



U18

Spilleren på U18 vil gennemgå en stor udvikling både på de fysiske parametre og på mentale kompetencer. Det har derfor stor betydning, at du som træner opbygger din træning, så den er udfordrende, sjov og udviklende for spilleren.

Desuden skal du bruge en del af træningstiden på at tale om roller på holdet. Spilleren måler sig med sine holdkammerater og er bevidst omkring, hvad spillerens egne kompetencer er. Det er derfor klart, at forskellige spillere bidrager med forskellige ting. Disse ting skal klarlægges for spilleren eventuelt i udviklingssamtaler eller på holdsnakke.

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 pasningspil. Disse øvelser skal indgå i så mange kamprelevante situationer som muligt. Det betyder, at der i din træning skal indgå meget småspil med forskellige regler, hvor spilleren er presset til at træffe hurtige beslutninger i situationer, de bliver udsat for til kamp. Det er derfor klart, at spilleren skal være i stand til omsætte det, der bliver lavet til træning til kamp.

Spillerens taktiske formåen skal udvikles yderligere. Du skal derfor lære spilleren, hvordan der scores mål, og hvordan der forsvares mod målchancer. Spilleren skal kunne læse skudlinjer og pasningslinjer. Dette kan læres gennem både brugen af video og gennem småspilsøvelser.

I forhold til powerplay skal du lære spilleren, hvordan pucken kan spilles rundt, forskellige opstillinger i powerplay samt forskellige åbninger i powerplay. Du skal stadig ikke lave powerplay-kæder, men derimod fokusere på, at alle spillere får muligheden for at spille powerplay.

I boxplay skal du lære spilleren, hvordan man optimalt bevæger sig i boksen, hvordan man gennem aktivt brug af staven kan være i stand til at åbne eller lukke spilmuligheder i boxplay.

Du kan i nedstående figur se, hvordan tiden skal benyttes på et ispas  
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.

<b>Opbygning af træningen</b>	<b>Procent af tiden på is</b>
<b>Leg</b>	5%
<b>Færdighedstræning</b>	35%
<b>Spil/Småspil</b>	50%
<b>Taktik/Kampspecifik træning</b>	10%

Spilleren skal på U18 bruge meget tid på off-ice-træning. I denne henseende er det både mobilitetstræning, styrketræning og konditionstræning der skal prioriteres. Du kan finde inspiration og programmer via QR-koden nedenfor eller i kapitlet om træningslære.



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 relativt hårde.

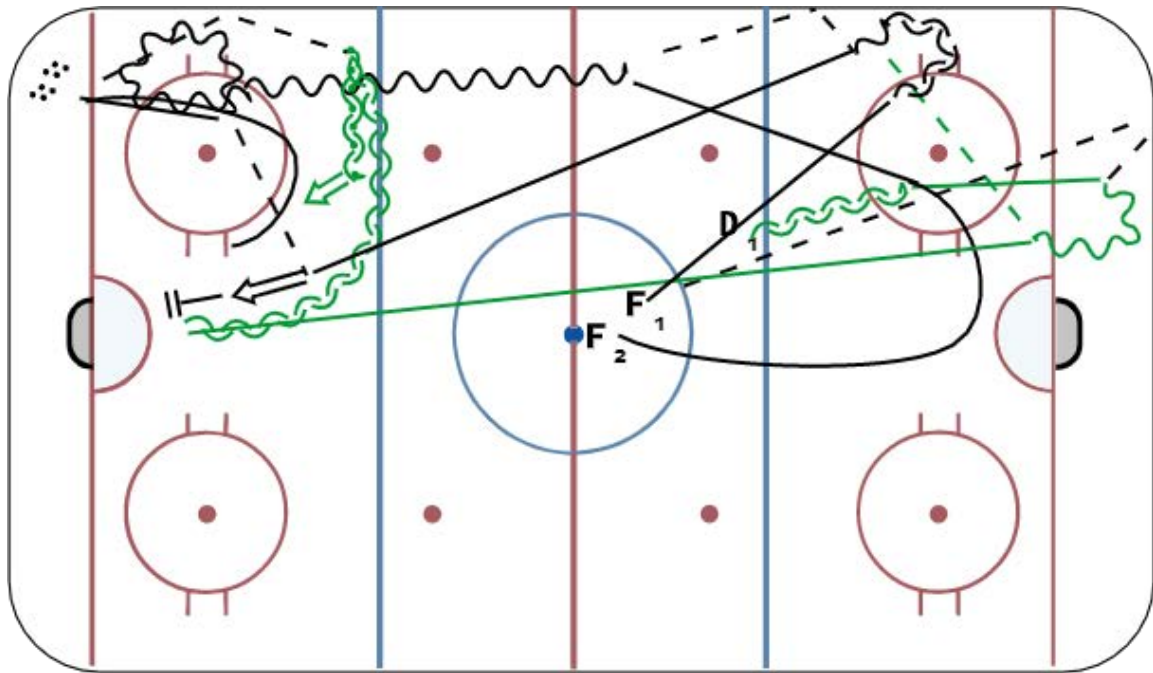
Spilleren skal kunne udføre alle typer af skud; trækskud, håndledsskud, slagskud og one-timer. Skuddene skal kunne laves med høj præcision og kraft. Spilleren skal desuden kunne afvikle sit skud hurtigt og under pres.

