



# 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

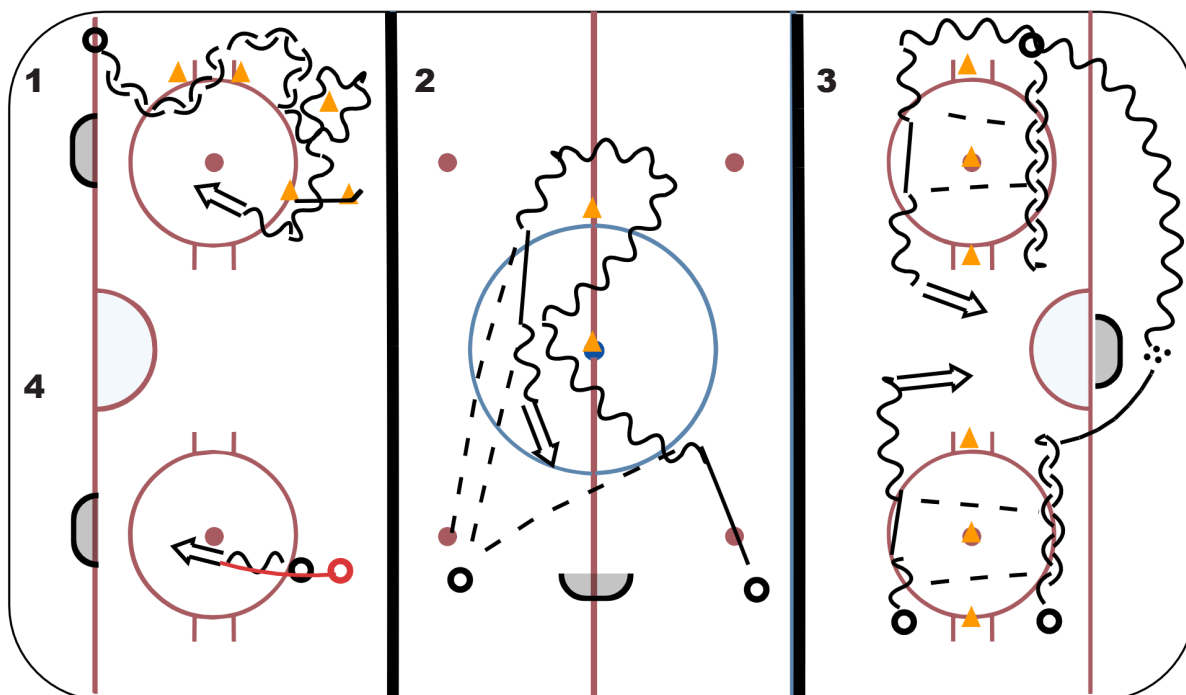
Introduktion til styrketræning, handler om teknik ikke om mængden

