



# 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**

