



U16

De fleste spillere vil i denne periode kun spille ishockey. Det er dog vigtigt, at du opfordrer spilleren til at lave andre aktiviteter som: fodbold, vejhockey, gymnastik osv. Spillerne skal blive ved med at fintune og udvikle sine motoriske og koordinative færdigheder. Du bliver her af central betydning, da du gennem din måde at tale på, enten kan være med til at give spilleren muligheder for at dyrke andre sportsgrene, eller tage mulighederne fra spilleren. I denne henseende handler det ikke nødvendigvis om, at spilleren skal gå fast til fodbold to gange om ugen, men at spilleren et par gange om ugen løber rundt på vejen og spiller vejhockey, fodbold osv. Du kan også til træning lade spilleren prøve forskellige andre boldspil, som udfordrer spillerens motoriske færdigheder.

Spilleren vil stadig kunne prøve flere forskellige positioner på banen, men vil i slutningen af tiden som U16-spiller have valgt en position på banen.

Træningen skal indeholde øvelser, hvor der laves back/forward-specifikke momenter. Størstedelen af træningen bør dog være færdighedstræning, hvor færdighederne, som spilleren har udviklet på de tidligere årgange, sættes i mere udfordrende situationer. Det kan være, at du i stedet for at øve skud i en 1 mod 0 øvelse, hvor spilleren har tid til sin afslutning, beder en spiller om at backchecke for at sætte pres på spilleren i afslutningsmomentet.

Du skal stadig bruge småspil, hvor spilleren lærer ishockeytekniske og -taktiske færdigheder. Gennem småspil får spilleren mange berøringer med pucken og skal hele tiden træffe beslutninger. Du kan opsætte forskellige regler for småspil. Du kan finde inspiration ved at scanne nedenstående QR-kode.



Det taktiske i ishockey bør stadig ikke være af den største prioritet. Spilleren skal dog være introduceret til forecheck, spil i egen zone og powerplay. Denne teori skal spilleren kunne omsætte til handlinger på banen. Samtidig skal spilleren være i stand til at omsætte det, du tegner på tavlen til øvelser på isen. Du skal stille krav til spilleren om at være opmærksom. I forlængelse heraf er det af stor vigtighed, at du er tillidsfuld, engageret og autentisk, så spilleren er tryk i miljøet omkring ishockey. Du er spillerens forbillede, så du skal agere sådan både på isen og udenfor isen.

Du kan se, hvordan opbygningen af din træning skal se ud i nedenstående model.

Opbygning af træningen	Procent af tiden på is
Leg	10%
Færdighedstræning	40%
Spil/Småspil	45%
Taktik/Kampspecifik træning	5%

Inden spilleren er klar til at kunne gå videre til U18, skal spilleren 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. Spilleren skal samtidig være i stand til at håndtere pucken i 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	

Under stokteknikken skal spilleren her være i stand til at beskytte pucken. Det betyder, at spilleren skal være opmærksom på, hvor pucken placeres i forhold til modstanderen. Desuden skal spilleren kunne spille pasninger med både baghånd og forhånd i fart. Pasninger skal være relativt præcise, men der vil stadig være en lille fejlmargen i pasningsspillet, når spilleren rykker fra U16 til U18.

Spilleren skal kunne udføre alle typer af skud; trækskud, håndledsskud, slagskud og one-timer. Skuddene skal kunne laves med høj præcision og kraft.

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 inden overgangen til U18 være klar over de forskellige roller på banen. Det betyder, at spilleren ved, hvad de primære opgaver er for en back, wing og center. Spilleren skal også have besluttet sig for, hvilken position han/hun vil spille.

Powerplay er blevet introduceret, de forskellige typer af powerplay er blevet introduceret. Spilleren ved, hvordan der spilles powerplay, og hvordan pucken rykkes rundt, samt hvordan der skabes målchancer i et powerplay. Definerede powerplay-kæder og flytningen af spillere til bestemte positioner i powerplay skal ikke være et fokuspunkt.

I boxplay er spilleren blevet introduceret for, hvordan boxplay løses. Spilleren ved, hvordan man placerer sig mellem pucken og målet. Samtidig ved spilleren, hvordan man mindsker målchancerne imod. Boxplay-kæder er ikke noget, der er introduceret.