### 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

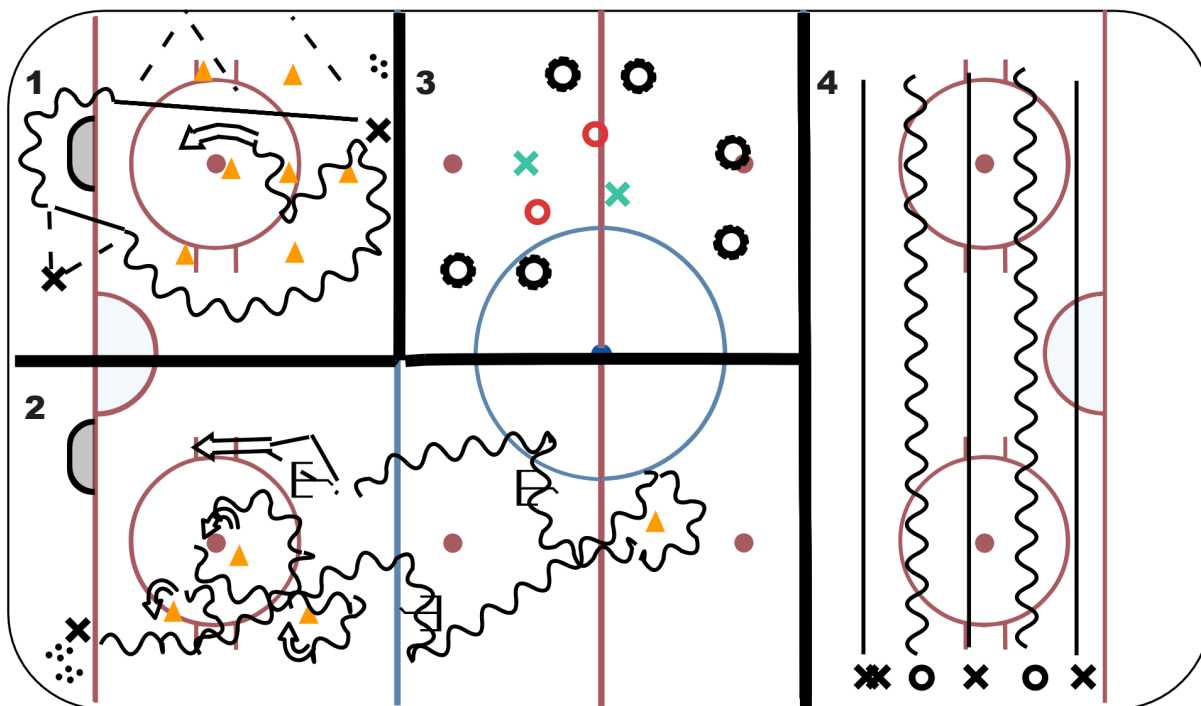
### Station 4

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.

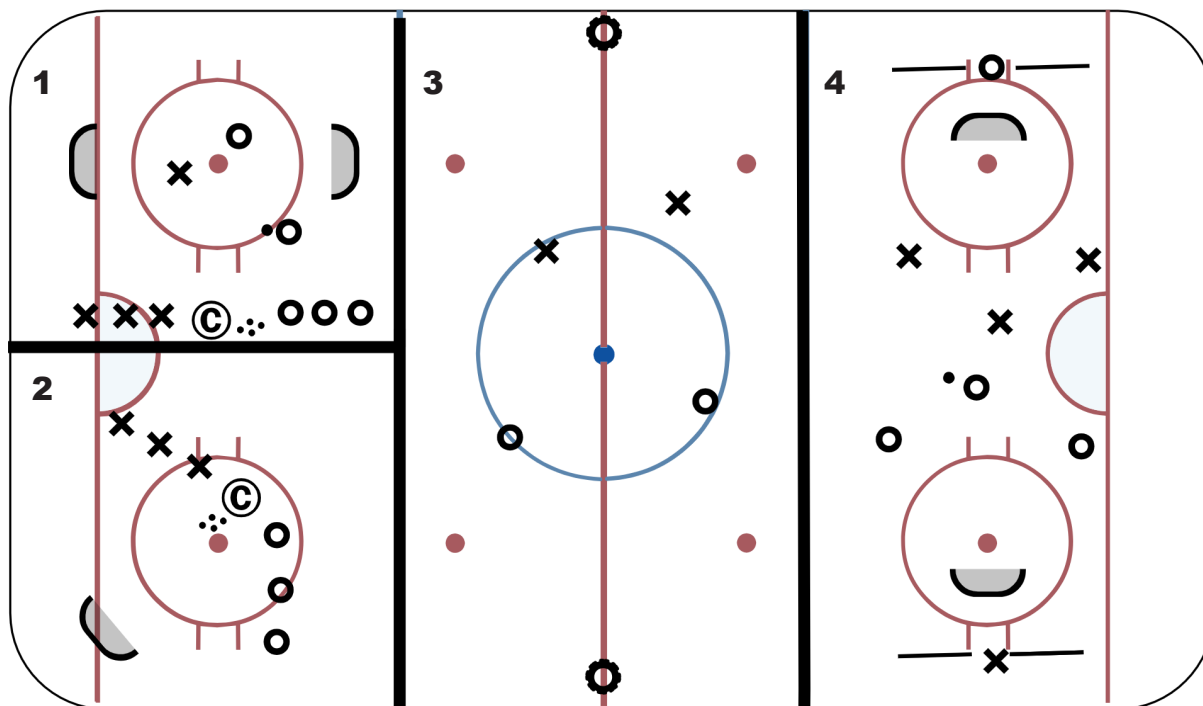
#### FOKUS

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 skjøteløbet 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**

