                             |
| Deltager aktivt i forsvarsspillet                                              |
| Altid klar til at yde support til både backer og winger og er omstillingsparat |

## Faceoff

Centeren er som udgangspunkt den eneste spiller i kæden, der tager faceoffs. Det er et vigtigt punkt i enten at erobre pucken eller tabe pucken. Faceoffs er vigtige, og i de kommende afsnit kan du se, hvilke ting spilleren skal være opmærksom på, hvordan faceoffs kan vindes, og hvad der skal ske efter faceoff.

### Før pucken bliver smidt

- Placering af centeren og medspillere
- Det er centerens ansvar, at alle ved, hvad der skal ske

Centeren skal kontrollere, at alle står rigtigt placeret, inden staven sættes i isen. Det er centeren, der bestemmer, hvad der skal gøres på faceoffen. Eksempelvis er det vigtigt, at wingerne kommer ind og henter pucken, hvis centeren spiller uafgjort/låser, ligesom de skal vide, om det er et aftalt spil i angrebszonen.

### Når pucken bliver smidt

- Lavt tyngdepunkt og hele bladet på isen
- Kig på dommerens håndled og få hovedet så langt ind over pletten som muligt
- Placer staven efter den ”halvmåne”, der er tættest på dommeren

Centeren skal koncentrere sig om at have et stærkt fodfæste og et lavt tyngdepunkt. Centeren skal sørge for at have den nederste hånd lavt på staven – disse ting giver centeren balance og styrke, som er monumentalt for at vinde en faceoff. Herefter sættes hele bladet på isen og ikke bare de 4-5 cm ude i spidsen af bladet. Kæmp for placering af hovedet. Gør centeren opmærksom på at få hovedet ind under modstanderens og gerne helt ind over pletten, så centeren nærmest forestiller sig at stå henover pletten.

Centeren skal se, om man kan ”snyde” sig til en marginal fordel, når pucken smides. Det gøres ved udelukkende at kigge på dommerens håndled – hverken pucken eller pletten! Når dommeren smider pucken, vil håndleddet automatisk løfte sig en smule, når dommeren laver ’smide-bevægelsen’.

Centeren skal forsøge at time sit sving med staven efter det. Tænk på, at 75% af alle pucke lander på den halvdel af faceoffpunktet, der er nærmest dommeren. Dette sker, fordi dommeren ofte trækker sig lidt væk fra faceoffpunktet, da dommeren ikke vil blive ramt over fingrene. Derfor kan centeren med fordel placere sig ud fra, hvordan man får den bedste vinkel og største styrke på sit sving.

Størstedelen af alle centre er stærkest i baghånden, da det i denne henseende er det mest naturlige for at lave den fejende bevægelse, det kræver for at vinde den tilbage. Tag derfor samtlige dine faceoffs i din stærkeste side (forhånd eller baghånd). I egen zone kan det være en god idé at advare målmanden, hvis spilleren eksempelvis står i den side, hvor baghånden peger ind ad i banen, så målmanden er klar, hvis pucken skulle komme i den retning. Spilleren har garanteret en klar idé om, hvilken side der er ens stærkeste, så hvorfor ikke bruge den hver gang? Det øger spillerens chancer og selvtillid for at vinde flere faceoffs.

### Efter pucken er smidt

- Lås modspilleren indtil centeren ser, hvordan spillet udvikler sig - Read and react.

Vindes faceoffen, er det centerens opgave at gøre sig spilbar.

I angrebszonen kan der være andre aftaler kæden imellem, men efter en vundet faceoff i angrebszonen kan det ofte være en fordel at gå på mål. Det andet holds center er ofte frustreret over at tabe og kigger derfor efter pucken. Det kan derfor skabe en stor fordel for centeren, og der vil ofte være fri linje mod målet.

Tabes faceoffen, er det vigtigt, at centeren låser sin modstander, så modstanderen ikke ”bare”

løber forbi og skaber en overtalssituation for modstanderen foran mål.

Generelt efter en tabt faceoff er modsatte center naturligvis centerens markering.

## Centerens rolle i de forskellige zoner

### Offensiv zone uden puck

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lig højt i zonen</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Som udgangspunkt på toppen af cirklerne</li><li>• Hvis pucken mistes, er centeren allerede i en god defensiv position</li></ul>                                                                                   |
| <b>Ingen pinch!</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Som tredje mand højt i banen må centeren ikke køre direkte ned mod puckfører. Hvis centeren bliver snydt, giver det en omstillingschance til modstanderen</li></ul>                                               |
| <b>Backcheck med vinkel</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Altid staven på isen og styr modstanderen ud mod banden</li></ul>                                                                                                                                                 |
| <b>Orientering</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Det er vigtigt med orientering, så centeren ved, hvilken spiller der skal markeres hjem af banen</li><li>• Centeren skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check</li></ul> |





## Offensiv zone med puck

|                         |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vær spilbar</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren skal være i konstant bevægelse</li><li>• Centeren skal altid finde det frie rum til en afslutning eller pasning</li></ul>                                         |
| <b>Deltag i spillet</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren skal skabe tid og rum gennem et aktivt skøjteløb</li><li>• Centeren skal beskytte pucken</li><li>• Centeren skal aflevere pucken for at skabe en åbning</li></ul> |
| <b>Gå på mål</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Når der kommer en afslutning, skal centeren forsøge at komme på returen eller tage målmandens udsyn - også kaldet "net drive"</li></ul>                                    |





## Midtzone uden puck

|                                          |                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Hurtig spilvending</b>                | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bliver pucken lagt ud over defensiv eller offensiv blå linje, er det vigtigt, at centeren er hurtig i sin støtte af medspillere og pres af modstanderen</li></ul>                  |
| <b>Vær aggressiv, pres fra en vinkel</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Altid staven på isen og styr modstandren ud mod banden</li><li>• En hånd på staven og forsøg at få blad mod blad på modstanderen</li></ul>                                         |
| <b>Støt backen</b>                       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren skal være aktiv i sin opbakning, så backen kan spille sin duel aggressivt. Centerens opgave er derefter at gøre sig spilbar eller samle en eventuel løs puck op</li></ul> |
| <b>Backchecking</b>                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tydelig kommunikation, så markeringerne samles op hjem ad banen</li><li>• Centeren skal orientere sig og typisk markere modstanderens tredje mand</li></ul>                        |
| <b>Styrespil</b>                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Såfremt holdet spiller med et midtzone styrespil, vil det typisk være centerens opgave at lukke midten ned og ellers bakke op, hvor der er behov for det</li></ul>                 |

## Midtzone med puck

|                             |                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Sæt fart</b>             | <ul style="list-style-type: none"><li>• Det er vigtigt at komme gennem midtzone hurtigt for at fange modstanderholdet i ubalance</li></ul>                                                                                |
| <b>Hold pucken i midten</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren skal holde pucken centralt i banen og tvinge de forsvarende backer til at acceptere truslen fra midten</li></ul>                                                         |
| <b>Fordel pucken</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren skal distribuere pucken på det rigtige tidspunkt, så offensiv blå linje krydses med høj fart af alle angribende spillere</li></ul>                                       |
| <b>Net drive</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Spilles pucken på kanten, kan centeren med fordel køre mod målet i midten, da det skaber tid og plads til wingerne og samtidig skaber trafik foran mål ved afslutninger</li></ul> |



## Defensiv zone uden puck

|                      |                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Støt backerne</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ligge tæt på dem, så der kan spilles en to-meters-pasning, når pucken er vundet</li><li>• Ved overbelastning skal centeren være klar på nærkamp med det samme og spille aggressivt</li></ul> |
| <b>Ligge tæt</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• En hånd på staven og forsøg at styre modstanderen op i banen</li><li>• Ved fysisk nærkampsspil på banderne skal der tackles fra en vinkel og spilles blad mod blad</li></ul>                 |
| <b>Orientering</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check</li><li>• Centeren skal som udgangspunkt have skøjterne pegende op i banen</li></ul>            |
| <b>Boks ud</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ved afslutning fra blå linje skal centeren stå på indvendig side og skubbe sin markering væk fra mål og samtidig forsøge at løfte markeringens stav</li></ul>                                |





## Defensiv zone med puck

|                     |                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vær spilbar</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren kan være med til både at hjælpe winger og backer i egen zone ved at være en spilmulighed i midten og kalde på pucken</li></ul>         |
| <b>Low and slow</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Ved spilvendinger skal centeren svinge dybt og langsomt. I samme moment centeren ved, hvor pucken kommer, skal der accelereres</li></ul>        |
| <b>Orientering</b>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Centeren vil typisk have lidt plads at spille på. Der skal derfor træffes beslutninger med pucken på kort tid. Orientering er central</li></ul> |



## Særligt til wing

Introduktionen til wingens arbejdsområder er en overordnet beskrivelse af positionen. Danmarks Ishockey Union ønsker at fremelske forskellige kombinationer af wing-typer. I takt med spillets udvikling, hvor positionens indhold bliver mere flydende, og det i højere grad forventes, at en moderne ishockeyspiller kan løse opgaver overalt på banen. Den traditionelle grovinddeling af winger har været:

- Power forward – finder oftest den korteste vej til mål
- Tovejs-wing – kan arbejde både offensivt og defensivt – har et særligt blik for awareness i spillet uden puck. Kan oftest også spille center
- Dangler – kreativt tænkende og er god til at vinde sine 1vs.1-situationer på åben is
- Sniper/målskytte – finder vejen til mål med mange afslutninger – selv på meget små områder tæt under mål
- Playmaker/spilfordeler – kan finde den gode pasning og bringer herved sine medspillere i gode situationer overalt på banen
- Grinder - nærkampsstærk ved bander og foran mål
- Enforcer – først i nærkampe – vinder tid og plads til sine holdkammerater

Der er dog bred konsensus om, at wingens arbejde ikke kan sættes i bås. De skitserede roller kan dog være med til at give en grundforståelse af, hvilke arbejdsopgaver en wing kan have, og det ligger derfor til grund for en alsidig forward-uddannelse. Med andre ord er det vigtigt i talentudviklingen, at vi arbejder med et bredt fundament, men også husker at fremelske særegne egenskaber for hver enkelt forward.



## EN MODERNE WING

Er en fremragende skøjteløber

Kan varetage og løse opgaver i alle zoner - med og uden puck

Er i stand til at træffe hurtige beslutninger

Gør sig spilbar

Er dygtig til at orientere sig med og uden puck

Beskytter pucken

Sætter sine holdkammerater i bedre position

Kan afslutte fra alle positioner og vinkler med stor effektivitet

God til at løse komplekse situationer ved banderne

Kan genkende og skabe overtalssituationer for at optimere målchancen



## Wingens rolle i de forskellige zoner

### Offensiv zone uden puck

|                        |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Forecheck</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Klar til at forechecke og lægge pres på modstander igennem et aktivt skøjteløb med start og stop/tight turns</li><li>• Bliv ved markeringen. Start/stop – små sving</li></ul> |
| <b>Pres mod banden</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan vinkle modspilleren, så denne tvinges ud imod banden. Dette kræver god timing, korrekt placering af stav og aktivt skøjteløb</li></ul>                                    |



## Offensiv zone med puck

|                           |                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Bevægelighed</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wingen skal være konstant i bevægelse og søge frie positioner</li></ul>                                                     |
| <b>Beskyt pucken</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Udfordre med pucken og vinde 1 vs.1-situationer</li><li>• Forstå detaljerne i at beskytte pucken</li></ul>                  |
| <b>Net front presence</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Har modet til at søge nærkampene tæt under mål og være placeret foran målmanden ved skud</li></ul>                          |
| <b>Afslutningsparat</b>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kan afslutte fra alle positioner med hurtigt aftræk og under pres</li><li>• Kan skyde både med baghånd og forhånd</li></ul> |
| <b>Nærkampsspil</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Vinder nærkampene ved banden og beskytter pucken samtidig</li><li>• Kan glide af en tackling og komme mod målet</li></ul>   |
| <b>Pasningsspil</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Har blik for sine medspillere</li><li>• Forsøger at flytte pucken over centrallinjen for at flytte målmanden</li></ul>      |



## Midtzone uden puck

|                         |                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aktivt skøjteløb</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• I spillet uden puck skal wingen konstant læse spillet efter holdets taktik. Det vil ofte kræve et aktivt skøjteløb og en aktiv stav</li></ul>      |
| <b>Læs vinkler</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wingen skal være god til at vinkle modstanderen, så denne presses væk fra midten af banen</li></ul>                                                |
| <b>Backcheck</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Midtzone vil også oftest være et område, hvor wingen må backchecke og læse, hvilke modstandere der skal låses op ved indgang i egen zone</li></ul> |





## Midtzone med puck

|                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Timing</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wingen skal være dygtig til at time sine løb og konstant forsøge at gøre sig spilbar. En god timing vil også sikre, at wingen kan bringe pucken igennem midtzoneen med hurtigt skøjteløb</li></ul>                                              |
| <b>Vind offensiv blå</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wingen skal vurdere, hvordan pucken kan flyttes ind i angrebszonen. Førsteprioritet skal være at vinde offensiv blå linje ved at skøjte. Er dette ikke muligt, skal wingen træffe en ny beslutning, som ikke resulterer i en turnover</li></ul> |
| <b>Læs spillet</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Bliver wingen ikke puckførende i midtzoneen, skal wingen være klar til at skøjte imod mål eller læse spillets gang</li></ul>                                                                                                                    |



## Defensiv zone uden puck

|                    |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Orientering</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wingen orienterer sig med et konstant blik for backens position og en parathed til at hjælpe dybere i zonen</li><li>• Wingen skal konstant orientere sig og kigge over skulderen - også kendt som shoulder check</li></ul> |
| <b>Blokere</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aktiv i skudlinjen. Modet og evnen til at blokere skud, samt bevisthed om stavens placering</li></ul>                                                                                                                      |





## Defensiv zone med puck

|                           |                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Vær spilbar</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Når pucken vindes, skal wingen bringe sig i en spilbar position</li></ul>                                                                         |
| <b>Nærkampsspil</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• Være teknisk nærkampsstærk ved banderne og vurdere spillet i pressede situationer – skal pucken spilles til medspiller eller chippes ud</li></ul> |
| <b>Vinde egen blå</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• Er i stand til at chippe pucken ud af egen zone, så den ikke stoppes ved blå linje</li></ul>                                                      |
| <b>Søg væk fra banden</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Når wingen modtager pucken, skal der søges væk fra banden, så pasningsmulighederne åbner sig på begge sider</li></ul>                             |





## Praktiske råd til forwardtræningen

### Praktiske råd til U13-træneren

- Arbejd med skøjteteknik hver eneste træning: balance, edgework, start/stop, forlæns og baglæns, vendinger og "kryds-over"
- Puckkontrol: Stationær og i bevægelse
- Pasninger og modtagelse: Stationær og i bevægelse
- Skudteknik
- Fokus er på den individuelle udvikling af færdigheder, og ikke taktik
- Integrér småspil i træningen på forskellige måder. Giv feedback men lad dem være kreative
- Byt en forward og en back i valgfrie øvelser
- Introducér dem til basis positioner i forsvars-/angrebszonen
- Introducér dem fra tid til anden til faceoffs og lav gerne små konkurrencer med det
- Kommunikation er vigtigt, så allerede her skal spillerne kommunikere
- Giv feedback
- Vigtigst af alt: Lad alle spillere spille center flere gange i løbet af sæsonen!

### Praktiske råd til U15-træneren

- Øvelser der udfordrer og forfiner de grundlæggende færdigheder, der blev arbejdet med på U13-niveau
- Arbejd med individuelle defensive færdigheder: blad mod blad, vinkling, nærkampsspil, vær på rigtig side, blokere skud, boks ud, gå fra forsvar til angreb
- Arbejd med individuelle offensive færdigheder: pasningsspil, afslutninger, afslutningsteknikker, spilbarhed, gå fra angreb til forsvar
- Stadigvæk ingen "faste centerspillere" – lad stadigvæk mange spillere prøve kræfter med rollen
- Integrér småspil i træningen: Lad spillerne blive sat i så mange situationer som muligt
- Øv spillet rundt om målet offensivt, hvordan skaber man målchancer

### Praktiske råd til U17-træneren

- Øvelser der udfordrer og forfiner de grundlæggende færdigheder
- Forward rollen er rimelig fastlåst nu, men dog stadig med mulighed for at kunne skifte mellem back og forward ved sjældne lejligheder
- Integrér stadig småspil i din træning
- Træn gerne afslutningsøvelser separat, hvor spillerne får mulighed for at skyde mange pucke
- Intensivér arbejde med defensive færdigheder: skudlinje, blokke skud, blad mod blad
- Intensivér arbejdet omkring målet i offensiv zone
- Arbejd med spillet uden puck, hvordan vinkler man og hvordan bruges staven i presspillet
- Arbejd med spillet omkring banderne, både i offensiv zone og i defensiv zone
- Giv målrettet videofeedback - også af powerplay og boxplay

### Praktiske råd til U20-træneren

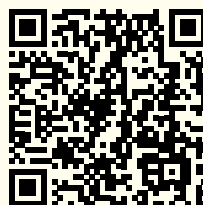
- Arbejde med afslutninger under pres
- Intensivér og forfin forskellige afslutningsteknikker - one-timere, håndledsskud, slagskud
- Forfin færdighederne i spillet foran offensivt mål
- Vær opmærksom på timing: Centeren skal komme low and slow, og wingerne skal bruge dybden af banen
- Lær spillerne at beskytte pucken og samtidig være tålmodige i processen. Brug kroppen og skøjteløbet
- Forfin pasningsspillet hver dag, modtagelse og afleveringer
- Arbejd målrettet med videofeedback

**Find inspiration til forwardpositionen  
på følgende QR-koder**

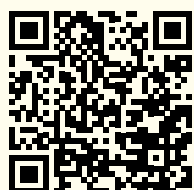
**Forward -  
skills**



**Forward -  
kampklip**



**Sidney Crosbys  
skøjteløb**



A wide-angle photograph of an indoor ice hockey rink. The rink is filled with players in various colored jerseys, some of whom are wearing helmets. They are positioned across the ice, some near the boards and others in the center. The boards are lined with numerous advertisements, including brands like 'DOORAN', 'BASE', 'ensure', 'Herley', 'SKO', and 'RD'. The ceiling of the arena is visible, showing a complex network of pipes and lights. The overall atmosphere is that of a professional or semi-professional hockey game or practice session.