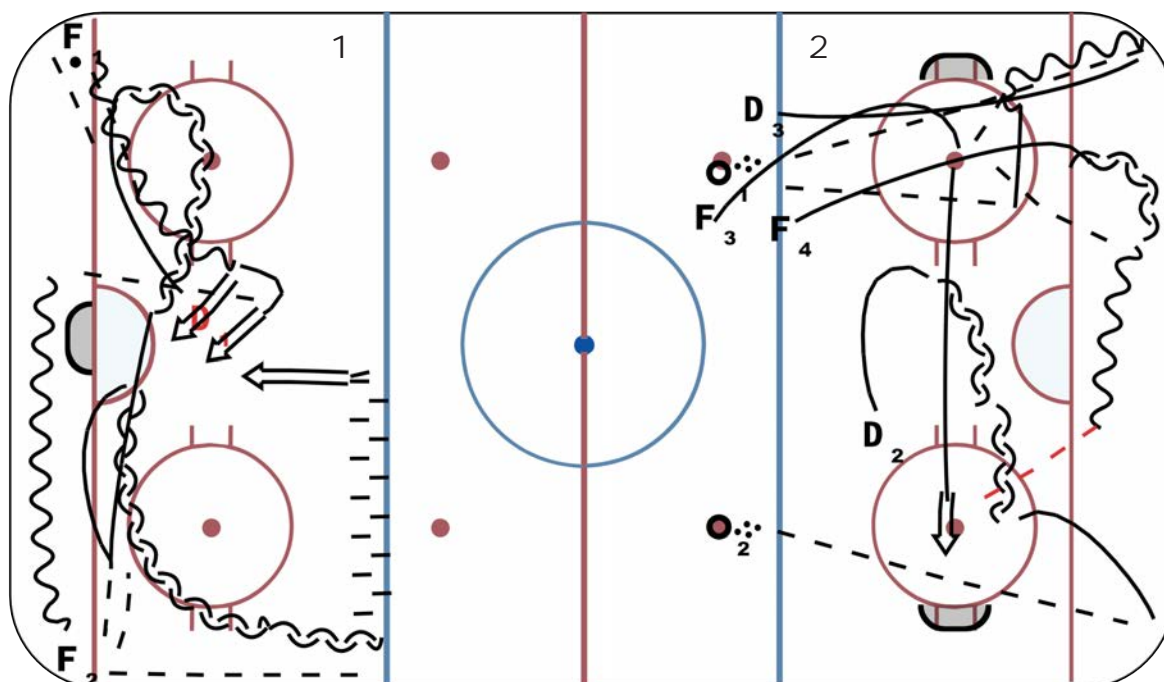
Alle spillere skal spille powerplay og boxplay.

<b>Aktivitet</b>	
<b>Istræninger pr. uge</b>	4-5 gange (foruden morgentræning)
<b>Tid pr. istræning</b>	60 minutter
<b>Off-ice-træning</b>	4-5 gange om ugen
<b>Kampdage pr. sæson</b>	40-50 kampdage

Off-ice træningen skal indeholde styrketrænings-, motoriske og skadesforebyggende momenter, som du kan finde inspiration til i kapitlet om træningslære og på [fysprofil.dk](http://fysprofil.dk).



## U16-træningsøvelser: 1 vs. 1 og 2 vs. 1



### 1: 1 vs. 1, 2 vs. 1 og backskud

Back starter foran mål og kører mod F1, der har en puck. Der laves en give-and-go pasning og så begynder en mod en. Når den er færdigspillet, skøjter backen mod det modsatte hjørne og laver en give-and-go pasning, hvorefter der starter en to mod en ud af hjørnet. Spillet skal foregå under cirklerne; forwards skal maksimalt have 10 sekunder til at skabe en afslutning. Backen skal forsøge gennem aktivt skøjteløb og aktiv stav at spolere spillet for forwardsne. Efter pucken er spillet færdigt, skøjter backen baglæns omkring cirklen, modtager en pasning fra hjørnet og arbejder i sideled på blå og afslutter med to forwards foran mål

