



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, 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	

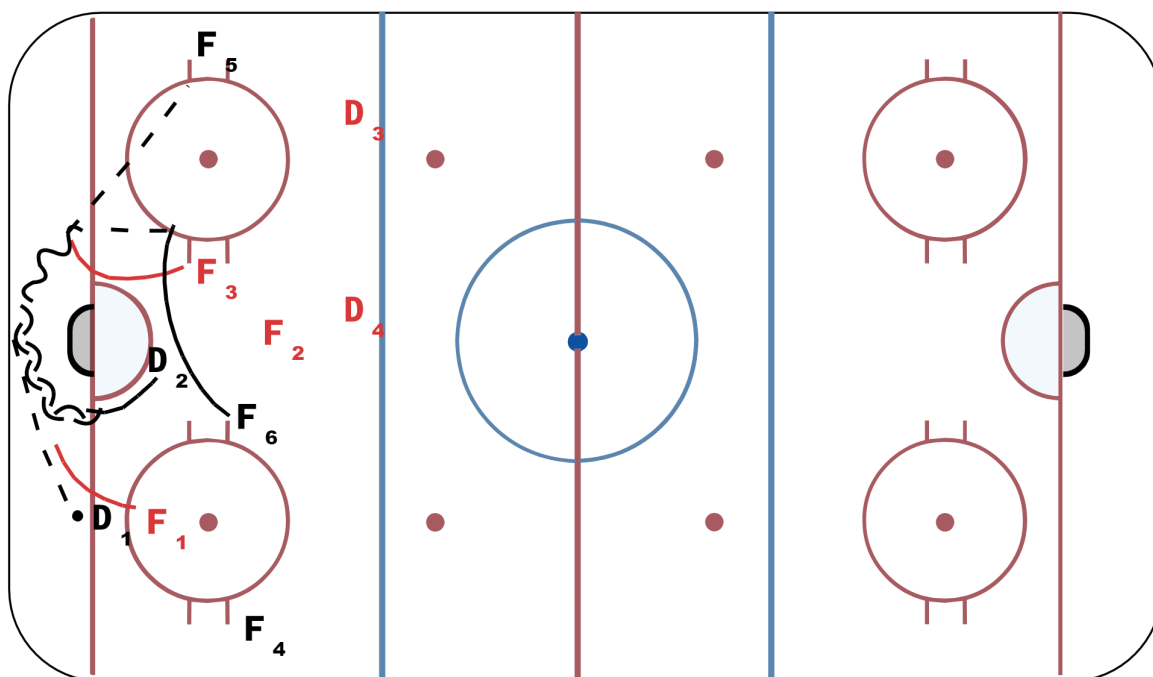
Som det ses i tabellen, er forventningerne til spillerens taktiske kunnen støt stigende. Konkret betyder det, at spilleren skal være i stand til at omsætte taktiske instruktioner til handlinger på isen, som kan udføres i et højt tempo og på mindre områder.

Aktivitet	
Istræninger pr. uge	4-6 gange (foruden morgentræning)
Tid pr. istræning	60 minutter
Off-ice-træning	4-6 gange om ugen
Kampdage pr. sæson	50-60 kampdage

Off-ice-træningen kan indeholde forskellige momenter, som du kan finde inspiration til 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