# INTRODUKTION TIL ISHOCKEY

Første gang et barn træder ud på isen, vil der komme mange nye sanseindtryk. Isen er glat, klingen er smal, barnet får en stav i hånden og løber efter/med en puck. Det er noget helt andet, end barnet har prøvet før.

Din opgave som træner er derfor, at det skal være sjovt, hver gang spilleren kommer til træning.

Om I laver opvarmning uden for isen inden træning på isen eller er på isen; skal dit fokus være på at gøre det så sjovt som muligt. Du skal være opmærksom på, at barnet kun gider komme igen, hvis barnet er en del af et trygt miljø, hvor der er plads til at lave fejl og have det sjovt.

Under de ishockeyspecifikke færdigheder er det væsentligste, at spilleren vænner sig til at have skøjter på, skøjte og have en stav i hånden. De taktiske elementer og positioner på banen kan der arbejdes med, når spilleren bliver ældre.

Det anbefalede tidsmæssige forbrug på træningen er vist i figuren nedenfor.

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 60%                    |
| Færdighedstræning           | 25%                    |
| Spil/Småspil                | 15%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 0%                     |

Du skal gøre dig nogle kreative tanker om, hvorvidt færdighedstræningen kan udføres som randomiseret træning, hvor spilleren skal træffe mange beslutninger, men samtidig træner nogle ishockeyfærdigheder. Du kan finde inspiration til træningen i træningsplanen for nybegynder samt på DIU's YouTube-kanal.

Inden barnet er klar til at gå videre til U7, skal barnet kunne mestre følgende færdigheder:

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           | X          |              |            |                  |
| Forlæns med puck      | X         |            |              |            |                  |
| Baglæns uden puck     |           | X          |              |            |                  |
| Baglæns med puck      | X         |            |              |            |                  |
| Vendinger             | X         |            |              |            |                  |

Det væsentligste er, at barnet kan skabe fremdrift på skøjterne og holde balancen. Sagt med andre ord; barnet skal have vænnet sig til at have skøjter på og en stav i hænderne.

| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 | X         |            |              |            |                  |
| Pasninger                  | X         |            |              |            |                  |
| Skud                       | X         |            |              |            |                  |

Barnet skal kunne flytte pucken i en lige linje. Det centrale er, at barnet på den ene eller anden måde enten ved hjælp af skub til pucken eller ved at lave en pasning kan flytte pucken i en lige linje.

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen | X         |            |              |            |                  |
| Powerplay           | X         |            |              |            |                  |
| Boxplay             | X         |            |              |            |                  |

Som nybegynder til ishockey skal barnet ikke vide noget om hverken positioner, boxplay eller powerplay.

Barnet skal have mulighed for at dyrke andre sportsgrene, samtidig med de går til ishockey. De skal lære at bruge deres krop på så mange måder som muligt. Mængden af ishockeytræning kan ses i nedenstående model.

| Aktivitet              |             |
|------------------------|-------------|
| Is-sessioner pr. sæson | 50-60 gange |
| Tid pr. is-session     | 60 minutter |
| Kampdage pr. sæson     | 0           |

### Træningsplan: Introduktion til ishockey

Anbefalingen fra DIU er, at banen som udgangspunkt deles i minimum tre dele. Så de fuldstændig nye vil have en zone til deres leg og løben med stativer. I midten vil der være dem, der kan skøjte uden hjælp og i den sidste zone vil der være skøjteøvelser og leg for dem, der næsten er klar til at rykke til U7.

**Find inspiration til begyndere  
på følgende QR-koder**

**På is**



**Off-ice**







U7

Målsætningen, når du træner U7, er at forbedre spillerens fundamentale koordinationsfærdigheder og indlæringen af grundlæggende sportsfærdigheder. Det er i denne periode, hvor fundamentet kan lægges for fremtidig læring af mere komplicerede bevægelser.

Fokus er på udviklingen af fysisk alsidighed. Det betyder, at fundamentale bevægelser skal mestres, og den motoriske udvikling er central. Du skal stadig opfordre dine spillere til at dyrke flere forskellige idrætsgrene. Deltagelsen er med til at udvikle spillerens motoriske kompetencer. Du skal som træner ikke frygte at miste spilleren til andre sportsgrene. Hvis det er sjovt, trygt og udviklende at komme til ishockey, vil spilleren blive ved med at komme.

Udviklingen af ishockeymæssige færdigheder kommer i højsædet, og fokus vil være på både skøjteløb med og uden puck, samt flytning af puck fra et sted til et andet. Det er vigtigt, at du stadig gør træningen sjov for spillerne, og de legende elementer kan sagtens inddrages i træningen, samt udvikle spillernes ishockeyspecifikke færdigheder. Se træningsplanen og videoerne på YouTube-kanalen for eksempler på sådanne lege.

I modellen nedenfor ser du, hvordan tidsforbruget af et ispas skal forløbe.

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 50%                    |
| Færdighedstræning           | 25%                    |
| Spil/Småspil                | 25%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 0%                     |

Inden spilleren kan rykke fra U7 til U9, får du i nedenstående figur et indblik i, hvad spilleren skal kunne.

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           | X          |              |            |                  |
| Forlæns med puck      |           | X          |              |            |                  |
| Baglæns uden puck     |           | X          |              |            |                  |
| Baglæns med puck      |           | X          |              |            |                  |
| Vendinger             |           | X          |              |            |                  |

Spilleren skal kunne skøjte forlæns og baglæns med en vis sikkerhed både med og uden puck. Desuden skal spilleren kunne lave simple retningsskift på skøjter; herunder dreje til begge sider, samt vende til baglæns. Derudover skal spilleren kunne holde balancen på ét ben på skøjterne.



| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 |           | X          |              |            |                  |
| Pasninger                  |           | X          |              |            |                  |
| Skud                       |           | X          |              |            |                  |

#### Spilleren skal kunne lave simple driblinger

- Flytte pucken fra baghånd til forhånd
- Flytte pucken fra siden og ind foran kroppen

#### I pasningsspillet skal spilleren kunne

- Passe pucken i retning af en medspiller

#### I afslutningsspillet skal spilleren kunne

- Skyde pucken mod målet

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen | X         |            |              |            |                  |
| Powerplay           | X         |            |              |            |                  |
| Boxplay             | X         |            |              |            |                  |

De taktiske elementer i ishockey bør stadig ikke introduceres for spilleren i denne alder.

I nedenstående model får du et overblik over, hvor meget en U7-spiller bør træne ishockey i løbet af et år. Du skal opfordre spilleren til at dyrke flere sportsgrene.

| Aktivitet              |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| Is-sessioner pr. sæson | 50-60 gange                      |
| Tid pr. is-session     | 60 minutter                      |
| Off-ice-træning        | 1 gang om ugen                   |
| Kampdage pr. sæson     | 10-12 kampdage med spil på tværs |

I takt med at off-ice-træningen introduceres, er det vigtigt, at det er sjovt og udfordrende at træne off-ice. Det skal ikke være en fastlåst og kedelig træning, men lad barnet udfolde sit kropslige potentiale gennem kolbøtter, kravle-, fange- og balancelege samt løftning af hinanden i forskellige momenter.



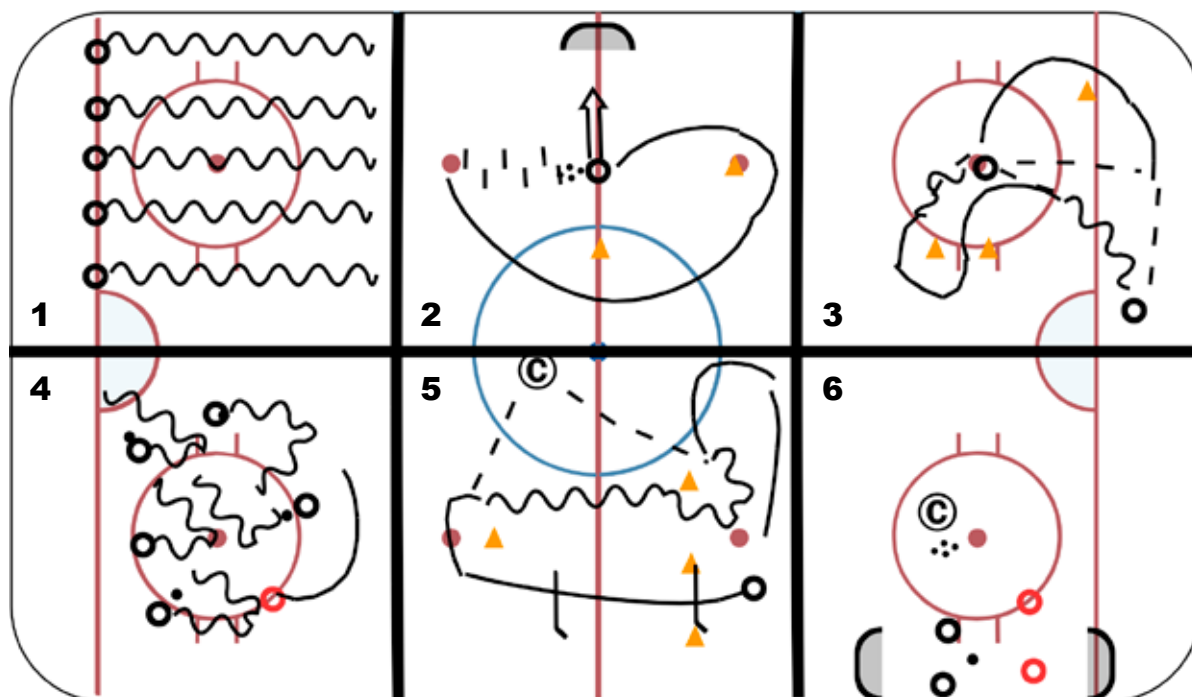
## Eksempler på øvelser 15-30 min pr. off-ice-session

- Bjørnegang
- Kædetagfat
- Stå-trold
- Elefant fangeleg
- Kolbøtter
- Rul på siden
- Stikbold med flere bolde
- Hop over/kravl under
- Stå på et ben med lukkede og åbne øjne
- Gå balance på bom





## U7-træningsplan: Grundlæggende færdigheder



### Station 1

Forskellige skøjteøvelser med og uden puck

### Station 2

Spiller skyder mod målet. Skøjter rundt om keglene forlæns. Sidesteper fra faceoff punkt til puckene og skyder igen; så begynder næste spiller

### Station 3

Spiller starter med puck og passer derefter spiller på faceoff punkt. Skøjter mellem keglene og får pasningen tilbage. Spilleren stiller sig på faceoff punktet. Spilleren, der var på faceoff-punktet, skøjter rundt om keglen i hjørnet. Spilleren får pasningen og afleverer til køen

### Station 4

To mod to på et lille område

### Station 5

Spilleren glider under en stav på to keglar, hopper derefter over en stav, hvorefter træneren laver en pasning til spilleren. Spilleren kører rundt om den nederste kegle med pucken og kører derefter over i køen

### Station 6

En spiller har ingen puck, resten har. Det gælder for spilleren uden puck om at tage pucken fra en af de andre spillere. Spilleren, der har mistet sin puck, er derefter fangeren

**Find inspiration til U7  
på følgende QR-koder**

**På is**



**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**







U9

Målsætningen for U9-træningen er at udvikle spillerens koordinative færdigheder og samtidig forbedre evnerne på isen. Det er blevet beskrevet i de tidligere kapitler, hvordan du som træner for disse årgange skal begynde at introducere dem for styrketræning og samtidig lære dem om almindelige bevægelsesmønstre. Der er i denne aldersgruppe et stort udviklingspotentiale i de motoriske færdigheder. Det er derfor af stor vigtighed, at du træner spillerens motorik både on-ice og off-ice.

Det er vigtigt, at aktivitetsniveauet på træningen er højt, og spilleren bevæger sig meget, både med og uden puck. Der bør stadig være et legende element i dagligdagen på isen med ishockey. Det betyder ikke nødvendigvis, at der skal leges fangeleg, men derimod kan der leges i form af forskellige småspil og konkurrencer. Vær opmærksom på, at spilleren udfører de tekniske elementer korrekt og derigennem udvikler sine ishockeykompetencer. En teknisk færdighed, der er lært og lagret forkert i hjernen, kan ikke aflæres senere hen, men skal derimod overlæres, hvilket er en mere vanskelig proces. Vær derfor opmærksom på, at spilleren i første moment udfører bevægelserne korrekt. Giv feedback i den billedlige og metaforiske form; glid så langt du kan, som en fisk under vand (hvis man øver glidet på skøjter). Forestil dig, du skal skubbe et æg over til din holdkammerat (hvis man træner trækpasninger), osv. Gennem de billedlige fortællinger kan spilleren bedre forstå metodikken bag bevægelserne og vil nemmere kunne huske tilbage på dem senere.

Det er stadig centralt, at dit fokus er på udviklingen af spillerens færdigheder, og at spilleren har det sjovt og er tryk til træning. Jo sjovere det er at spille ishockey, jo mere læringsvillig er spilleren, og jo større er sandsynligheden for, at spilleren bliver ved med at spille ishockey.

Understreg over for klubben, at det er vigtigt, at der er mange trænere på isen, så I kan holde et højt aktivitetsniveau gennem istræningen.

Nedenfor i modellen kan du se, hvordan du optimalt opbygger din træning.

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 40%                    |
| Færdighedstræning           | 25%                    |
| Spil/Småspil                | 35%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 0%                     |

Inden spilleren kan rykke fra U9 til U11, bør spilleren kunne mestre følgende bevægelser.

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           |            | X            |            |                  |
| Forlæns med puck      |           |            | X            |            |                  |
| Baglæns uden puck     |           |            | X            |            |                  |
| Baglæns med puck      |           | X          |              |            |                  |
| Vendinger             |           |            | X            |            |                  |

Skøjteløb både forlæns og baglæns uden puck skal kunne udføres med stor sikkerhed, så der ikke er mange fald i løbet af et ispas. Skøjteløbet med puck skal også kunne udføres med stor sikkerhed forlæns, hvorimod der i baglæns skøjteløb med puck stadig kan være nogle pucktab og styrt.

| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 |           | X          |              |            |                  |
| Pasninger                  |           |            | X            |            |                  |
| Skud                       |           | X          |              |            |                  |

Pasningsspillet skal udføres med relativt stor præcision, hvor spilleren kan passe pucken i fart. Spilleren skal være introduceret til trækskuddet og kunne udføre det både til træning og til kamp.

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen | X         |            |              |            |                  |
| Powerplay           | X         |            |              |            |                  |
| Boxplay             | X         |            |              |            |                  |

Endnu engang skal det understreges, at spilleren ikke bør vide noget om taktiske elementer i ishockey. Spilleren skal dog kunne flytte sig i forhold til pucken og derfor være bevidst om skudlinjer og pasningslinjer (spilbarhed).

Aktivitetsniveauet i løbet af en ishockeysæson er steget. De flere kampdage og større antal af træninger kræver derfor, at spilleren oftere er i hallen. Du skal stadig opfordre spilleren til at dyrke andre sportsgrene.

| Aktivitet              |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| Is-sessioner pr. sæson | 60-80 gange                      |
| Tid pr. is-session     | 60 minutter                      |
| Off-ice-træning        | 2 gange om ugen                  |
| Kampdage pr. sæson     | 14-18 kampdage med spil på tværs |

Vær opmærksom på, at der ikke bør være nogen fast målmand, hverken til træning eller til kamp. Lad målmandsdelen gå på tur og giv de spillere, der har lyst til det, muligheden for at stå på mål.

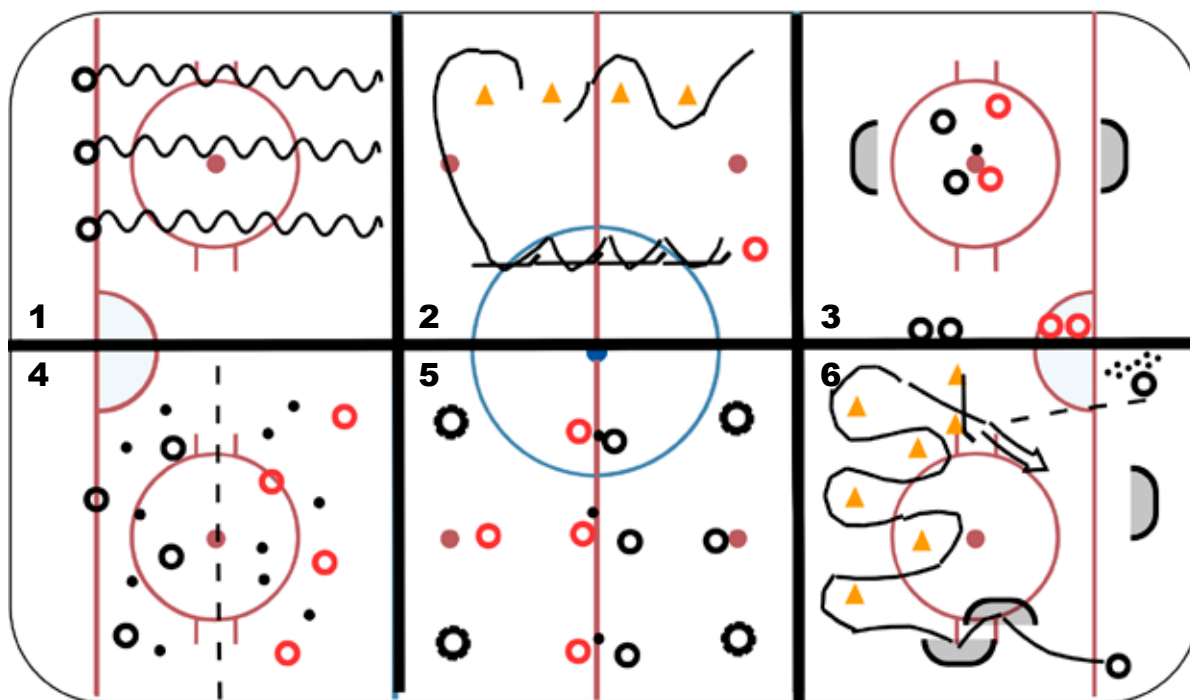
## U9-træningsplan: Off-ice

### Eksempler på øvelser op til 30 min pr. off-ice-session

- Bjørnegang
- Kædetagfat
- Stå-trold
- Elefant fangeleg
- Kolbøtter
- Rul på siden
- Stikbold med flere bolde
- Hop over/kravl under
- Stå på et ben med lukkede og åbne øjne
- Gå balance på bom
- Firkensgang
- Vejr møller
- Trillebør
- Reaktionsspurter
- Bære i favn
- Krabbegang
- Forhindringsbane med teknikbold
- Pasningsøvelser med teknikbold

Se vores YouTube-kanal for eksempler på øvelser

## U9-træningsplan: Skøjte- og stokteknik



### Station 1

Skøjte- og stokteknik. Fokus på detaljer i skøjteløbet og stokteknikken. Søg meget gerne inspiration til forskellige øvelser på DIU's YouTube-kanal

### Station 2

Forhindringsbane. Placér nogle stave efter hinanden og lad spilleren hoppe over dem herefter slalom igennem kegler. Varier forhindringer, om den skal gennemføres forlæns/baglæns, med eller uden puck

### Station 3

Småspil: 2 vs. 2 skiftlængde á 30 sekunder

### Station 4

Spil med blå pucke og markér midten af området. Det gælder for hvert hold om at flytte flest pucke over på modstanderholdets banehalvdel på 30 sekunder. Varier reglerne for, hvordan pucken må flyttes over midten

### Station 5

1 vs. 1 – spilleren scorer på dækkene. Området er delt af ventende spillere. Skift spillere efter ca. 30 sekunder

### Station 6

Forhindringsbane: Spilleren starter på baglinjen og kører under to mål, herefter igennem en slalombane og under en stav placeret på to kegler. Til sidst får spilleren en puck til afslutning mod mål. Varier sværhedsgraden af forhindringsbanen og udvikl sjove forhindringer

**Find inspiration til U9  
på følgende QR-koder**

**På is**



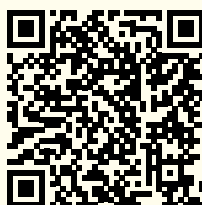
**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**







U11

Vi er stadig i perioden inden den fysiske vækstspurt sætter ind hos spilleren. Det betyder, at der stadig er stor gevinst i at træne de koordinative og motoriske færdigheder hos spilleren. Du bør derfor planlægge træningen, så spilleren både on-ice og off-ice udfordres gennem forskellige motoriske øvelser; hoppe over ting, lave kolbøtter forlæns/baglæns, snurre rundt, løbe, osv.