**Fokus** er for backen; blad mod blad, aggressiv første aktion samt dækningen af pasningslinjer. **Fokus** er for F1 at beskytte sin puck samt få en kvalificeret afslutning mod målet. Samtidig skal F1 gøre sig spilbar for F2 i andet moment af øvelsen. **Fokus** er for F2 at finde en åben pasningslinje eller selv trække ind for at lave mål

### 2: 2 vs. 1 med backskud

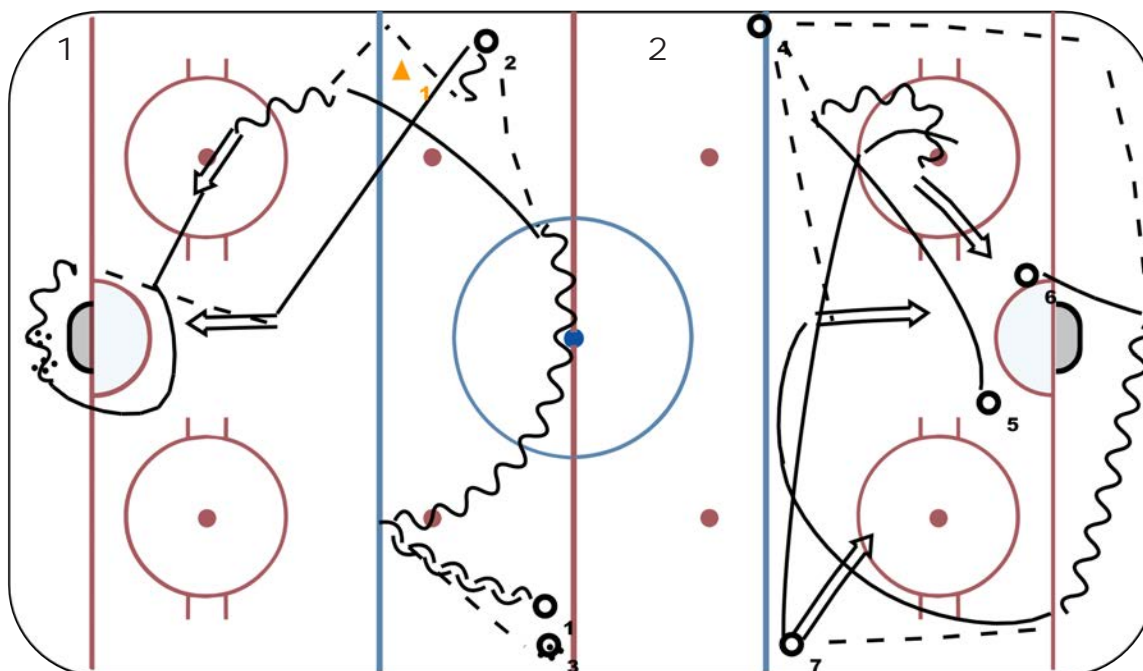
D3 kører i hjørnet og samler en puck op, der er blevet lagt i hjørnet. D3 kører lige frem og passer pucken til F3 i midten. F3 og F4 kører så deres to mod en efter aftalerne mod D2. Når pucken er spillet færdig, får D3 en pasning fra køen og afslutter mod målet med trafik. D2 samler så en puck op i modsatte hjørne og en ny to mod en begynder mod en ny back

### FOKUS

**Forwards:** timing, hurtig afslutning, flyt målvogteren

**Back:** Gap kontrol, blad mod blad, luk pasningslinjer, hurtig pasning

## U16-træningsøvelser: Detaljer i spillet: Chip, skud og rim



### 1: To afslutninger og chip i banden

Spiller 1 skøjter baglæns, modtager pasning fra spiller 3. Tager pucken med og passer den til spiller 2, der tager et skridt ind i banen og chipper pucken til spiller 1. Spiller 1 tager en afslutning og spiller eventuel returpuck færdig. Kører bag målet og samler en ny puck op, som enten spilles på højre eller venstre side af målet til en afslutning til spiller 2, der har bevæget sig ind foran målet

