

# U10

Målsætningen for U10-træningen er at udvikle spillerens koordinative færdigheder og samtidig forbedre evnerne på isen. Det er blevet beskrevet i de tidligere kapitler, hvordan du som træner for disse årgange skal begynde at introducere dem for styrketræning og samtidig lære dem om almindelige bevægelsesmønstre. Der er i denne aldersgruppe et stort udviklingspotentiale i de motoriske færdigheder. Det er derfor af stor vigtighed, at du træner spillerens motorik både on-ice og off-ice.

Det er vigtigt, at aktivitetsniveauet på træningen er højt, og spilleren bevæger sig meget, både med og uden puck. Der bør stadig være et legende element i dagligdagen på isen med ishockey. Det betyder ikke nødvendigvis, at der skal leges fangeleg, men derimod kan der leges i form af forskellige småspil og konkurrencer. Vær opmærksom på, at spilleren udfører de tekniske elementer korrekt og derigennem udvikler sine ishockeykompetencer. En teknisk færdighed, der er lært og lagret forkert i hjernen, kan ikke aflæres senere hen, men skal derimod overlæres, hvilket er en mere vanskelig proces. Vær derfor opmærksom på, at spilleren i første moment udfører bevægelserne korrekt. Giv feedback i den billedlige og metaforiske form; glid så langt du kan, som en fisk under vand (hvis man øver glidet på skøjter). Forestil dig, du skal skubbe et æg over til din holdkammerat (hvis man træner trækpasninger), osv. Gennem de billedlige fortællinger kan spilleren bedre forstå metodikken bag bevægelserne og vil nemmere kunne huske tilbage på dem senere.

Det er stadig centralt, at dit fokus er på udviklingen af spillerens færdigheder, og at spilleren har det sjovt og er tryk til træning. Jo sjovere det er at spille ishockey, jo mere læringsvillig er spilleren, og jo større er sandsynligheden for, at spilleren bliver ved med at spille ishockey.

Understreg over for klubben, at det er vigtigt, at der er mange trænere på isen, så I kan holde et højt aktivitetsniveau gennem istræningen.

Nedenfor i modellen kan du se, hvordan du optimalt opbygger din træning.

Opbygning af træningen	Procent af tiden på is
Leg	40%
Færdighedstræning	25%
Spil/Småspil	35%
Taktik/Kampspecifik træning	0%

Inden spilleren kan rykke fra U10 til U12, bør spilleren kunne mestre følgende bevægelser.

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		

Skøjteløb både forlæns og baglæns uden puck skal kunne udføres med stor sikkerhed, så der ikke er mange fald i løbet af et ispas. Skøjteløbet med puck skal også kunne udføres med stor sikkerhed forlæns, hvorimod der i baglæns skøjteløb med puck stadig kan være nogle pucktab og styrt.

Mestring af puckbehandling	Slet ikke	I lav grad	I nogen grad	I høj grad	I meget høj grad
Stokteknik		X			
Pasninger			X		
Skud		X			

Pasningsspillet skal udføres med relativt stor præcision, hvor spilleren kan passe pucken i fart. Spilleren skal være introduceret til trækskuddet og kunne udføre det både til træning og til kamp.

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				

Endnu engang skal det understreges, at spilleren ikke bør vide noget om taktiske elementer i ishockey. Spilleren skal dog kunne flytte sig i forhold til pucken og derfor være bevidst om skudlinjer og pasningslinjer (spilbarhed).

Aktivitetsniveauet i løbet af en ishockeysæson er steget. De flere kampdage og større antal af træninger kræver derfor, at spilleren oftere er i hallen. Du skal stadig opfordre spilleren til at dyrke andre sportsgrene.

Aktivitet	
Istræninger pr. uge	2-3 gange
Tid pr. istræning	60 minutter
Off-ice-træning	2 gange om ugen
Kampdage pr. sæson	14-18 kampdage med spil på tværs

Vær opmærksom på, at der ikke bør være nogen fast målvogter, hverken til træning eller til kamp. Lad målvogterdelen gå på tur og giv de spillere, der har lyst til det, muligheden for at stå på mål.