Spillet, legen og færdighedstræningen bør være det primære fokus på istræningerne. Det skal være sjovt og udviklende at komme til ishockey. Du skal planlægge træningerne med et højt aktivitetsniveau for spilleren, så spilleren ikke skal stå for meget stille. Børn i denne alder elsker at bevæge sig, og for meget kødannelse skaber uro på træningerne.

Når I træner trækskud på U11, kan det med rette gøres først som bloktræning, hvor spillerne i en kort tidsperiode træner trækskud op ad banden. Efterfølgende kan alle øvelser, der laves på ispasset, have fokus på at træne trækskud, og der kan laves småspilsøvelser, hvor der kun må skydes trækskud. På den måde lærer spilleren teknikken omkring trækskud i bloktræningen og kan arbejde videre med teknikken i henholdsvis den serielle og randomiserede træning. Det er af kæmpe betydning, at du som træner er opmærksom på, at det er trækskud, der bliver lavet. Du skal derfor rose spilleren for at fuldføre teknikken korrekt og ikke for at score mål. Det er processen og ikke resultatet, du skal fokusere på.

Feedback er central for denne aldersgruppe, hvor du hele tiden skal give spillerne feedback og sørge for, at færdighederne bliver udført korrekt.

I off-ice-træning bør du begynde at øve styrketræning. En gang om ugen skal spilleren lære flerledsøvelserne, som er gavnlige for udviklingen. Det drejer sig ikke i denne periode om, at spillerne skal løfte tungt, men derimod om at lære bevægelsesmønstrene og aktivere hjernen til at sende signal til musklerne om bevægelserne. Såfremt du mangler inspiration til dette, bør du kigge i kapitlet ”Styrketræning”.

På U11 skal du træne sociale færdigheder med spilleren gennem korte samtaler om emner som; holdånd, interaktion med hinanden, og hvad det vil sige at være en god kammerat.

Hvert træningspas på U11 bør følge nedenstående plan for tidsfordelingen:

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 25%                    |
| Færdighedstræning           | 30%                    |
| Spil/Småspil                | 45%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 0%                     |

Inden spilleren kan rykke fra U11 til U13 bør følgende færdigheder mestres.

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           |            | X            |            |                  |
| Forlæns med puck      |           |            | X            |            |                  |
| Baglæns uden puck     |           |            | X            |            |                  |
| Baglæns med puck      |           |            | X            |            |                  |
| Vendinger             |           |            | X            |            |                  |

Alt skøjteløb både med og uden puck skal kunne udføres med stor sikkerhed. Det betyder også, at spillerens fald på grund af mistet balance er reduceret til et minimum. Retningsskift med puck er en del af spillerens almene bevægelser og kan udføres både til træning og til kamp.

| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 |           |            | X            |            |                  |
| Pasninger                  |           |            | X            |            |                  |
| Skud                       |           |            | X            |            |                  |

En U11-spiller skal kunne lave et trækskud, skal kunne lave en pasning samt kunne lave nogle basale driblinger med pucken. Disse færdigheder skal kunne overføres til kampsituationer.

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen |           | X          |              |            |                  |
| Powerplay           | X         |            |              |            |                  |
| Boxplay             | X         |            |              |            |                  |

Det er stadig det sjove ved ishockey, der er i højsædet, hvor der bliver konkurreret gennem lege og spil. Opspil, positioner på banen og lignende er fuldstændig ligegyldigt for spilleren at vide noget om. Det, spilleren skal vide noget om, er dog måden, hvorpå man bevæger sig i forhold til hinanden med puck og uden puck.

Mængden af træninger er stadig stigende, og med de flere ispas kræver det derfor større kreativitet fra din side. Sørg for, at der er variation i træningen. Du kan eventuelt se videoerne på DIU's YouTube-kanal for inspiration. Selvom aktiviteten er stigende, skal du stadig opfordre spilleren til at dyrke flere forskellige sportsgrene.

| Aktivitet              |                                  |
|------------------------|----------------------------------|
| Is-sessioner pr. sæson | 80-100 gange                     |
| Tid pr. is-session     | 60 minutter                      |
| Off-ice-træning        | 2 gange om ugen                  |
| Kampdage pr. sæson     | 18-22 kampdage med spil på tværs |

## U11-træningsplan: Off-ice

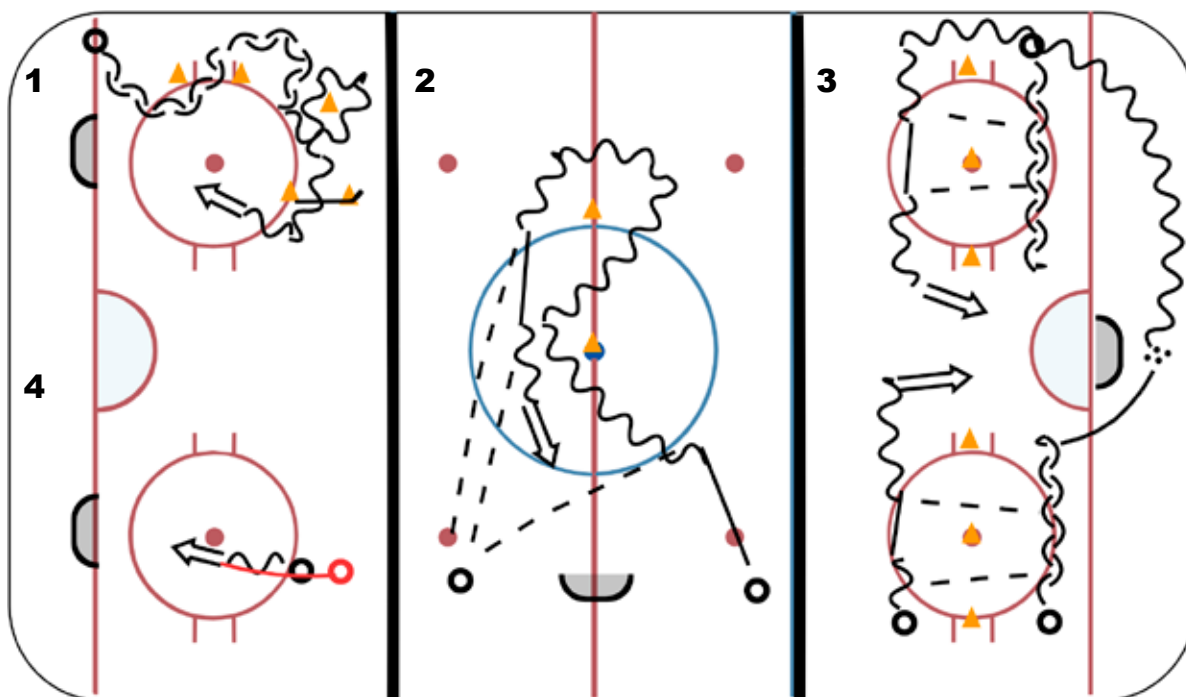
Introduktion til styrketræning, handler om teknik ikke om mængden

### Eksempler på øvelser op til 30 min pr. off-ice session

- Bjørnegang
- Kædetagfat
- Stå-trold
- Elefant fangeleg
- Kolbøtter
- Rul på siden
- Stikbold med flere bolde
- Hop over/kravl under
- Stå på et ben med lukkede og åbne øjne
- Gå balance på bom
- Firbensgang
- Vejrmøller
- Trillebør
- Reaktionsspurter
- Bære i favn
- Krabbegang
- Forhindringsbane med teknikbold
- Pasningsøvelser med teknikbold

Se vores YouTube-kanal for flere eksempler

## U11-træningsøvelser: Skud, pasninger og skøjteløb



### Station 1

En spiller begynder med puck baglæns. Skøjter rundt om keglene; efter anden kegle vender spilleren til forlæns. Kører en hel omgang om tredje kegle, inden spilleren glider under staven på maven. Slutteligt løber spilleren ind og skyder.

**Fokus** er på baglæns skøjteløb med puck, vendinger og håndteringen af pucken samt afslutning

### Station 2

En spiller begynder forlæns, modtager en pasning og tager pucken med rundt om keglene. Passer tilbage til køen, hvor pucken er kommet fra, og får pasningen igen, inden spilleren løber ind og skyder. Spilleren, der lavede pasningen til at begynde med, begynder, når der er afsluttet.

**Fokus** er især på skøjteløbet med puck

### Station 3

Spilleren tættest på mållinjen skøjter baglæns, og den anden spiller skøjter forlæns. Spilleren, der starter længst fra blå, begynder med puck; der skal derefter komme en pasning mellem keglene. Spilleren, der har kørt baglæns, vender til forlæns og samler en puck op bag målet og skøjter over i den modsatte side og er nu spilleren, der er tættest på blå. Spilleren, der slutter med pucken, skøjter ind og tager en afslutning.

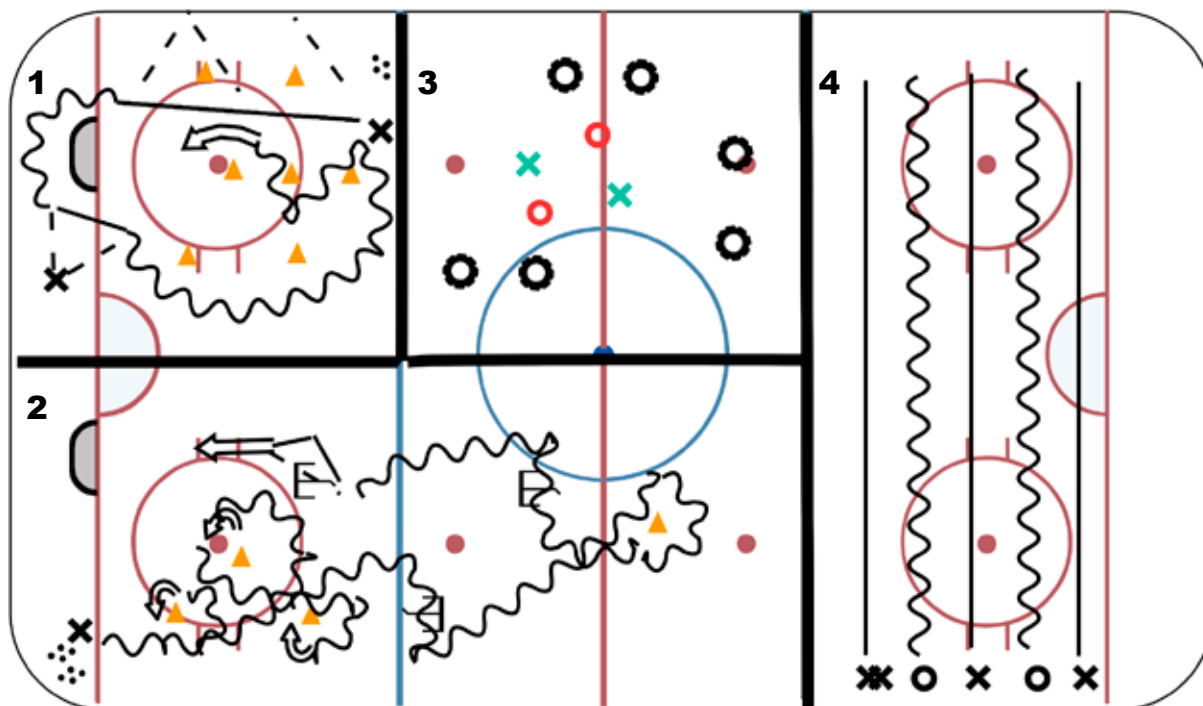
**Fokus** er på skøjteløb og spil med puck

### Station 4

Tom og Jerry. To spillere begynder på maven med en stavlængdes afstand. På signal rejser de begge sig op; den forreste spiller skal nå at afslutte, inden spilleren bagved fanger.

**Fokus** er på skøjteløbet og acceleration, herunder overgangen fra liggende til stående. Desuden på hurtig afvikling af skud

## U11-træningsøvelser: Grundlæggende færdigheder



### Station 1

Forhindringsbane med fokus på tight turns og stokteknik. Når spilleren udfører tight turns, bør du være opmærksom på:

Bredstående stilling og undgå at vende på hælene; balancen flyttes udover hoften med rotation i kroppen, og at der arbejdes på både inder- og yderskær. Derudover bør du i øvelsen være opmærksom på variationen i finterne forbi forhindring samt teknikken i afslutningen

### Station 2

Spilleren starter med to bandepasninger, hvor der arbejdes med indgangs- og udgangsvinkel. Herefter skøjter spilleren bag mål, hvor der gives en give and go pasning til en holdkammerat. Spilleren accelererer herefter to kegler, inden der foretages to skarpe sving med fokus på at fastholde farten. Herefter afslutning mod mål (med eller uden målmand). Husk at køre øvelsen diagonalt, så spilleren arbejder med pasning i banden for både for- og baghånd

### Station 3

2 vs. 2 – spillerne konkurrerer om at lave point. Spillerne kan lave point ved at spille pucken til en medspiller igennem dækkene.

#### FOKUS

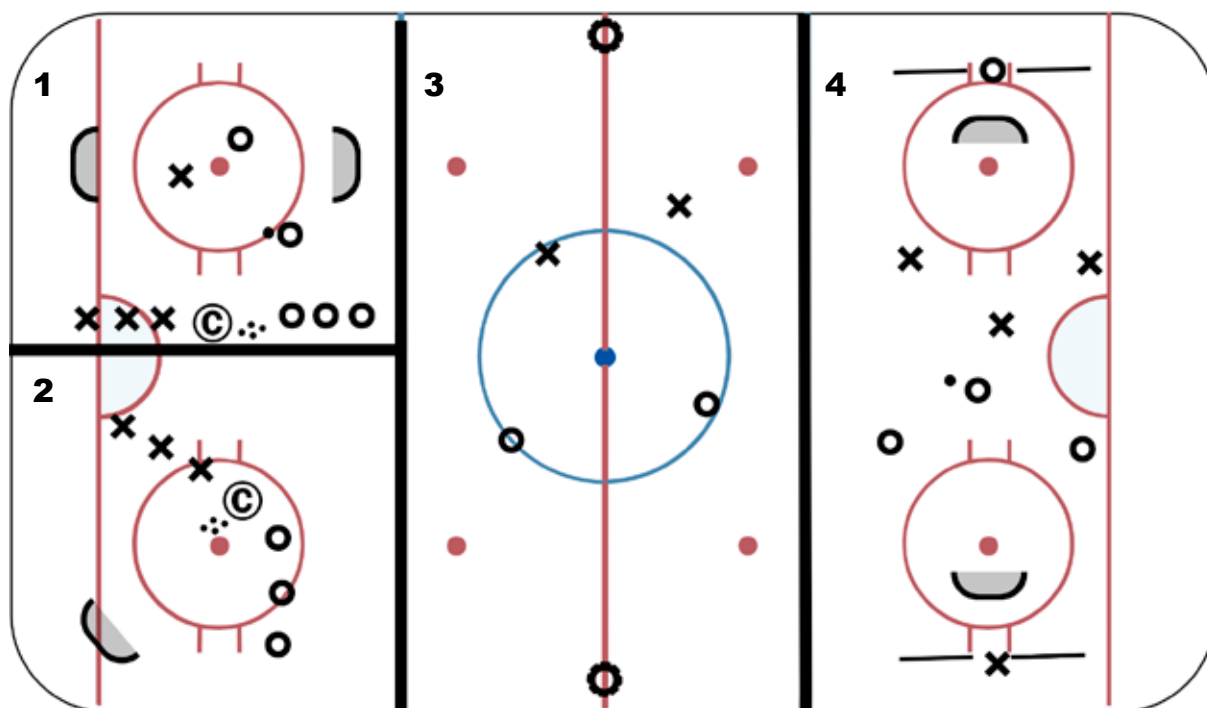
Kommunikation  
Gøre sig spilbar  
Forhindre modstander i at lave point ved at skøjte og ligge tæt

### Station 4

Skøjte- og stokteknik. Fokus på detaljer i skøjteløbet og stokteknikken. Søg meget gerne inspiration til forskellige øvelser på DIU's YouTube-kanal



## U11: Småspilsøvelser



### Station 1

Flere forskellige kampsituationer. Træneren afgør fra skift til skift kampsituationen ved at sige eksempel "Blå to spillere – Rød én spiller" – herefter spilles en kort sekvens af kampsituationen

#### FOKUS

Hurtig til at omsætte besked til handling  
Lær spillerne om forskellige kamprelaterede situationer og tal om, hvordan de kan løse dem bedst

### Station 2

1 vs. 1 på lille område. Fokus på at vinde sin nærkamp. Spillerne kan spille køen, som kan skyde på mål.

