



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.

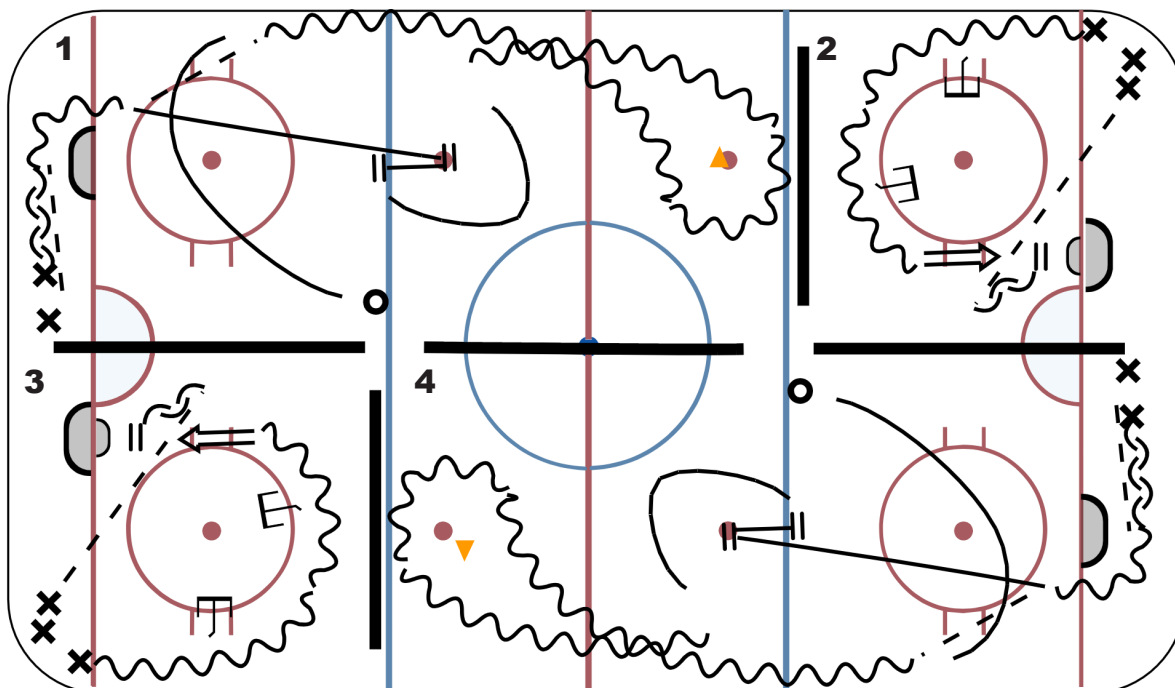
Hver gang der en on-ice-træning, skal der være en off-ice-træning. Tidsforbruget for spilleren vil derfor være stigende i denne periode. Du bør dog give muligheden for spilleren til at dyrke andre sportsgrene, samtidig med de spiller ishockey.

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

Aktivitet	
Istræninger pr. uge	3-4 gange
Tid pr. istræning	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