## U10-træningsplan: Off-ice

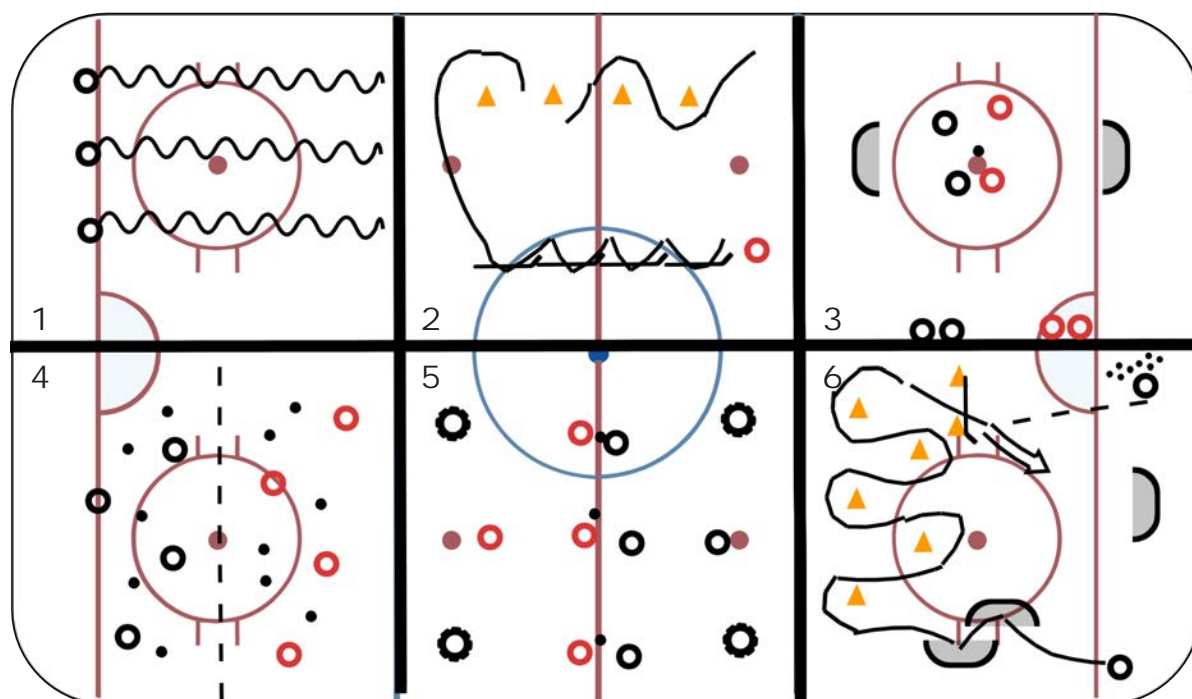
### Eksempler på øvelser op til 30 min pr. off-ice-træning

- 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
- Firkensgang
- Vejrøller
- Trillebør
- Reaktionsspurter
- Bære i favn
- Krabbegang
- Forhindringsbane med teknikbold
- Pasningsøvelser med teknikbold

Se vores YouTube-kanal for eksempler på øvelser



## U10-træningsplan: Skøjte- og stokteknik



### Station 1

Skøjte- og stokteknik. Fokus på detaljer i skøjteløbet og stokteknikken. Søg meget gerne inspiration til forskellige øvelser på DIU's YouTube-kanal

### Station 2

Forhindringsbane. Placér nogle stave efter hinanden og lad spilleren hoppe over dem herefter slalom igennem kegler. Varier forhindringer, om den skal gennemføres forlæns/baglæns, med eller uden puck

### Station 3

Småspil: 2 vs. 2 skiftlængde á 30 sekunder

### Station 4

Spil med blå pucke og markér midten af området. Det gælder for hvert hold om at flytte flest pucke over på modstanderholdets banelhalvdel på 30 sekunder. Varier reglerne for, hvordan pucken må flyttes over midten

### Station 5

1 vs. 1 – spilleren scorer på dækene. Området er delt af ventende spillere. Skift spillere efter ca. 30 sekunder

### Station 6

Forhindringsbane: Spilleren starter på baglinjen og kører under to mål, herefter igennem en slombane og under en stav placeret på to kegler. Til sidst får spilleren en puck til afslutning mod mål. Varier sværhedsgraden af forhindringsbanen og udvikl sjove forhindringer

**Find inspiration til U10  
på følgende QR-koder**

På is



Off-ice



Off-ice  
tekniktræning



Småspil



U10 på  
ishockey.dk