#### FOKUS

Forsøge at vinde den direkte  
1 vs. 1-situation  
Klar til at finde returpucke  
Står spilleren i køen, skal spilleren være klar til at skyde imod mål

### Station 3

2 vs. 2 med mål på dæk/kegler. Spillerne konkurrerer om at lave point på dækkene. Varier gerne spillets udformning ved at ændre reglerne. Eksempelvis: Kun tilladt at løbe forlæns; man skal spille pucken i banden, før der kan scores eller kun tilladt at spille pucken med baghånden

#### FOKUS

Udfordre spillerens spilforståelse ved at ændre spilformatet

### Station 4

"Gretzky game". Hvert hold har en spiller bag mål, som de kan spille pucken til og derved kreere en overtalssituation

#### FOKUS

Kommunikation og orientering  
Placering af staven for de forsvarende hold  
Skøjte sig fri til en pasning

**Find inspiration til U11  
på følgende QR-koder**

**På is**



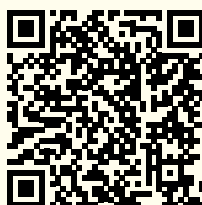
**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**





U13

Dette er første gang, hvor spilleren begynder at spille på fuld bane. Det betyder også, at introduktionen til mere veldefinerede positioner som målmand, back, wing og center vil ske på U13. Det betyder, at backerne, wingerne og centerne introduceres til det basale indenfor de pågældende positioner (se back, wing og center kapitel). Det betyder dog ikke, at man nødvendigvis er fastlåst til at spille en bestemt position hele tiden på U13. Giv spilleren mulighed for at spille forskellige positioner, hvilket vil give mulighed for at udvikle så mange kompetencer som muligt og øge forståelsen for ishockey. Der kan i denne periode være korte seancer med positionsspecifik træning, og der vil til træninger være situationer som 1 mod 1, 2 mod 1, 3 mod 2. Det er centralt, at du lærer spilleren om, hvordan man optimalt løser situationer, både med og uden puck.

Målsætningen er stadig at udvikle spillerens kompetencer både med og uden puck. Det betyder, at træningen skal være præget af et højt aktivitetsniveau, hvor der er fokus på, at spilleren skal træffe så mange beslutninger som muligt hele tiden. Færdighedstræningen er derfor stadig i højsædet, og introduktionen til mere komplekse pasninger som flippasning, førstegangspasning og styringer skal komme i denne periode. Driblingerne og kontrollen af pucken skal kunne laves i fart. Spilleren skal begynde at kunne lave håndledsskud, slagskud og trækskud. Det handler for U13-spilleren også om at kunne skyde og passe pucken med en vis præcision.

Det er vigtigt, at spilleren lærer at give og modtage en tackling. Det betyder, at spilleren skal lære:

- At tackle foran modstanderen
- Om den store kontaktflade mellem sig selv og modstander
- At modtage en tackling på åben is og langs banden

For inspiration til hvordan du kan lave øvelser med nærkamp og tacklinger, kan du se videoer på DIU's YouTube-kanal. Du kan scanne QR-koden for at komme direkte til nærkampsvideoer.



Der vil være nogle spillere, der går i puberteten i denne periode, og vækstspurten indsætter. Du skal derfor sørge for at være motiverende og opmuntrende i din feedback til spilleren, så spilleren bliver ved med at komme til træning og stadig ved, at de motoriske færdigheder kommer igen, når spilleren er fuldt udviklet.

Spilleren skal være bevidst om fairplay og respekt i ishockey, så ting der virker simple for dig skal klargøres for spilleren.

- Der slås ikke med staven
- Spilleren jubler ikke ved en tackling, der giver en skade
- Spilleren taler ordentligt til modstandere og holdkammerater

Det anbefales stadig, at spilleren har mulighed for at gå til en anden sportsgren. Træningsmængden vil være stigende, så det kan være, at spilleren eksempelvis spiller fodbold i sommermånederne. Udbyttet af en anden sportsgren vil stadig være med til at udvikle spillerens koordination og motorik.

Tiden på is bør være koordineret på følgende måde

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 15%                    |
| Færdighedstræning           | 40%                    |
| Spil/Småspil                | 45%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 0%                     |

For at spilleren har fået det optimale ud af sin tid på U13 og er klar til at rykke op på U15, skal spilleren forbedre sine tekniske og taktiske kvaliteter; du kan i nedenstående tabel se, hvad spilleren skal kunne.

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           |            |              | X          |                  |
| Forlæns med puck      |           |            |              | X          |                  |
| Baglæns uden puck     |           |            |              | X          |                  |
| Baglæns med puck      |           |            |              | X          |                  |
| Vendinger             |           |            |              | X          |                  |

Spilleren skal i den skøjtetekniske del være opmærksom på frekvensen i sit skøjteløb; bliver der lavet små hurtige skøjte-tag, eller bliver der lavet lange glidende skøjte-tag. Det er vigtigt, at spilleren ved, at de små hurtige bruges til acceleration og de lange bruges ved høj fart.

| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 |           |            |              | X          |                  |
| Pasninger                  |           |            |              | X          |                  |
| Skud                       |           |            | X            |            |                  |

Spilleren skal kunne passe pucken med stor sikkerhed og præcision samt modtage pasninger med stor sikkerhed i forhånden og med lidt større fejlmargen i baghånden.

Spilleren skal kunne skyde alle former for skud: trækskud, slagskud, håndledsskud og one-timer. Skuddene skal være med en vis præcision, så pucken har retning i den bane, som spilleren skyder pucken.

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen |           | X          |              |            |                  |
| Powerplay           | X         |            |              |            |                  |
| Boxplay             | X         |            |              |            |                  |

Spilleren skal være bevidst omkring de forskellige positioner på banen og deres betydning. For at få et indblik i, hvad der bør trænes i de forskellige positioner, henvises til de positionsspecifikke kapitler.

Hver gang der er en on-ice-træning, skal der være en off-ice-træning. Tidsforbruget for spilleren vil derfor være stigende i denne periode. Du bør dog give muligheden for spilleren til at dyrke andre sportsgrene, samtidig med at spilleren spiller ishockey.

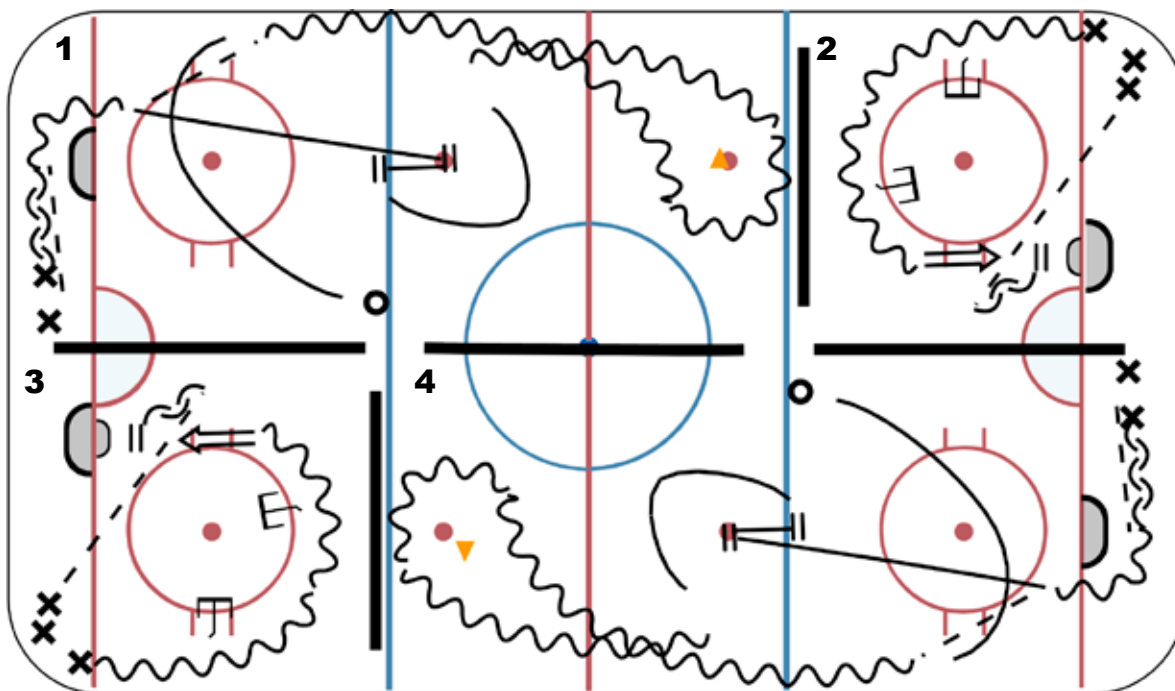
Du kan i nedenstående tabel se, hvor stor mængden af træning og kampe, der bør være i løbet af en sæson.

| Aktivitet              |                 |
|------------------------|-----------------|
| Is-sessioner pr. sæson | 100-120 gange   |
| Tid pr. is-session     | 60 minutter     |
| Off-ice-træning        | 4 gange om ugen |
| Kampdage pr. sæson     | 30-35 kampdage  |





## U13-træningsøvelser: 1 vs. 1 og afslutningsspil



### Station 1 og 4

1 vs. 1 med pasning ud af zonen

X starter baglæns og modtager en pasning fra køen – O timer sit løb og modtager pasningen fra X

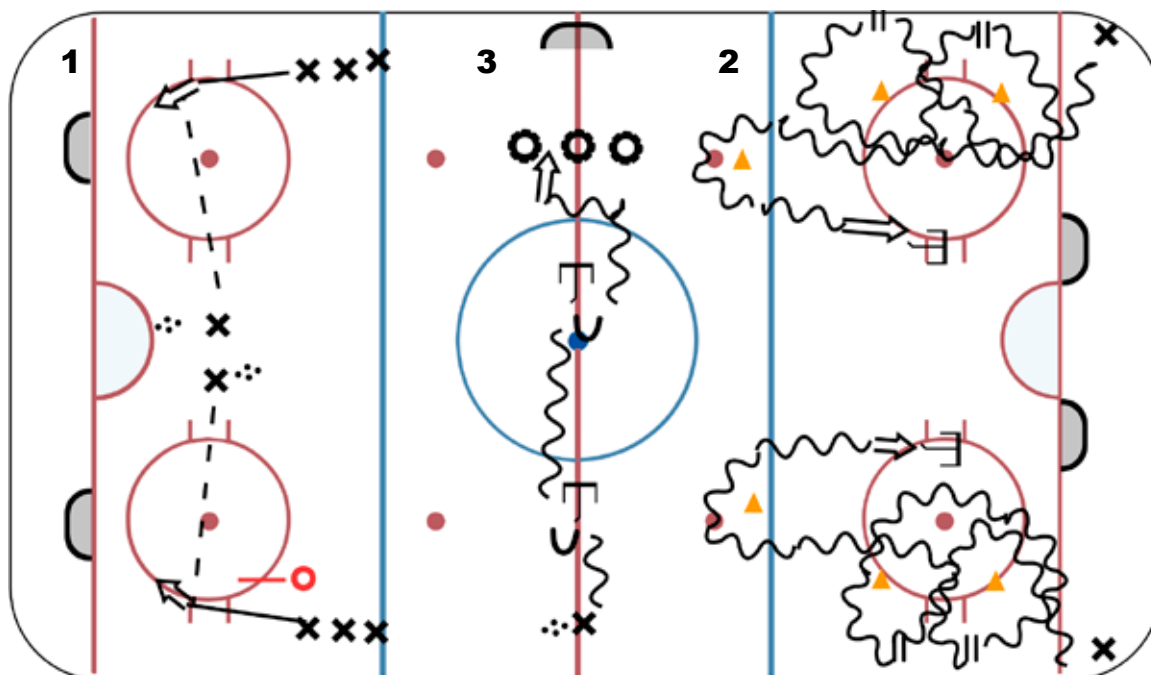
O skal herefter hurtigst muligt runde keglen, som står tæt på fjerneste blå linje. X skal hurtigst muligt skøjte til nærmeste faceoff-punkt i midtsonen og bremse herefter tilbage til blå linje med brems igen for herefter at møde O i 1 vs. 1

Fokusér særligt på vinklingen af skøjteløbet og positionen af staven for spilleren uden puck. Tillad derfor ikke O at angribe mod midten af banen, før spilleren har passeret midterlinjen. Bemærk at spillerne ikke opdeles i positioner, men spiller begge dele, da teknikken i vinklingen og 1 vs. 1-situationer generelt er almen udviklende

### Station 2 og 3

Spilleren starter fra hjørnet og dækker pucken forbi to forhindringer og kommer herefter til afslutning. Spilleren bremser foran mål og skøjter tilbage i banen og modtager en pasning fra køen og skyder på ny. Fokus på detaljen at dække pucken forbi en modstander samt at spille situationen færdig omkring mål. Tal endvidere om forskellen imellem de to afslutninger

## U13-træningsøvelser: Afslutninger, stokteknik og skøjteløb



### Station 1

One-timer med pasning fra stillestående holdkammerat. Pasningsspilleren viser, når han/hun er klar til at aflevere pucken. Tal med den afsluttende spiller om at åbne op og vise med tydelighed til pasningsspilleren, hvor pucken skal afleveres. Understreg dog også, at i en god one-timer er det at bringe pucken imod mål i første forsøg vigtigt. Tal med spilleren om, hvor sandsynligheden for at lave mål er størst – teknikken kommer dog først!

### Station 2

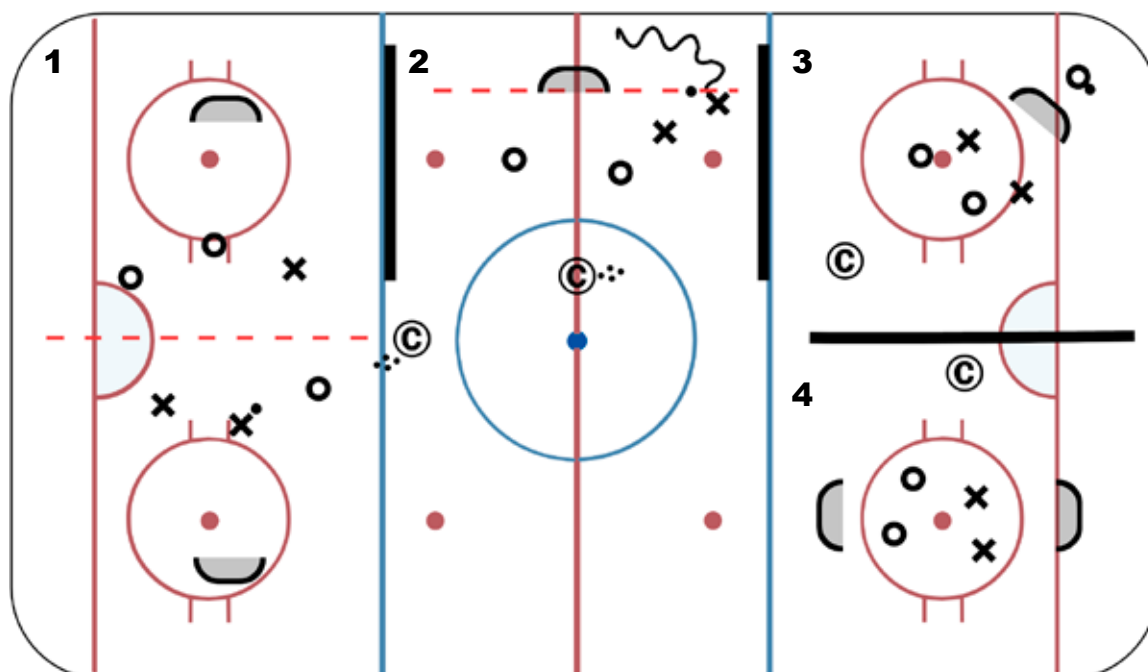
Stokteknikbane med fokus på "toe drag" af pucken. Spilleren starter med puck og forsøger at "toe dragge" pucken forbi to forhindringer. Herefter findes vej til målet igennem ny forhindring

Fokuser på vigtigheden i at kunne udføre driblinger i fart, men også vigtigheden i at flytte pucken i afslutningsøjeblikket

### Station 3

Skøjteteknik med fokus på kryds over. Spilleren starter i hjørnet med kryds over; når spiller kommer til banden bremses der, og spilleren skal på ny accelerere i kryds over. Øvelsen ender med afslutning forbi forhindring, hvor spilleren skal flytte pucken før skud. Vær særlig opmærksom på spillerens rotation i overkroppen, samt at spilleren i kryds over-bevægelsen forbliver i let-bøjede ben for at kunne genere maksimal kraft i skøjtetaget

## U13: Småspilsøvelser



### Station 1

3 vs. 2 + 3 vs. 2: Markér midten i zonen  
Hvert hold er tvunget til at have én mand over midten, således at der hele tiden skabes overtalssituationer.

#### FOKUS

Kommunikation, aktiv orientering og arbejde med staven i undertal; find løsninger i spillet med pucken, der skaber målchancer og hurtig omstilling fra undertal til overtal

### Station 2

2 vs. 2 på lille område. For at komme i angreb skal spilleren skøjte pucken bag mål

#### FOKUS

Bevægelse i spillet med og uden puck; aktiv orientering og arbejde med staven i spillet uden puck

### Station 3

2 vs. 2 på lille område. Der konkurreres på lille område.