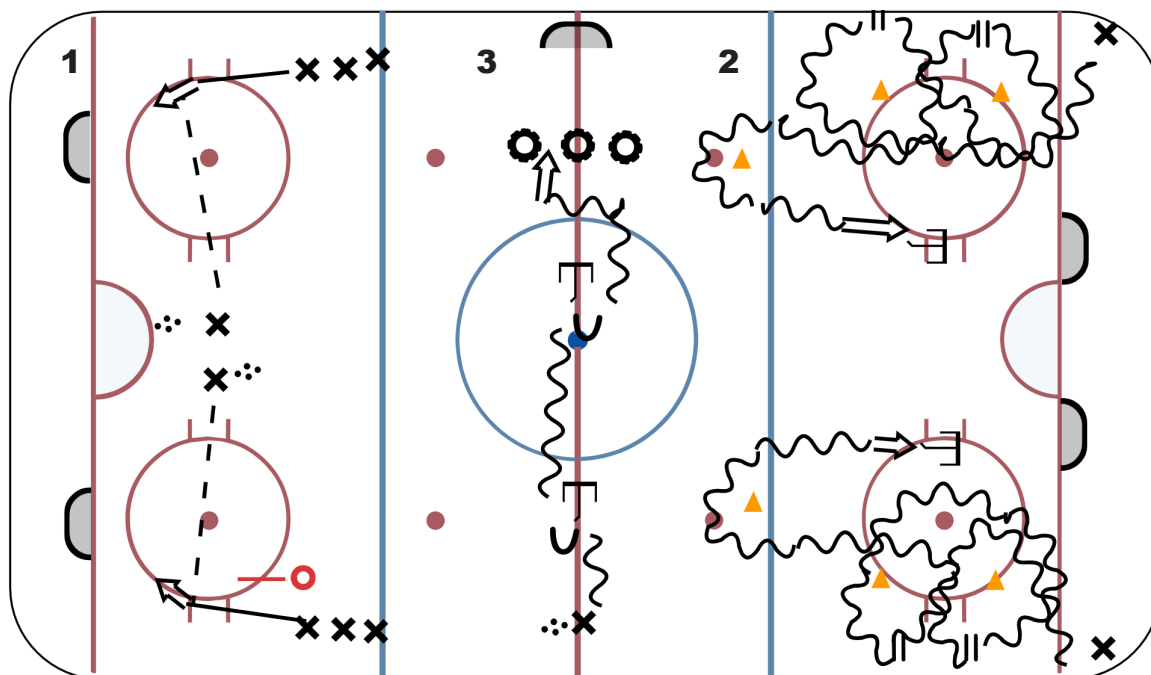
O skal herefter hurtigst muligt runde keglen, som står tæt på fjerneste blå linje. X skal hurtigst muligt skøjte til nærmeste faceoff-punkt i midtzonen og bremse herefter tilbage til blå linje med brems igen for herefter at møde O i 1 vs. 1

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

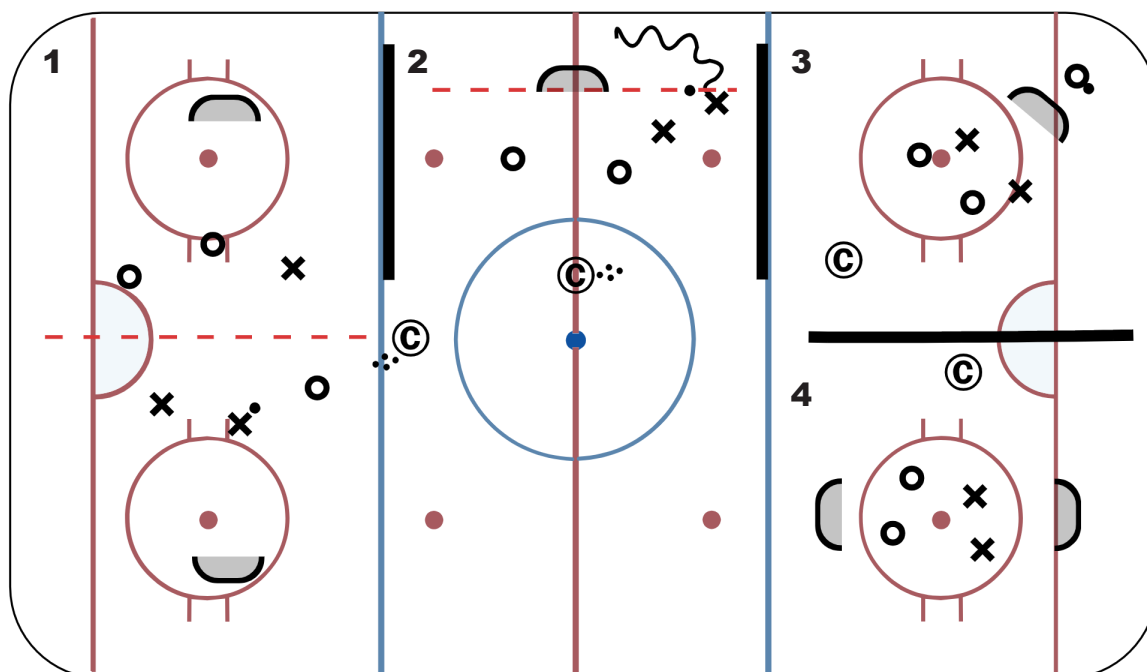
Stokteknikbane med fokus på "toe drag" af pucken. Spilleren starter med puck og forsøger at "toe dragge" pucken forbi to forhindringer. Herefter findes vej til målet igennem ny forhindring

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