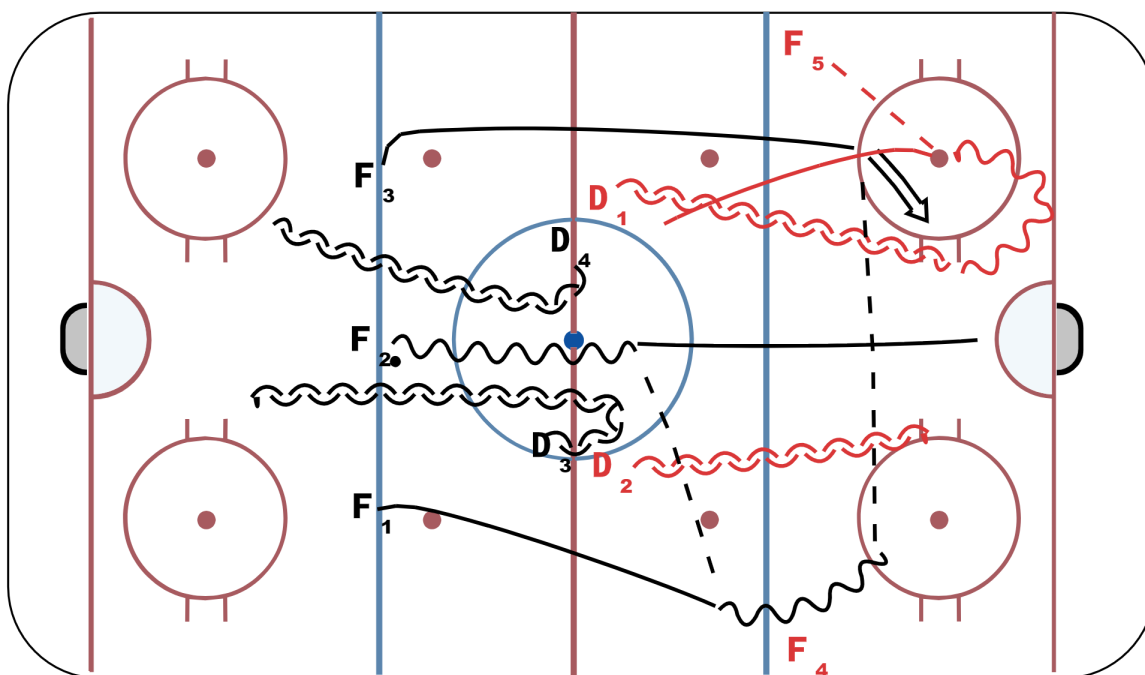
Udspillende hold:

Præcise og hurtige pasninger

Timing i samarbejdet mellem forwards og backer

Kommunikation

U20-træningsøvelse: 3 vs 2 rush attack, back kører med i angreb

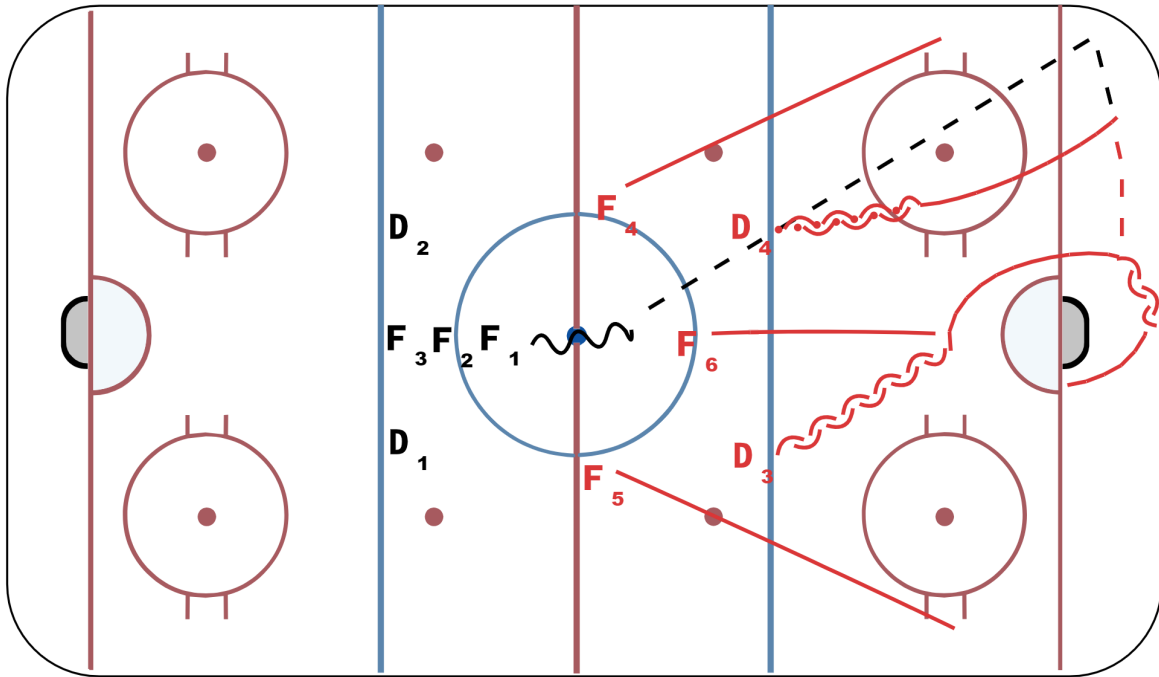


D1 og D2 starter med at forsvare mod F1, F2 og F3. Når D1 eller D2 erobrer pucken, spiller de pucken til F5 eller F4, og enten D1 eller D2 kører med i angreb. D3 og D4 skal derefter forsvare. Øvelsen ruller derefter

