



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 retningskift 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.

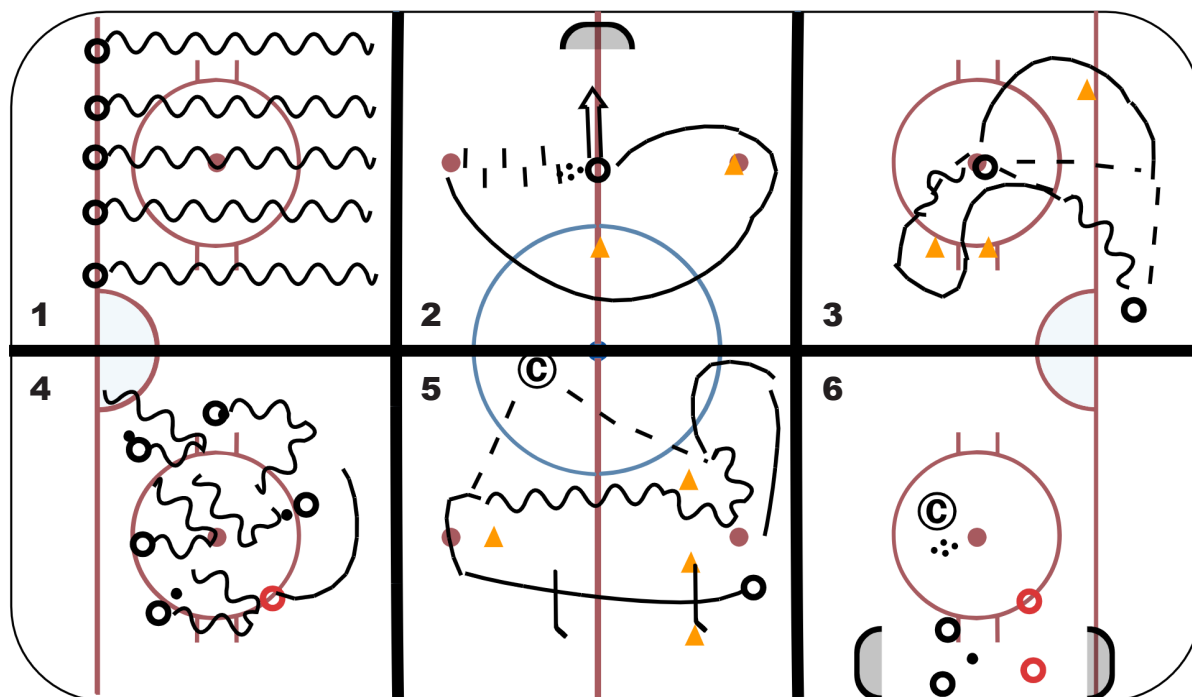


## Eksempler på øvelser 15-30 min pr. off-ice-session

- 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 keglere, 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

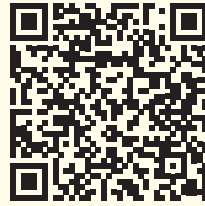
En spiller har ingen puck, resten har. Det gælder for spilleren uden puck om at tage pucken fra en af de andre spillere. Spilleren, der har mistet sin puck, er derefter fangeren

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

**På is**



**Off-ice**



**Off-ice  
tekniktræning**



**Småspil**