#### FOKUS

Chip i banden, kommunikation, timing og afslutninger

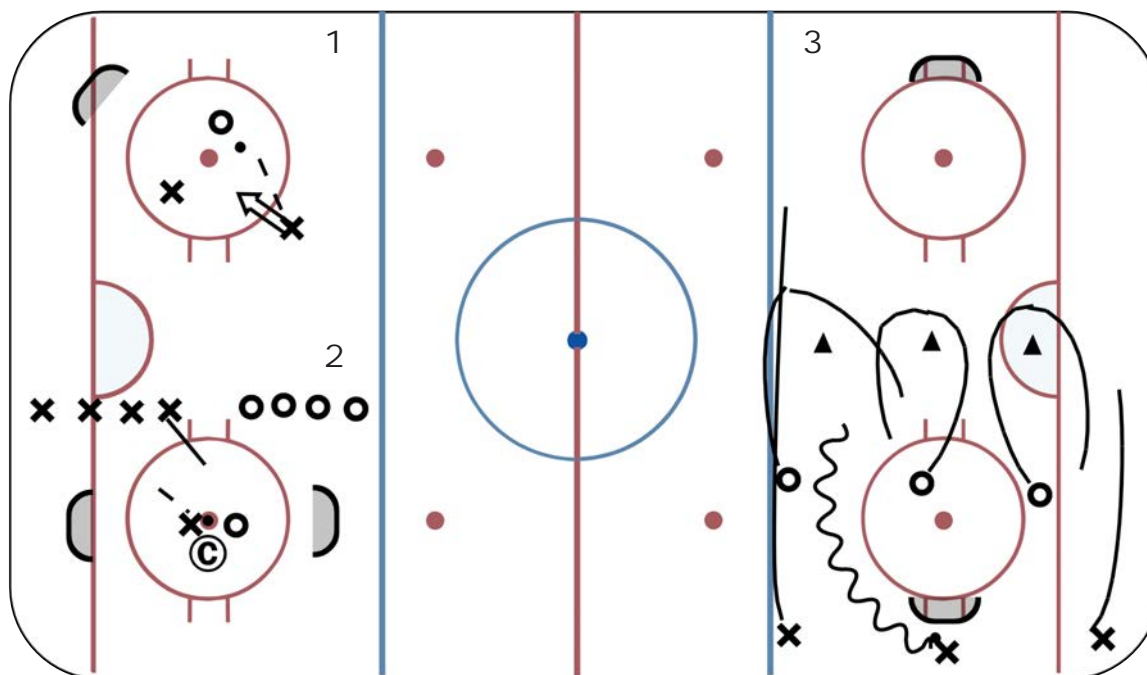
### 2: Rim, backskud, skud og 1 vs. 1

Spiller 4 rimmer en puck, som samles op bag målet af spiller 6. Spiller 6 tager pucken mod hjørnet og passer pucken til spiller 7, der tager en hurtig afslutning med spiller 5 foran målet. Efter afslutningen løber spiller 6 i en bue og modtager pucken fra spiller 4 og afslutter herefter hurtigt. Spiller 5 kører mod spiller 4 og modtager pucken; spiller 7 lukker gap kontrol og spiller en mod en fra banden mod spiller 5

#### FOKUS

Afslutninger  
Gap kontrol  
Blad mod blad  
Beskyttelse af pucken  
Trafik foran målvogteren

## U16: Småpilsøvelser



### Station 1

1 vs. 1 på lille område med stillestående skytte. For at komme i angreb skal pucken passes til skytten

#### FOKUS

Nærkampe foran mål, vinde returpucke uanset spilsituation og skyttens afslutninger

### Station 2

1 vs. 1 (2 vs. 1) Faceoff spil. Spillet starter med en faceoff. Den spiller, der vinder faceoff'en, aktiverer en medspiller, og de spiller 2 vs. 1 til fløjt

#### FOKUS

Rigtig teknik i faceoff; lær spilleren om vigtigheden i faceoff og løsninger af overtals- og undertalssituationer

### Station 3

3 vs. 3 forecheck game

Der spilles tre mod tre; tabes pucken i angreb skal dækkene rundes, inden der kan lægges pres på det puckbesiddende hold

#### FOKUS

Hurtig spilvending, aktivt skøjteløb og målsøgende i første moment

## Find inspiration til U16 på følgende QR-koder

På is



Off-ice



Off-ice  
tekniktræning



Småspil



Nærkampsspil



Styrketræning



Back -  
kampklip



Forward -  
kampklip



Målvogter -  
kampklip



U16 på  
ishockey.dk