#### FOKUS

Positionering (gap control), aktiv orientering og arbejde med staven i spillet uden puck, bevægelse i spillet med puck og bring pucken imod mål

### Station 4

2 vs. 2 på lille område med support bag mål. Spilleren bag mål er neutral. For at komme i angreb skal pucken spilles til den neutrale spiller. De kreerer herved en overtalssituation tæt under mål

#### FOKUS

Bevægelse i spillet med og uden puck, aktiv orientering og arbejde med staven i spillet uden puck; holdet i angreb skal arbejde sig til en pasningsmulighed

**Find inspiration til U13  
på følgende QR-koder**

**På is**



**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**



**Nærkampsspil**





U15

De fleste spillere vil i denne periode kun spille ishockey. Det er dog vigtigt, at du opfordrer spilleren til at lave andre aktiviteter som: fodbold, vejhockey, gymnastik osv. Spillerne skal blive ved med at fintune og udvikle sine motoriske og koordinative færdigheder. Du bliver her af central betydning, da du gennem din måde at tale på, enten kan være med til at give spilleren muligheder for at dyrke andre sportsgrene, eller tage mulighederne fra spilleren. I denne henseende handler det ikke nødvendigvis om, at spilleren skal gå fast til fodbold to gange om ugen, men at spilleren et par gange om ugen løber rundt på vejen og spiller vejhockey, fodbold osv. Du kan også til træning lade spilleren prøve forskellige andre boldspil, som udfordrer spillerens motoriske færdigheder.

Spilleren vil stadig kunne prøve flere forskellige positioner på banen, men vil i slutningen af tiden som U15-spiller have valgt en position på banen.

Træningen skal indeholde øvelser, hvor der laves back/forward-specifikke momenter. Størstedelen af træningen bør dog være færdighedstræning, hvor færdighederne, som spilleren har udviklet på de tidligere årgange, sættes i mere udfordrende situationer. Det kan være, at du i stedet for at øve skud i en 1 mod 0 øvelse, hvor spilleren har tid til sin afslutning, beder en spiller om at backchecke for at sætte pres på spilleren i afslutningsmomentet.

Du skal stadig bruge småspil, hvor spilleren lærer ishockeytekniske og -taktiske færdigheder. Gennem småspil får spilleren mange berøringer med pucken og skal hele tiden træffe beslutninger. Du kan opsætte forskellige regler for småspil. Du kan finde inspiration ved at scanne nedenstående QR-kode.



Det taktiske i ishockey bør stadig ikke være af den største prioritet. Spilleren skal dog være introduceret til forecheck, spil i egen zone og powerplay. Denne teori skal spilleren kunne omsætte til handlinger på banen. Samtidig skal spilleren være i stand til at omsætte det, du tegner på tavlen til øvelser på isen. Du skal stille krav til spilleren om at være opmærksom. I forlængelse heraf er det af stor vigtighed, at du er tillidsfuld, engageret og autentisk, så spilleren er tryk i miljøet omkring ishockey. Du er spillerens forbillede, så du skal agere sådan både på isen og udenfor isen.

Du kan se, hvordan opbygningen af din træning skal se ud i nedenstående model.

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 10%                    |
| Færdighedstræning           | 40%                    |
| Spil/Småspil                | 45%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 5%                     |



Inden spilleren er klar til at kunne gå videre til U17, skal spilleren mestre følgende færdigheder.

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           |            |              |            | X                |
| Forlæns med puck      |           |            |              |            | X                |
| Baglæns uden puck     |           |            |              |            | X                |
| Baglæns med puck      |           |            |              |            | X                |
| Vendinger             |           |            |              |            | X                |

Her betyder det, at spilleren skal kunne skøjte i alle retninger med pucken og uden pucken. Spilleren skal samtidig være i stand til at håndtere pucken i høj fart.

| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 |           |            |              |            | X                |
| Pasninger                  |           |            |              |            | X                |
| Skud                       |           |            |              | X          |                  |

Under stokteknikken skal spilleren her være i stand til at beskytte pucken. Det betyder, at spilleren skal være opmærksom på, hvor pucken placeres i forhold til modstanderen. Desuden skal spilleren kunne spille pasninger med både baghånd og forhånd i fart. Pasninger skal være relativt præcise, men der vil stadig være en lille fejlmargen i pasningsspillet, når spilleren rykker fra U15 til U17.

Spilleren skal kunne udføre alle typer af skud; trækskud, håndledsskud, slagskud og one-timer. Skuddene skal kunne laves med høj præcision og kraft.

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen |           |            |              | X          |                  |
| Powerplay           |           | X          |              |            |                  |
| Boxplay             |           | X          |              |            |                  |

Spilleren skal inden overgangen til U17 være klar over de forskellige roller på banen. Det betyder, at spilleren ved, hvad de primære opgaver er for en back, wing og center. Spilleren skal også have besluttet sig for, hvilken position han/hun vil spille.

Powerplay er blevet introduceret, de forskellige typer af powerplay er blevet introduceret. Spilleren ved, hvordan der spilles powerplay, og hvordan pucken rykkes rundt, samt hvordan der skabes målchancer i et powerplay. Definerede powerplay-kæder og flytningen af spillere til bestemte positioner i powerplay skal ikke være et fokuspunkt.

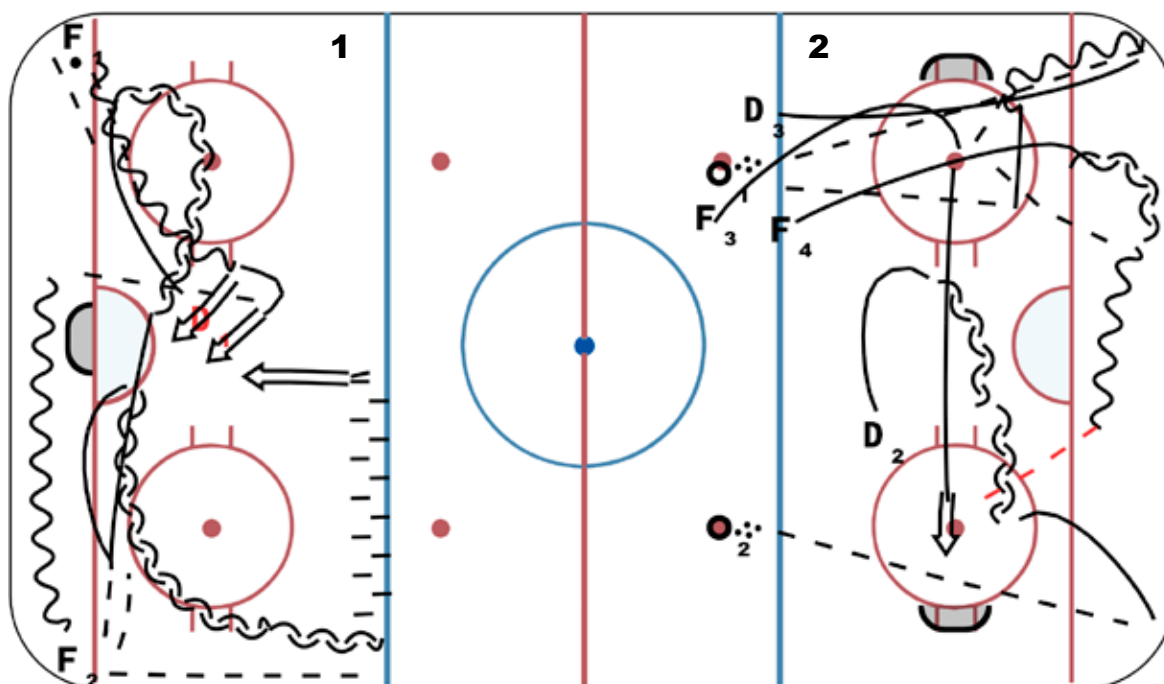
I boxplay er spilleren blevet introduceret for, hvordan boxplay løses. Spilleren ved, hvordan man placerer sig mellem pucken og målet. Samtidig ved spilleren, hvordan man mindsker målchancerne imod. Boxplay-kæder er ikke noget, der er introduceret.

Alle spillere skal spille powerplay og boxplay.

| <b>Aktivitet</b>              |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| <b>Is-sessioner pr. sæson</b> | 140-160 gange   |
| <b>Tid pr. is-session</b>     | 60 minutter     |
| <b>Off-ice-træning</b>        | 4 gange om ugen |
| <b>Kampdage pr. sæson</b>     | 40-50 kampdage  |

Antallet af is-sessioner svarer til, at der vil være fire til fem ispas per uge, og til hver af disse ispas skal der være en tilhørende off-ice-træning. Off-ice træningen skal indeholde styrketrænings, motoriske og skadesforebyggende momenter, du kan finde inspiration i kapitlet om træningslære.

## U15-træningsøvelser: 1 vs. 1 og 2 vs. 1



### 1: 1 vs. 1, 2 vs. 1 og backskud

Back starter foran mål og kører mod F1, der har en puck. Der laves en give-and-go pasning og så begynder en mod en. Når den er færdigspillet, skøjter backen mod det modsatte hjørne og laver en give-and-go pasning, hvorefter der starter en to mod en ud af hjørnet. Spillet skal foregå under cirklerne; forwards skal maksimalt have 10 sekunder til at skabe en afslutning. Backen skal forsøge gennem aktivt skøjteløb og aktiv stav at spolere spillet for forwardsne. Efter pucken er spillet færdigt, skøjter backen baglæns omkring cirklen, modtager en pasning fra hjørnet og arbejder i sideled på blå og afslutter med to forwards foran mål

**Fokus** er for backen; blad mod blad, aggressiv første aktion samt dækningen af pasningslinjer. **Fokus** er for F1 at beskytte sin puck samt få en kvalificeret afslutning mod målet. Samtidig skal F1 gøre sig spilbar for F2 i andet moment af øvelsen. **Fokus** er for F2 at finde en åben pasningslinje eller selv trække ind for at lave mål

### 2: 2 vs. 1 med backskud

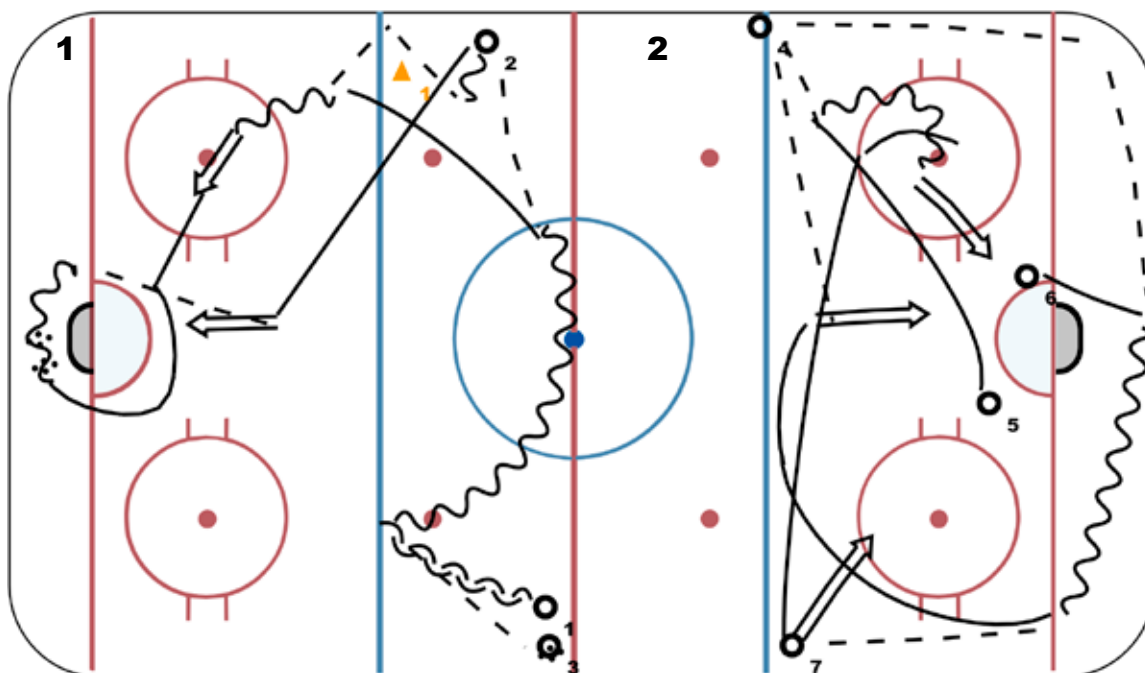
D3 kører i hjørnet og samler en puck op, der er blevet lagt i hjørnet. D3 kører lige frem og passer pucken til F3 i midten. F3 og F4 kører så deres to mod en efter aftalerne mod D2. Når pucken er spillet færdig, får D3 en pasning fra køen og afslutter mod målet med trafik. D2 samler så en puck op i modsatte hjørne og en ny to mod en begynder mod en ny back

### FOKUS

**Forwards:** timing, hurtig afslutning, flyt målmanden

**Back:** Gap kontrol, blad mod blad, luk pasningslinjer, hurtig pasning

## U15-træningsøvelser: Detaljer i spillet: Chip, skud og rim



### 1: To afslutninger og chip i banden

Spiller 1 skøjter baglæns, modtager pass fra spiller 3. Tager pucken med og passer den til spiller 2, der tager et skridt ind i banen og chipper pucken til spiller 1. Spiller 1 tager en afslutning og spiller eventuel returpuck færdig. Kører bag målet og samler en ny puck op, som enten spilles på højre eller venstre side af målet til en afslutning til spiller 2, der har bevæget sig ind foran målet

#### FOKUS

Chip i banden, kommunikation, timing og afslutninger

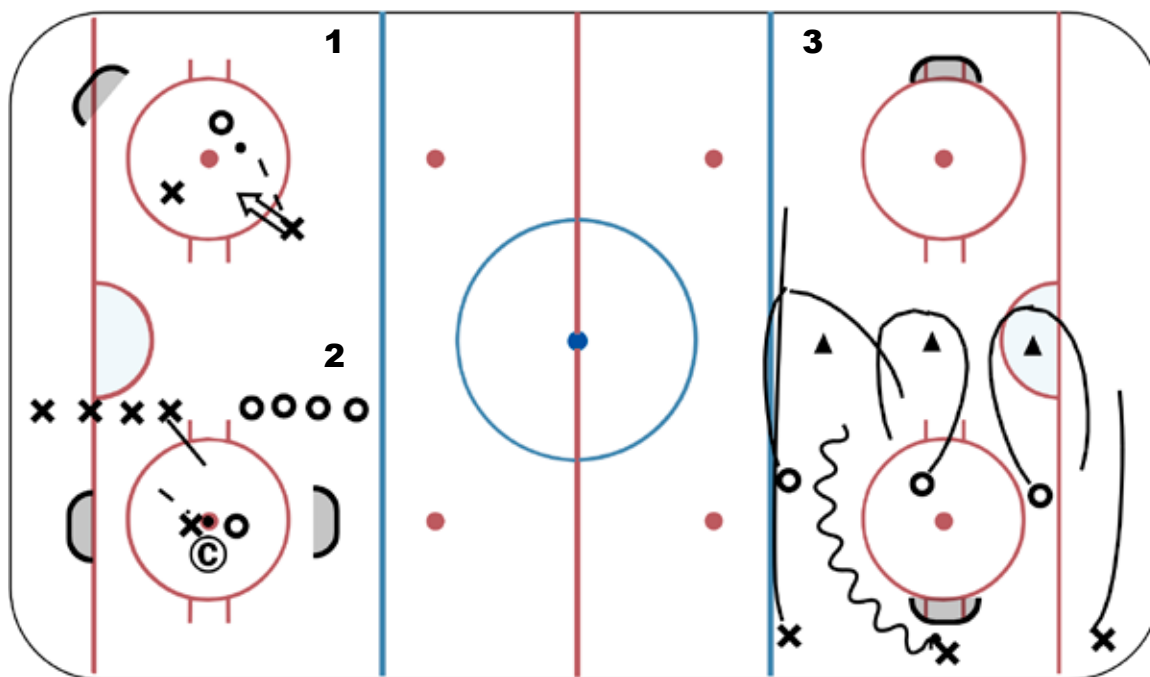
### 2: Rim, backskud, skud og 1 vs. 1

Spiller 4 rimmer en puck, som samles op bag målet af spiller 6. Spiller 6 tager pucken mod hjørnet og passer pucken til spiller 7, der tager en hurtig afslutning med spiller 5 foran målet. Efter afslutningen løber spiller 6 i en bue og modtager pucken fra spiller 4, som der afsluttes hurtigt med. Spiller 5 kører mod spiller 4 og modtager pucken; spiller 7 lukker gap kontrol og spiller en mod en fra banden mod spiller 5

#### FOKUS

Afslutninger  
Gap kontrol  
Blad mod blad  
Beskyttelse af pucken  
Trafik foran målmanden

## U15: Småpilsøvelser



### Station 1

1 vs. 1 på lille område med stillestående skytte. For at komme i angreb skal pucken passes til skytten

#### FOKUS

Nærkampe foran mål, vinde returpucke uanset spilsituation og skyttens afslutninger

### Station 2

1 vs. 1 (2 vs. 1) Faceoff spil. Spillet starter med en faceoff. Den spiller, der vinder faceoff'en, aktiverer en medspiller, og de spiller 2 vs. 1 til fløjt

#### FOKUS

Rigtig teknik i faceoff; lær spilleren om vigtigheden i faceoff og løsninger af overtals- og undertalssituationer

### Station 3

3 vs. 3 forecheck game

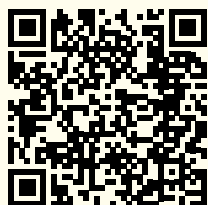
Der spilles tre mod tre; tabes pucken i angreb skal dækkene rundes, inden der kan lægges pres på det puckbesiddende hold

#### FOKUS

Hurtig spilvending, aktivt skøjteløb og målsøgende i første moment

**Find inspiration til U15  
på følgende QR-koder**

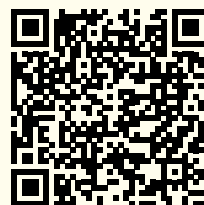
**På is**



**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**



**Nærkampsspil**



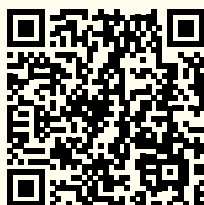
**Styrketræning**



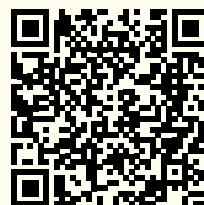
**Back -  
kampklip**



**Forward -  
kampklip**



**Målmand -  
kampklip**







U17

En U17-spiller gennemgår en vanskelig overgang uden for ishockey. Størstedelen af spillerne vil i løbet af tiden som U17-spiller færdiggøre folkeskolen og begynde på en ungdomsuddannelse eller erhvervsuddannelse. For spilleren betyder det, at der vil ske mange ting omkring spilleren, hvor nogle af tingene vil være nye og skabe andre interesser for spilleren. Det er derfor af central betydning, at spilleren synes det er sjovt og udviklende at komme til træning. Du er af stor betydning i dette og skal være med til at skabe et miljø, hvor spilleren er tryk, og du har en tillidsfuld relation til spilleren.