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

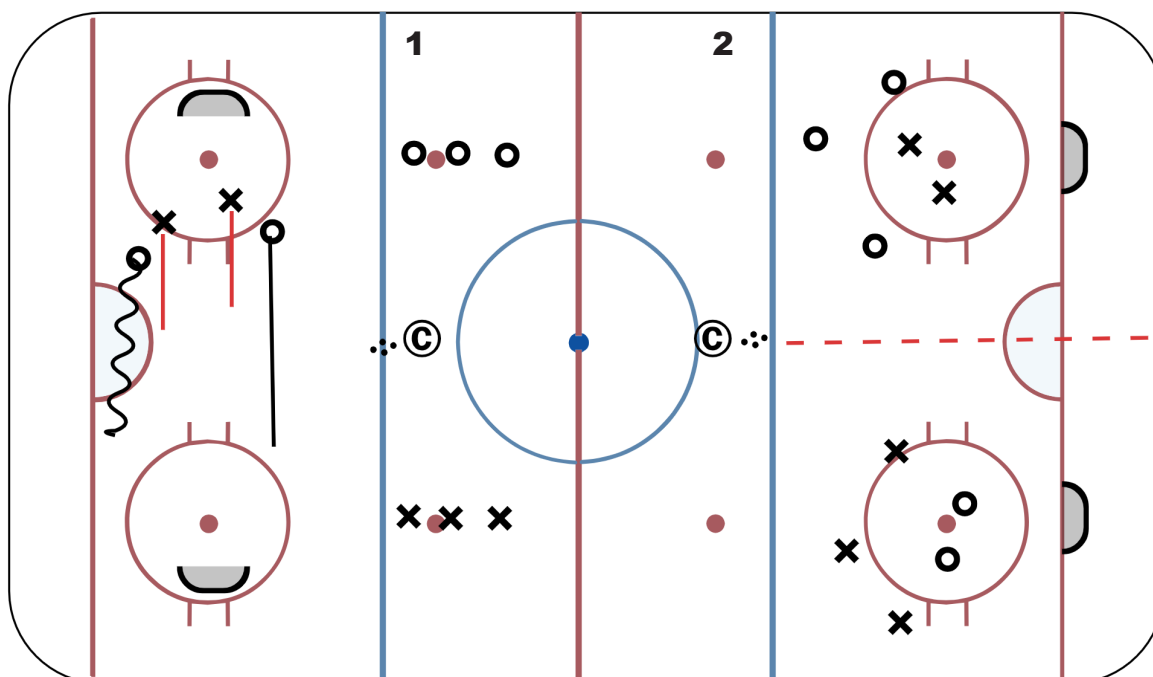
FOKUS

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 centralinje og find vej til mål

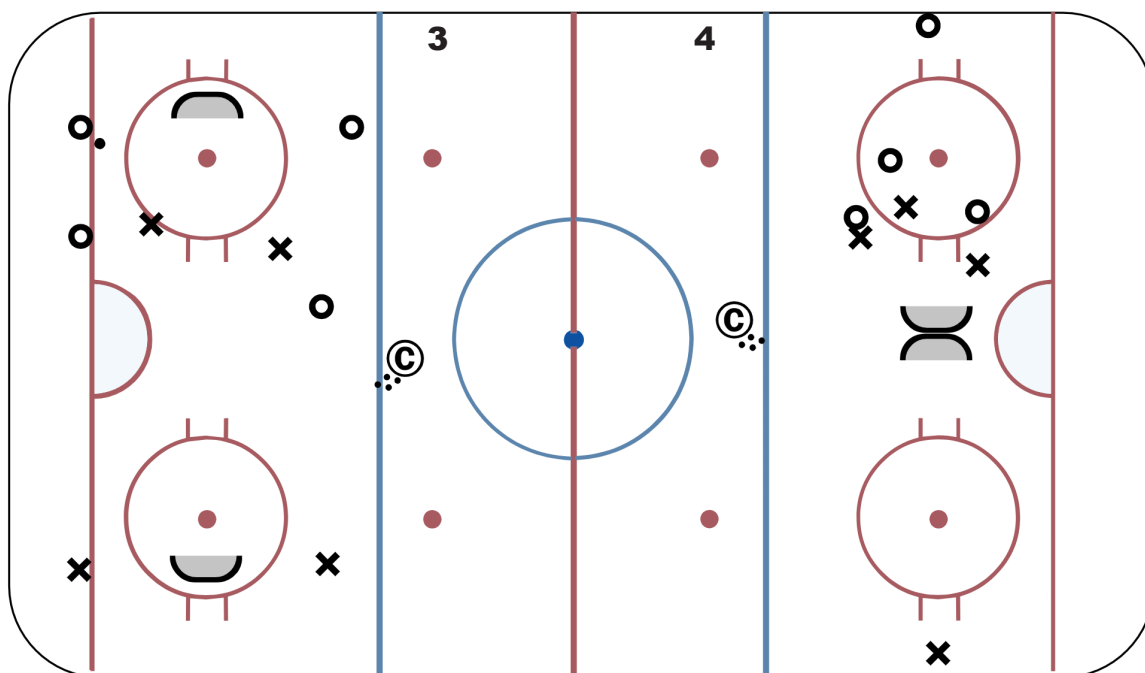
Højt pasningstempo

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

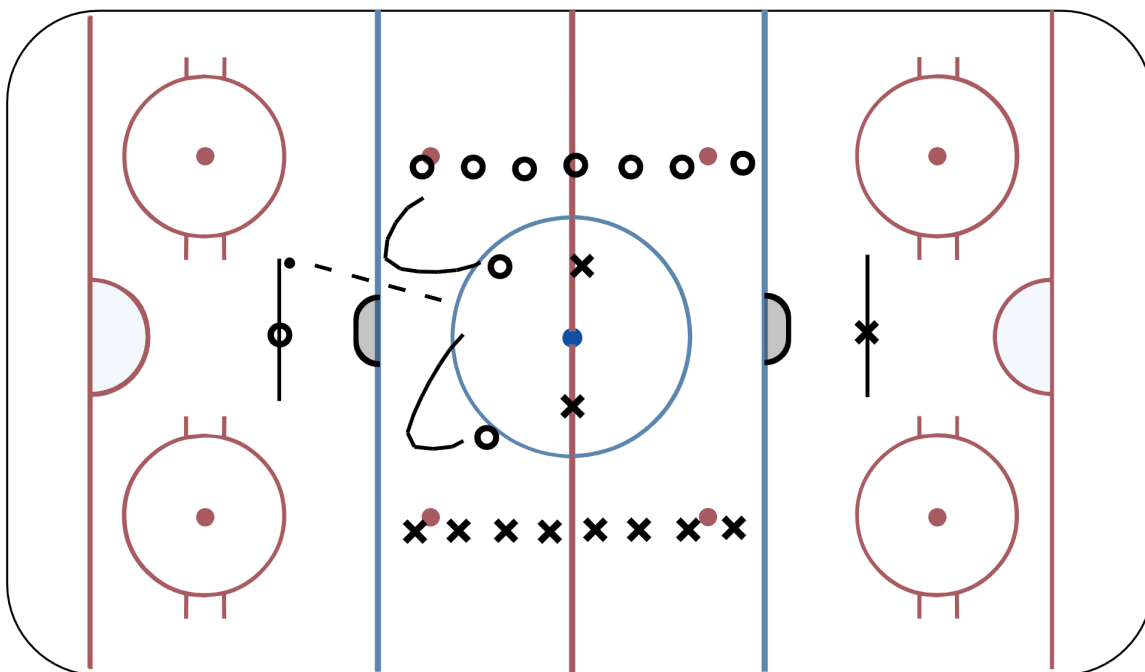
Småspil 4

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



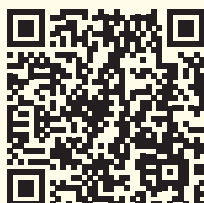
Styrketræning



**Back -
kampklip**



**Forward -
kampklip**



**Målmand -
kampklip**



**Taktiske
elementer**