Desuden skal du bruge en del af træningstiden på at tale om roller på holdet. Spilleren måler sig med sine holdkammerater og er bevidst omkring, hvad spillerens egne kompetencer er. Det er derfor klart, at forskellige spillere bidrager med forskellige ting. Disse ting skal klarlægges for spilleren eventuelt i udviklingssamtaler eller på holdsnakke.

Træningen skal stadig være opbygget omkring en udvikling af spillerens ishockeyspecifikke kompetencer. Der skal være øvelser, hvor spilleren bliver udfordret på sit skøjteløb, stokteknik og pasningsspil. Disse øvelser skal indgå i så mange kamprelevante situationer som muligt. Det betyder, at der i din træning skal indgå meget småspil med forskellige regler, hvor spilleren er presset til at træffe hurtige beslutninger i situationer, de bliver udsat for til kamp. Det er derfor klart, at spilleren skal være i stand til omsætte det, der bliver lavet til træning til kamp.

Spillerens taktiske formåen skal udvikles yderligere. Du skal derfor lære spilleren, hvordan der scores mål, og hvordan der forsvares mod målchancer. Spilleren skal kunne læse skudlinjer og pasningslinjer. Dette kan læres gennem både brugen af video og gennem småspilsøvelser.

I forhold til powerplay skal du lære spilleren, hvordan pucken kan spilles rundt, forskellige opstillinger i powerplay samt forskellige åbninger i powerplay. Du skal stadig ikke lave powerplay-kæder, men derimod fokusere på, at alle spillere får muligheden for at spille powerplay.

I boxplay skal du lære spilleren, hvordan man optimalt bevæger sig i boksen, hvordan man gennem aktivt brug af staven kan være i stand til at åbne eller lukke spilmuligheder i boxplay.

Off-ice træningen skal prioriteres højt, hvor der især er fokus på styrketræning, da spillerens potentiale er stort for udvikling af styrke og muskelmasse i denne periode.

Du kan i nedstående figur se, hvordan tiden skal benyttes på et ispas

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 5%                     |
| Færdighedstræning           | 35%                    |
| Spil/Småspil                | 50%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 10%                    |

Du kan se i figuren, hvordan tiden på kampspecifik træning er stigende, samt at tiden på leg falder. Vær opmærksom på, legen sagtens kan være en konkurrence, som eksempelvis skyd efter overliggeren fra blå linje eller des lignende. Det er bare vigtigt, at der er balance mellem at være fagidiot og velmenende pædagog.

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           |            |              |            | X                |
| Forlæns med puck      |           |            |              |            | X                |
| Baglæns uden puck     |           |            |              |            | X                |
| Baglæns med puck      |           |            |              |            | X                |
| Vendinger             |           |            |              |            | X                |

Her betyder det, at spilleren skal kunne skøjte i alle retninger med pucken og uden pucken. Alt skøjteløb skal kunne foregå i høj fart både med og uden puck; samtidig skal spilleren være i stand til at stoppe og accelerere til høj fart på kort afstand.

| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 |           |            |              |            | X                |
| Pasninger                  |           |            |              |            | X                |
| Skud                       |           |            |              |            | X                |

Spilleren skal være i stand til at beskytte pucken samt lave diverse driblinger i høj fart.

Spilleren skal kunne lave pasninger med både baghånd og forhånd i fart. Pasninger skal være præcise og relativt hårde.

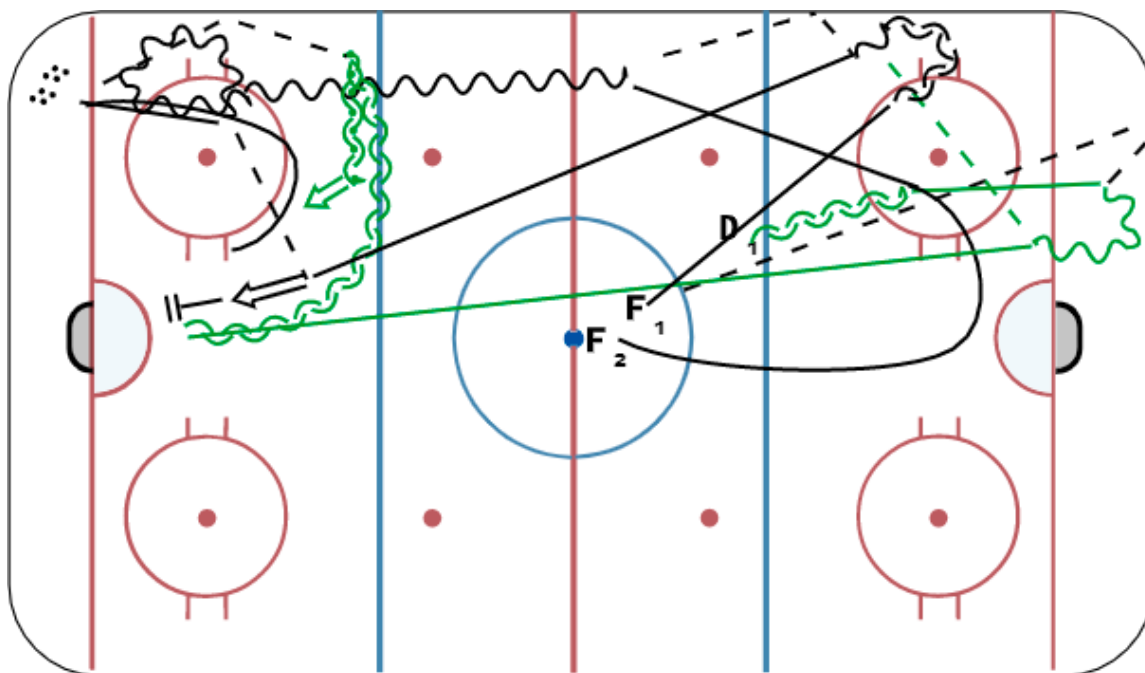
Spilleren skal kunne udføre alle typer af skud; trækskud, håndledsskud, slagskud og one-timer. Skuddene skal kunne laves med høj præcision og kraft. Spilleren skal desuden kunne afvikle sit skud hurtigt og under pres.

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen |           |            |              |            | X                |
| Powerplay           |           |            | X            |            |                  |
| Boxplay             |           |            | X            |            |                  |

Spillerens viden om boxplay og powerplay er støt stigende i løbet af tiden som U17-spiller. Samtidig skal spilleren være bevidst omkring positioner på banen, herunder hvornår der presses, og hvornår der bakkles af. Gap-kontrol, forecheck og styrespil skal være begreber, som spilleren forstår. Hvis du mangler viden om disse, kan du læse back og forward-kapitlet.

| Aktivitet              |                 |
|------------------------|-----------------|
| Is-sessioner pr. sæson | 140-160 gange   |
| Tid pr. is-session     | 60 minutter     |
| Off-ice-træning        | 4 gange om ugen |
| Kampdage pr. sæson     | 40-50 kampdage  |

## U17-træningsøvelse: Chip ud af egen zone og indgang i offensiv zone



F1 lægger pucken i endebanden. D1 starter baglæns og vender til forlæns omkring topcirkel og henter den løse puck ved at vende ind mod midten af banen. F1 timer sit løb på sidebanden, hvorefter F1 modtager pasningen fra D1. F1 skal herefter chippe pucken ud af zonen til F2, som ligeledes har timet sit løb. F2 bringer herefter pucken ind i angrebszonen og laver et cut back og finder F1 med en pasning. D1 er fulgt med i angrebet og endt foran mål. Når situationen er spillet færdig, arbejder D1 sig tilbage på blå linje, hvorefter D1 modtager pasning fra hjørnet. Herefter backskud med trafik foran mål

### FOKUS

Chip ud af egen zone skal være i luften

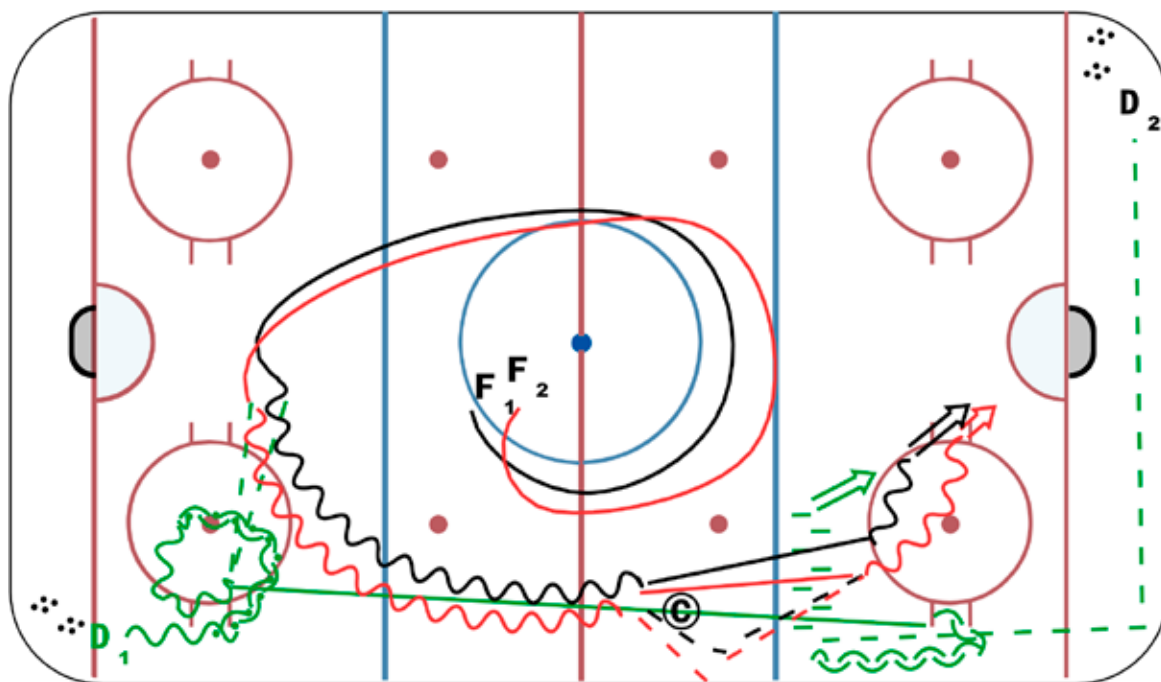
Timing

Cut back

Afslutninger

Trepunktsstilling

## U17-træningsøvelse: Indgang med soft chip og backskud



På signal starter F1 og D1. F1 løber hele vejen rundt om cirklen og kommer dybt i zonen klar til at modtage pasningen fra D1. D1 arbejder med pucken rundt i en lille cirkel og holder konstant øje med F1's position. D1 afleverer pasningen til F1. F1 skøjter herefter pucken ind i midtsonen, men skal soft chippe pucken ind i angrebszonen for herefter at genvinde pucken og finde vejen til en afslutning. D1 og F2 gentager processen. Når D1 har afleveret pucken til F2, følger D1 med i angrebszonen herefter rimmer D2 pucken til D1, som herefter afslutter mod mål

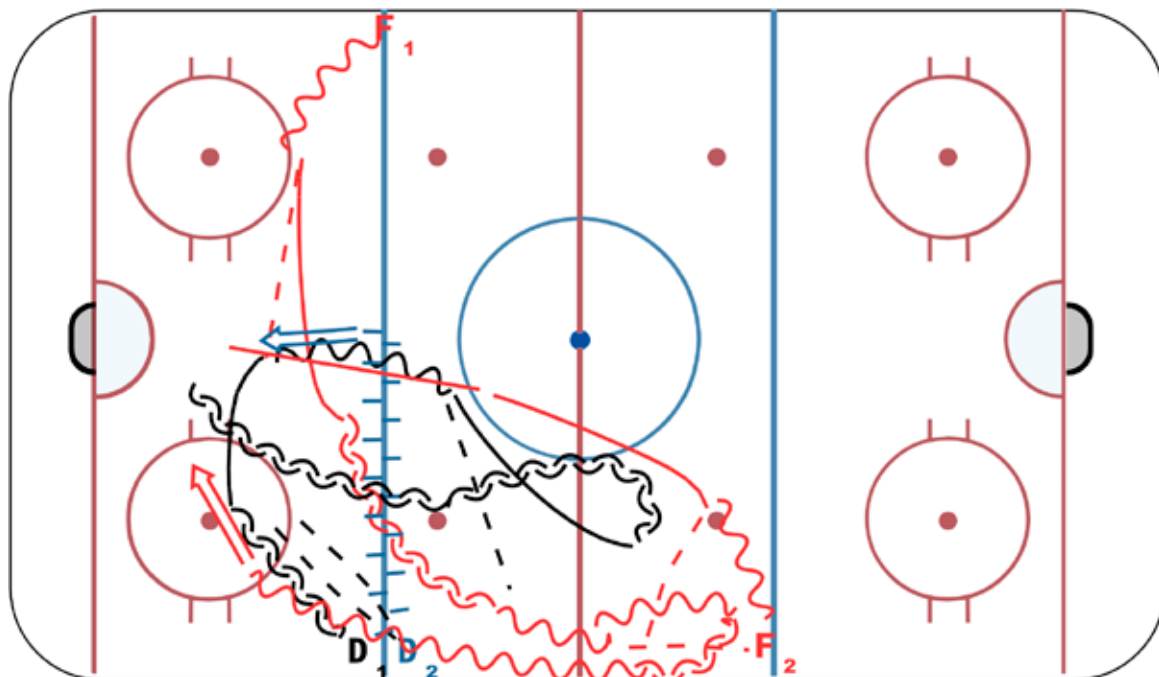
### FOKUS

Soft chip som indgang i zonen

Timing

Backens bevægelse på blå linje + afslutning

## U17-træningsøvelse: 2 vs. 1



### To mod en, midtzone, med backskud

D1 begynder baglæns og laver en give-and-go pasning med køen. Vender til forlæns og modtager en pasning fra F1. D1 træder frem i banen med pucken og passer den til F1, der har vendt til baglæns. F1 passer F2 og bliver på kanten. F2 træder ind i banen og passer til F1. D1 følger med op og lukker sin gap-kontrol. F1 og F2 spiller derefter to mod en mod D1. Når pucken er spillet færdig, afslutter D2 fra blå med F1 og F2 foran mål samt D1, der forsøger at bokse ud

### FOKUS

D1: Gap-kontrol, pasninger og timing

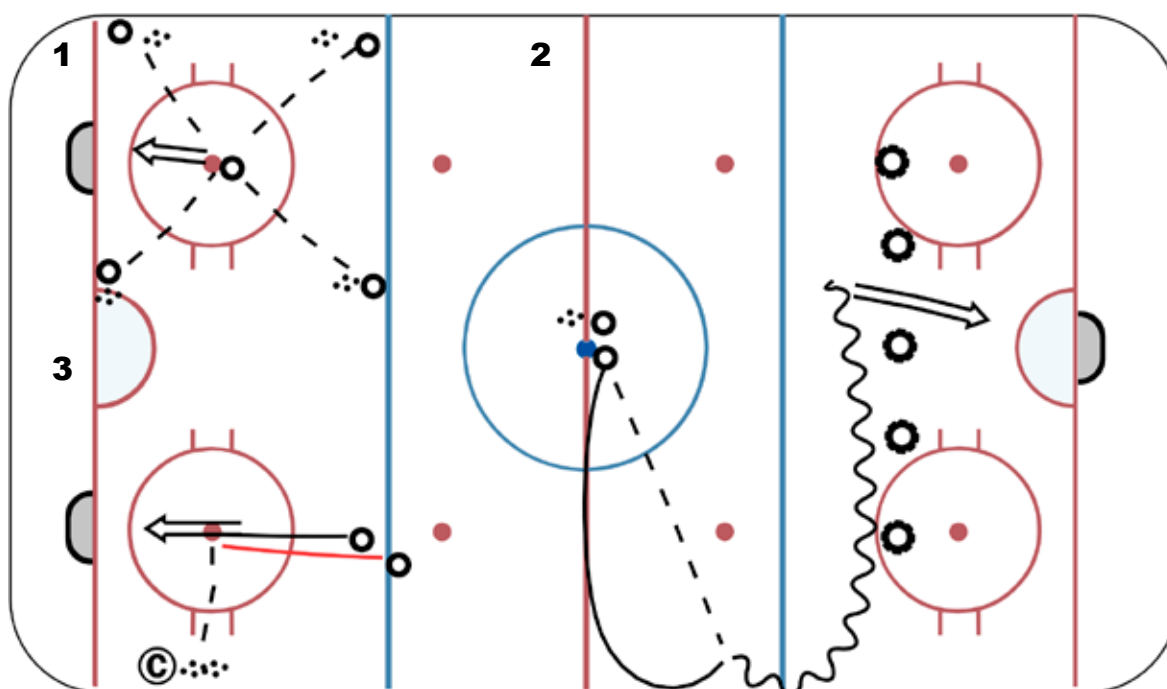
D2: Afslutning med trafik foran målet til styring

F1: Timer sit løb og løser to mod en situationen efter aftalerne

F2: Pasningsspil, netdrive og afslutningsspil



## U17-træningsøvelse: Forward-øvelser



**1**

En spiller står på faceoff punktet og modtager derefter en puck fra de fire andre. Der skal afsluttes hurtigt på alle fire pucke

### **FOKUS**

Pasningsspillet

Hurtige afslutninger

**2**

En spiller kører mod banden og modtager en pasning fra køen. Spilleren skal derefter lave et skarpt sving ind i banen og køre fuld fart langs dækkene. Spilleren vælger selv mellem hvilke af dækkene, der afsluttes

### **FOKUS**

Afslutningsspillet

Acceleration i skøjteløbet

**3**

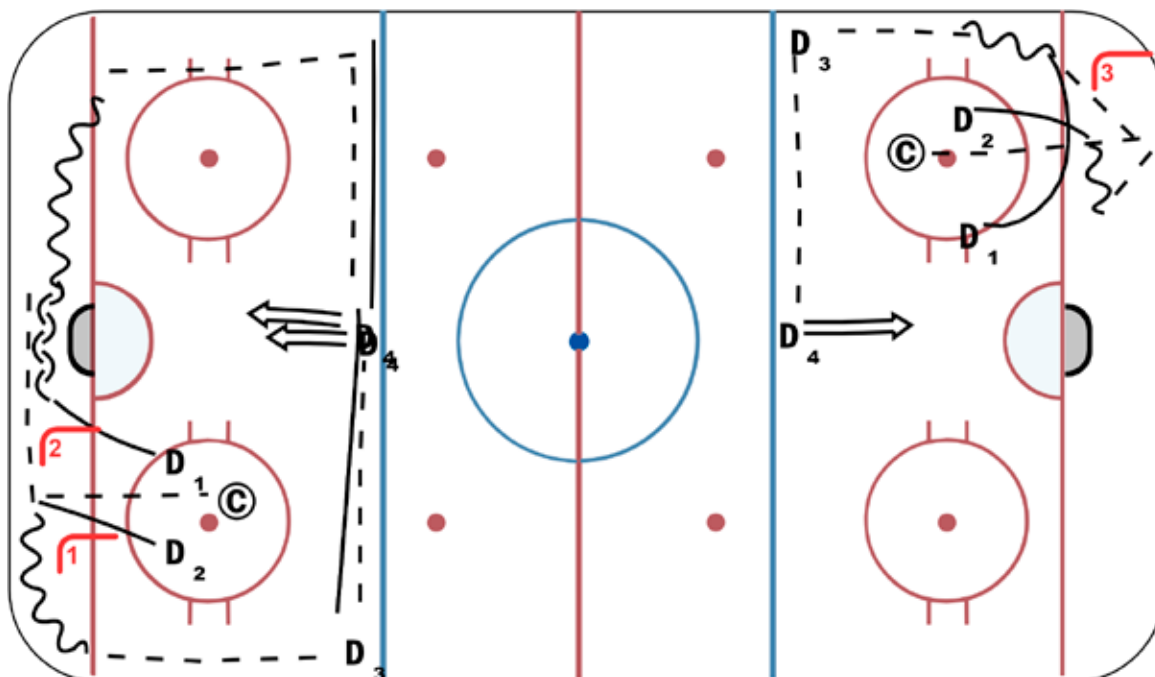
To spillere starter med cirka en stavlængdes afstand. På signal skøjter de begge maksimal hastighed og den forreste af de to modtager pucken fra træneren, hvorefter spilleren skal lave mål

### **FOKUS**

Hurtig afslutning

Lav mål

## U17-træningsøvelse: Back-øvelse



### Pass, Back-Back og reverse

Træneren spiller en puck i endebanden. D2 tager pucken og passer den til D3, D3 passer til D4, som afslutter

D1 og D2 går tilbage til udgangspositionen, D2 tager igen pucken. D1 kører den korte side af målet. D1 modtager pucken i baglæns skøjteløb og skøjter rundt om målet.

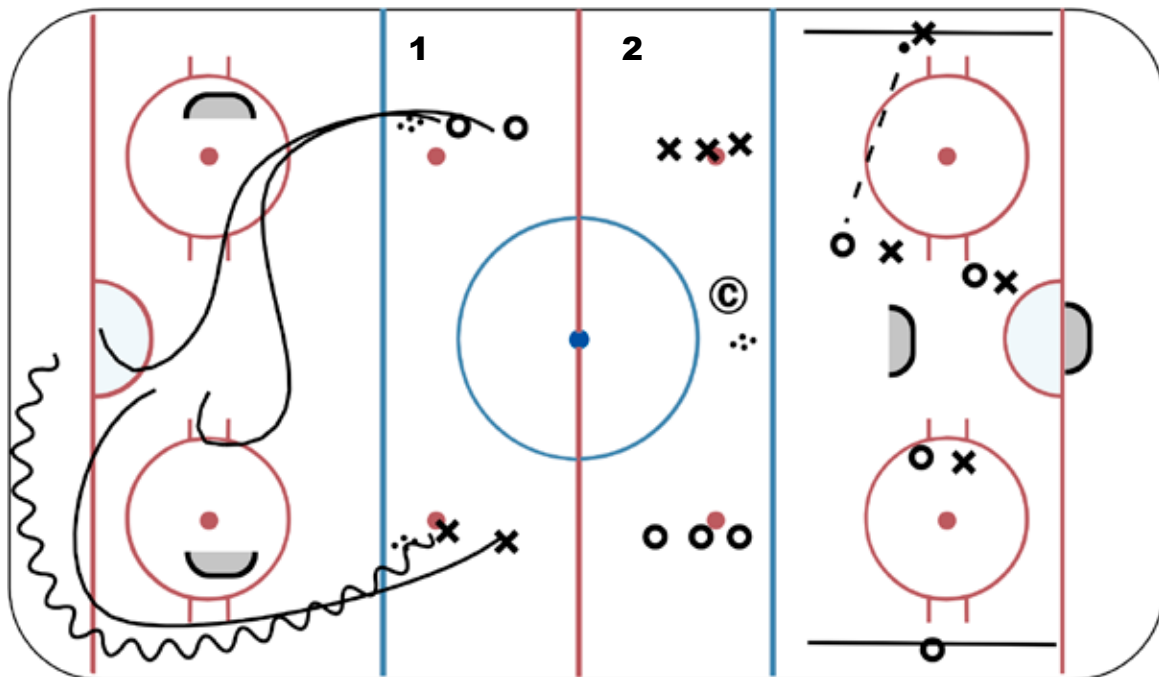
Spiller pucken til D4 som laver en pasning til D3, der afslutter.

D1 og D2 tager igen udgangspositionen. Træneren spiller en puck i endebanden. D2 samler pucken op og spiller pucken i banden til D1, der kalder på pucken. D1 passer pucken til D3, der passer pucken til D4, der afslutter

### FOKUS

Backskud i den optimale højde, kommunikation, præcise pasninger og aktivt skøjteløb

## U17: Småpilsøvelser



### Småpil 1

2 vs. 2 vinkling. To spillere starter med at skøjte pucken bag eget mål. Modstanderholdet skal skøjte ind i cirklen og herefter forsøge at vinkle de to angribende spillere. Spillet kan herefter spilles som regulær 2 vs. 2

#### FOKUS

Vinkling af modspiller  
Placering af stav  
Orientering og kommunikation

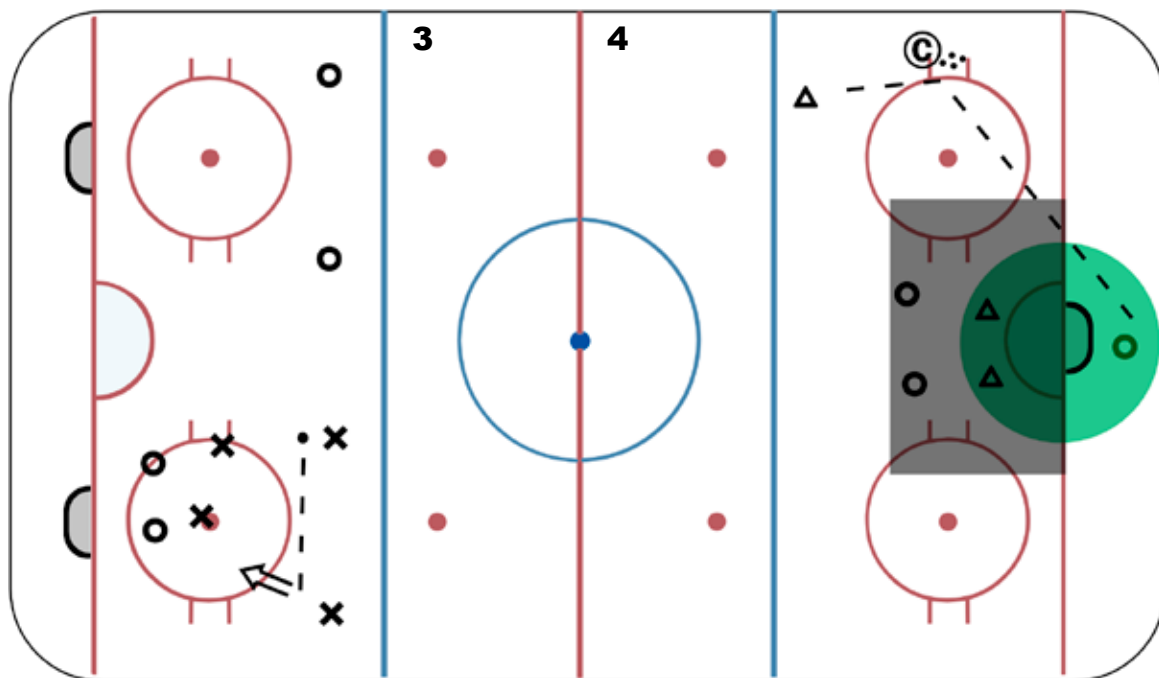
### Småpil 2

3 vs. 3 med neutrale supportspillere og mulighed for at score i begge mål

#### FOKUS

Skab overtal ved at bruge de neutrale supportspillere  
Udfordre modstandere og målmænd ved at score på begge mål  
Orientering og kommunikation

## U17: Småspilsøvelser



### Småspil 3

2 vs. 2 med stillestående skytter

#### FOKUS

Spillet rundt om mål (angribende hold skal forsøge at skabe trafik og finde løse pukke

Det forsvarende hold skal forsøge at bokse ud og vinde løse pukke)

Omstilling fra forsvarende til angribende hold

Kvalitetsafslutninger fra skytterne

Modet til at stå foran mål

### Småspil 4

3 vs. 3 med neutrale supportspillere og mulighed for at score i begge mål

#### FOKUS

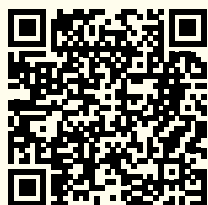
Skab overtal ved at bruge de neutrale supportspillere

Udfordre modstandere og målmænd ved at score på begge mål

Orientering og kommunikation

Find inspiration til U17  
på følgende QR-koder

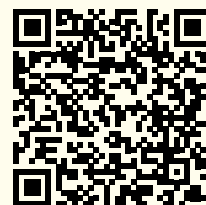
**På is**



**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**



**Nærkampsspil**



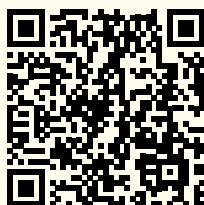
**Styrketræning**



**Back -  
kampklip**



**Forward -  
kampklip**



**Målmand -  
kampklip**



**Taktiske  
elementer**









U20

En U20-spiller skal forberedes til ishockey på seniorniveau. Det er derfor vigtigt fortsat at prioritere den enkeltes udvikling fremfor resultatet. U20-spilleren skal stadigvæk vejledes i balancen mellem ishockey, uddannelse og/eller arbejde. Udviklingssamtaler bør prioriteres højt og afvikles kontinuerligt. Samtalerne har til formål at understøtte spillerens life skills. For spilleren betyder det, at der vil ske mange ting omkring spilleren, hvor nogle af tingene vil være nye og skabe andre interesser for spilleren. Det er derfor af central betydning, at spilleren synes, det er sjovt og udviklende at komme til træning. Du er af stor betydning i dette og skal være med til at skabe et miljø, hvor spilleren er tryk, og du har en tillidsfuld relation til spilleren. Endvidere skal spilleren også i denne fase forberedes på, at overgangen til seniorishockey kan betyde et fravalg, og samtidig kan spilleren opleve at konkurrenceniveauet vil stige, og hermed hierarkiet ændres. Spilleren bør være bevidst om sine værdier, evner og udviklingsområder og kan derfor identificere hvilken type seniorspiller, der arbejdes henimod.

Træningen skal stadig være opbygget omkring en udvikling af spillerens ishockeyspecifikke kompetencer. Der skal være øvelser, hvor spilleren bliver udfordret på sit skøjteløb, stokteknik og pasningsspil. Disse øvelser skal indgå i kamprelevante situationer. Det betyder, at der i træningen skal indgå meget småspil med forskellige kampmomenter og fokuspunkter. Spillerens taktiske formåen skal udvikles yderligere. Du skal derfor blandt andet lære spilleren positionsspecifikke detaljer og spilsystemer.

Derudover skal special teams forfines yderligere. På U20 niveau bør du variere mængden af istid til spillere i special teams; så en dygtig spiller i powerplay vil i løbet af en hel sæson spille flere minutter end nogle af holdkammeraterne. Variationen af istiden betyder ikke, at du ikke stadigvæk skal have for øje at udvikle alle spillere, da årgangsspredningen kan være stor. I boxplay skal spilleren, der er dygtig til at læse skudlinjer og evner at blokere skud opprioriteres i spilletid.

Den fysiske træning skal prioriteres højt, hvor der især er fokus på styrketræning, da spillerens potentiale er stort for udvikling af styrke og muskelmasse i denne periode. Vær opmærksom på, at der er balance i træningsplanlægningen.

| Opbygning af træningen      | Procent af tiden på is |
|-----------------------------|------------------------|
| Leg                         | 5%                     |
| Færdighedstræning           | 40%                    |
| Spil/Småspil                | 35%                    |
| Taktik/Kampspecifik træning | 20%                    |

Du kan se i figuren, hvordan tiden på kampspecifik træning er stigende, samt at tiden på leg falder. Vær opmærksom på, legen sagtens kan være en konkurrence, som eksempelvis skyd efter overliggeren fra blå linje eller des lignende. Det er bare vigtigt, at der er balance mellem at være fagidiot og velmenende pædagog.

Inden spilleren er klar til at gå videre til seniorishockey, skal spilleren kunne mestre følgende færdigheder.

| Mestring af skøjteløb | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|-----------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Forlæns uden puck     |           |            |              |            | X                |
| Forlæns med puck      |           |            |              |            | X                |
| Baglæns uden puck     |           |            |              |            | X                |
| Baglæns med puck      |           |            |              |            | X                |
| Vendinger             |           |            |              |            | X                |

Her betyder det, at spilleren skal kunne skøjte i alle retninger med pucken og uden pucken. Alt skøjteløb skal kunne foregå i høj fart både med og uden puck; samtidig skal spilleren være i stand til at stoppe og accelerere til høj fart på kort afstand.

| Mestring af puckbehandling | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|----------------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Stokteknik                 |           |            |              |            | X                |
| Pasninger                  |           |            |              |            | X                |
| Skud                       |           |            |              |            | X                |

Spilleren skal være i stand til at beskytte pucken samt lave diverse driblinger i høj fart.

Spilleren skal kunne lave pasninger med både baghånd og forhånd i fart. Pasninger skal være præcise og hårde.

Spilleren skal kunne udføre alle typer af skud; trækskud, hændledsskud, slagskud og one-timer. Skuddene skal kunne laves med høj præcision og kraft. Spilleren skal desuden kunne afvikle sit skud hurtigt og under pres.

| Mestring af taktik  | Slet ikke | I lav grad | I nogen grad | I høj grad | I meget høj grad |
|---------------------|-----------|------------|--------------|------------|------------------|
| Positioner på banen |           |            |              |            | X                |
| Powerplay           |           |            |              | X          |                  |
| Boxplay             |           |            |              | X          |                  |

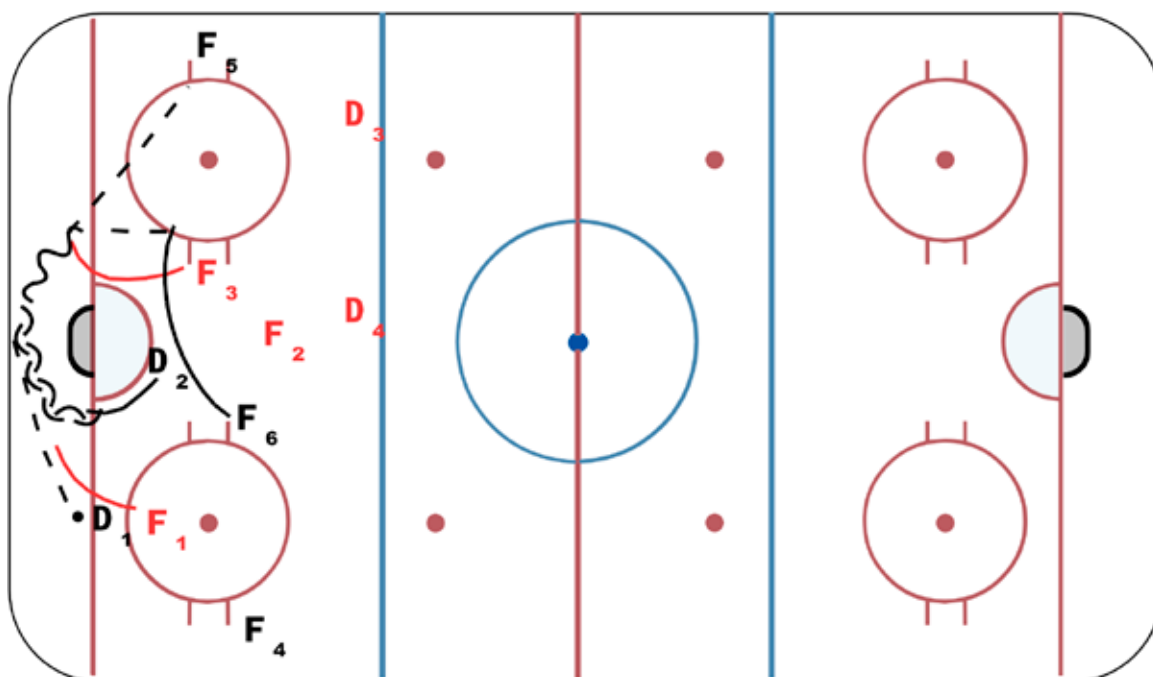
Som det ses i tabellen, er forventningerne til spillerens taktiske kunnen støt stigende. Konkret betyder det, at spilleren skal være i stand til at omsætte taktiske instruktioner til handlinger på isen, som kan udføres i et højt tempo og på mindre områder.

| Aktivitet              |                   |
|------------------------|-------------------|
| Is-sessioner pr. sæson | 140-160 gange     |
| Tid pr. is-session     | 60 minutter       |
| Off-ice-træning        | 4-5 gange om ugen |
| Kampdage pr. sæson     | 50-60 kampdage    |

Antallet af is-sessioner svarer til, at der vil være fire til fem ispas per uge, og til hver af disse ispas skal der være en tilhørende off-ice-træning. Off-ice-træningen kan indeholde forskellige momenter; du kan finde inspiration i kapitlet om træningslære.



## U20-træningsøvelse: Udspil under pres



### Udspil under pres

D1 begynder med pucken, F1 forechecker, D2 gør sig spilbar, F3 forechecker efter aftalerne på holdet. D1 og D2 skal sammen med deres 3 forwards forsøge at lave et udspil under pres. Efterfølgende 5 vs. 5

### FOKUS

#### Forecheckende hold:

Blad mod blad

Stav efterfulgt af tackling

Forecheck efter aftalerne på holdet

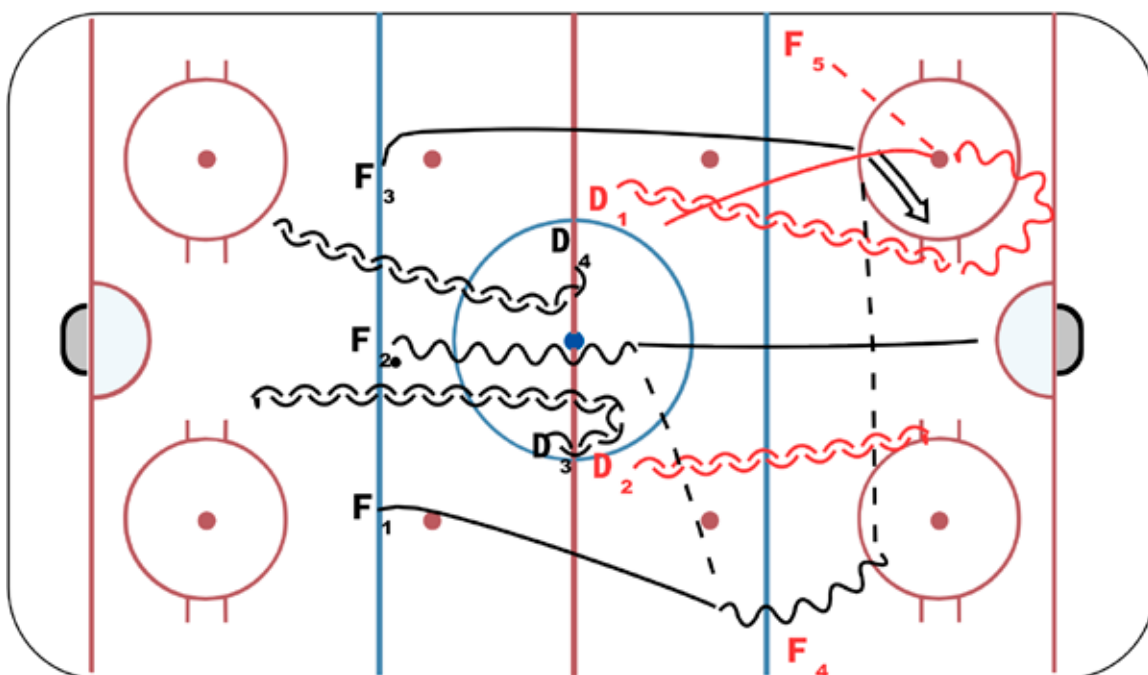
#### Udspillende hold:

Præcise og hurtige pasninger

Timing i samarbejdet mellem forwards og backer

Kommunikation

## U20-træningsøvelse: 3 vs 2 rush attack, back kører med i angreb



D1 og D2 starter med at forsvare mod F1, F2 og F3. Når D1 eller D2 erobrer pucken, spiller de pucken til F5 eller F4, og enten D1 eller D2 kører med i angreb. D3 og D4 skal derefter forsvare. Øvelsen ruller derefter

### FOKUS

Korrekt indgang i zonen

Pucken skal holdes i midten, så længe som muligt

En forward kører mod målet

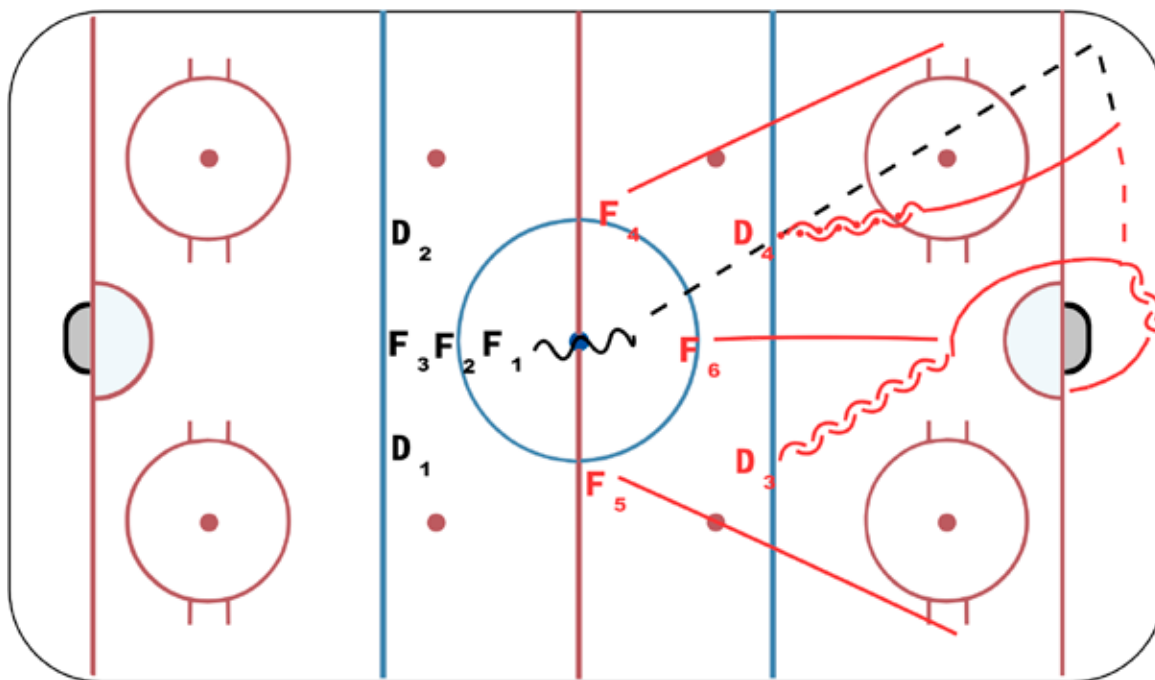
Gap kontrol

Blad mod blad

Kontrol af pasningslinjer



## U20-træningsøvelse: Forecheck vs. Udspil



To kæder stiller op som vist på billedet. F1 dumper derefter pucken i hjørnet, og derefter begynder sort deres forechekcing af rød, efter de aftaler der er på holdet. Rød skal forsøge at spille ud af presset, og det er derefter regulær fem mod fem. Det væsenligste er, at F6 kommer dybt i zonen og læser, hvilken side pucken spilles ud i, og at D3 starter sit udfald foran målet; det kan enten være bag mål som vist på tegningen eller frem i banen, hvis det er der, hvor åbningen er

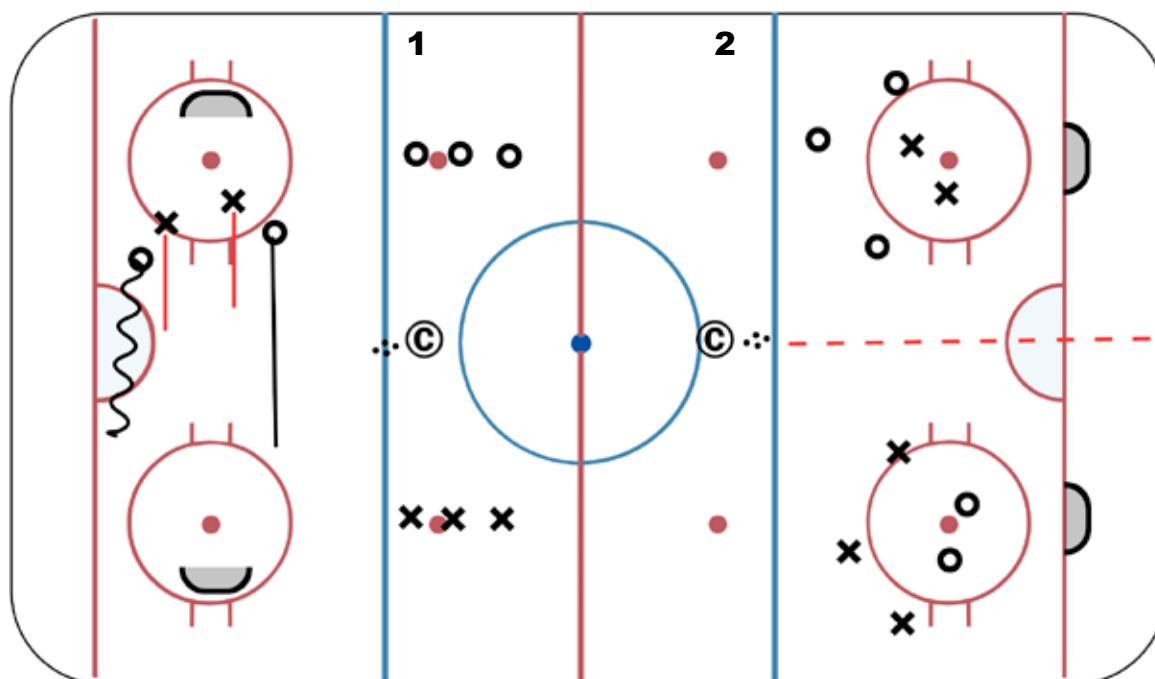
## FOKUS

## Kommunikation

### Korrekt løsning af breakout

Desuden for sort er det på korrekt udførelse af forecheck

## U20: Småspilsøvelser



### Småspil 1

2 vs. 2 angreb – forsvar – hvil. Det ene hold starter med pucken – det andet er klar til at backchecke. Når det backcheckende hold vinder pucken, pucken blokeres eller der scores, spilles pucken op i køen og to nye spillere går i angreb. De to spillere, som netop var i angreb, skal nu backchecke og vinde pucken. For at skabe en god rytme i øvelsen kan træneren give pucken ved blokeringer

### FOKUS

Hurtig omstilling fra angreb til forsvar

Backcheck hjem i banen og spil alle situationer færdige

Udnyt eventuelle rush-muligheder

### Småspil 2

Powerplay 3 vs. 2. Opdel zonen på midten. På den ene halvdel er O i overtal og på den anden halvdel i undertal. Når pucken vindes i undertal, skal pucken flyttes til spillerne i overtal. Ingen spillere må krydse banehalvdelen

### FOKUS

Udnyt overtalsmuligheder – forsøg at flytte pucken over centracallinje og find vej til mål

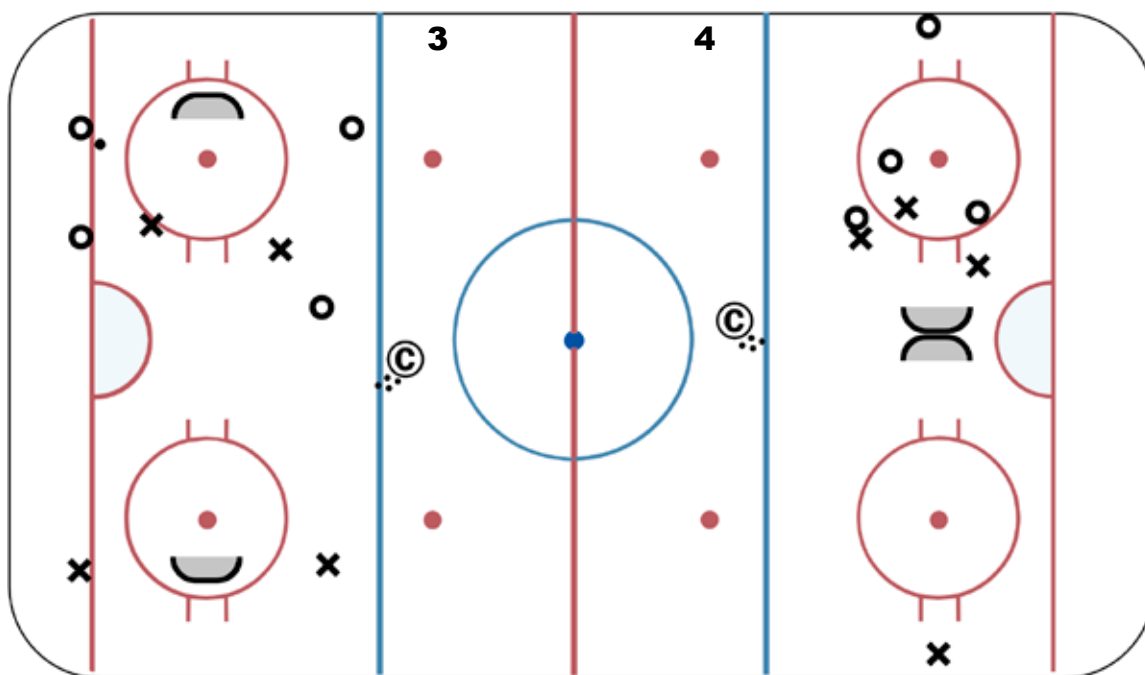
Højt pasningstempo

Stor bevægelighed

Aktiv i orientering og spil med stav for undertalsspillere.

Klar til at sætte angrebet i scene

## U20: Småspilsøvelser



### Småspil 3

2 vs. 2 med supportspillere i offensiv zone. Spillerne kan i angreb gøre brug af supportspillerne for at skabe et overtal. Supportspillerne kan både spille pucken eller træde frem i banen og bringe pucken mod mål

#### FOKUS

Skab overtal tæt under mål i angrebzonen  
Bevægelse væk fra pasningsskygge  
Klar til at finde løse pucke  
Hurtig omstilling fra angreb til forsvar  
I spillet uden puck aktiv orientering og stav

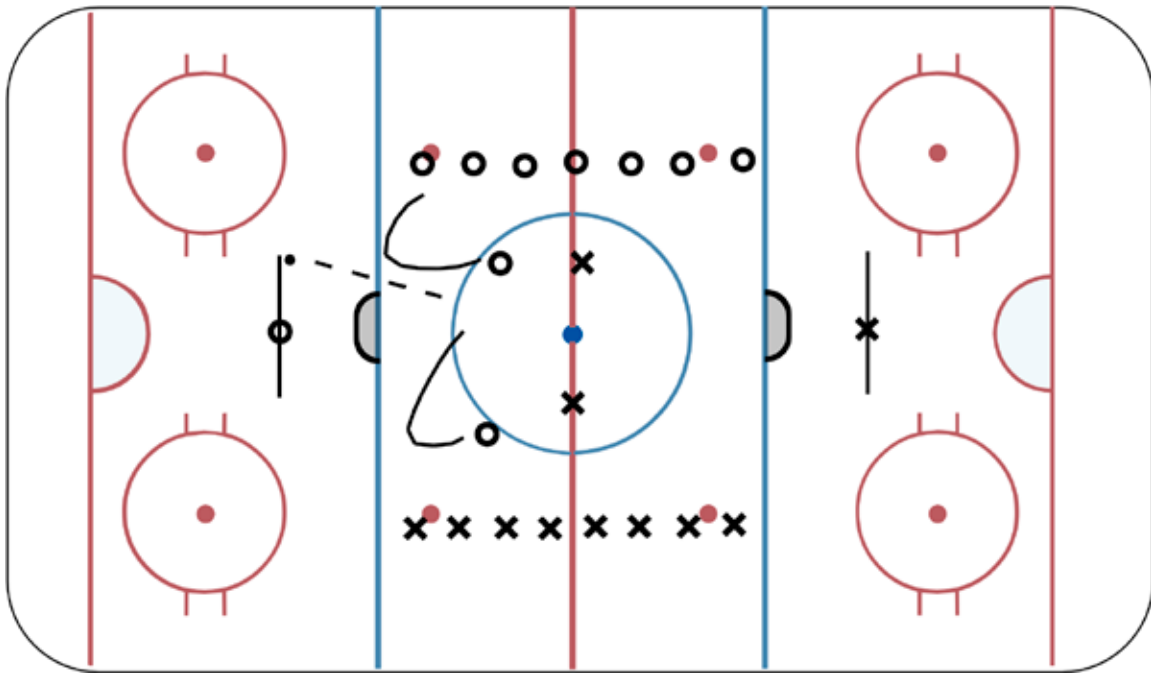
### Småspil 4

3 vs. 3-spillet rundt om mål med stillestående skytte. Spillet kan varieres ved at tillade spillerne at score på begge mål.

#### FOKUS

Omstillingsparate forsvar til angreb  
Nærkampe tæt under mål  
Vind returpucke  
Mod til at være foran målmand

## U20: Småspilsøvelse



### 2 vs. 2 regroup i midtzone

For at komme i angreb skal pucken spilles til egen spiller bag mål. Forsvarende hold skal forsøge at tage pasningsmulighederne væk. Skydes pucken forbi mål spiller træneren en ny puck

### FOKUS

Timing

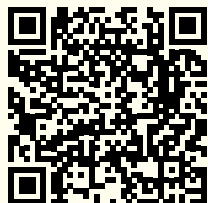
Vær tæt på spillet

Hurtige beslutninger med puck

Vinkling af angribende hold

Find inspiration til U20  
på følgende QR-koder

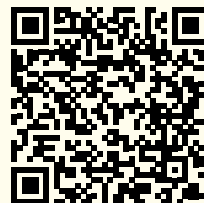
**På is**



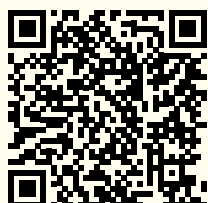
**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**



**Nærkampsspil**



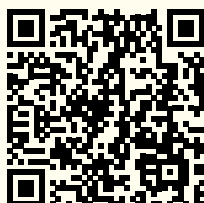
**Styrketræning**



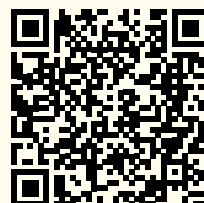
**Back -  
kampklip**



**Forward -  
kampklip**



**Målmand -  
kampklip**



**Taktiske  
elementer**





Hovedsponsor for Metal Ligaen  
og ishockeylandsholdet