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		

Spillerens viden om boxplay og powerplay er støt stigende i løbet af tiden som U18-spiller. Samtidig skal spilleren være bevidst omkring positioner på banen, herunder hvornår der presses, og hvornår der bakket af. Gap-kontrol, forecheck og styrespil skal være begreber, som spilleren forstår. Hvis du mangler viden om disse, kan du læse back og forward-kapitlet.

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

## U18-træningsøvelse: Chip ud af egen zone og indgang i offensiv zone

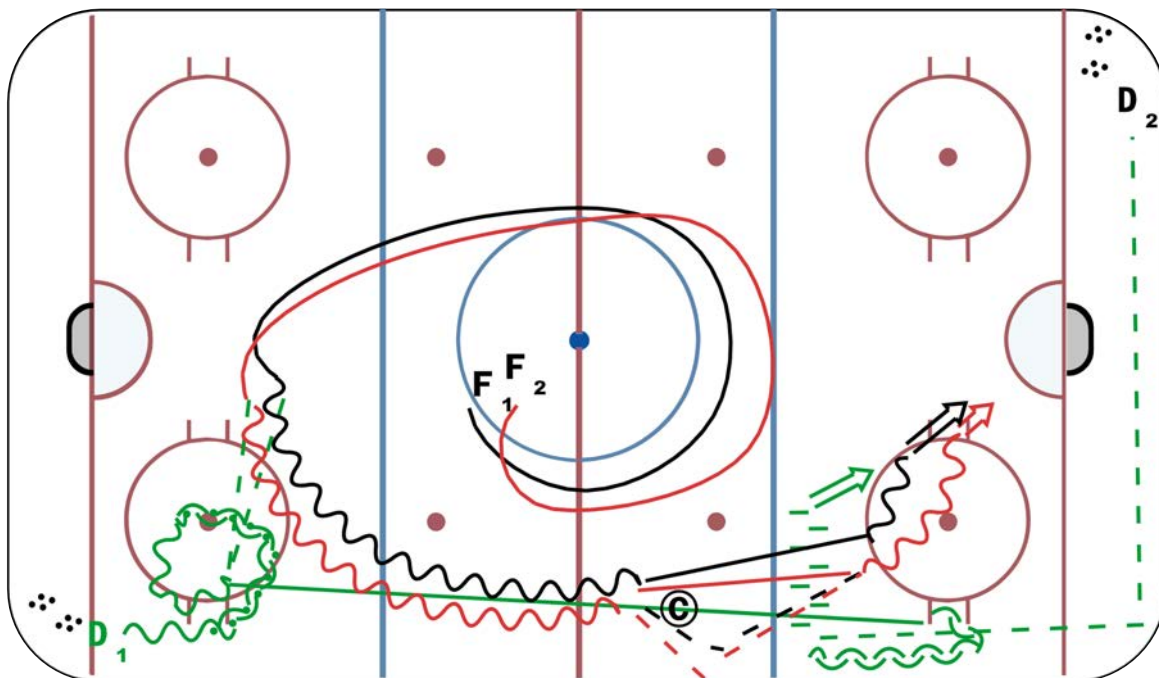


F1 lægger pucken i endebanden. D1 starter baglæns og vender til forlæns omkring topcirkel og henter den løse puck ved at vende ind mod midten af banen. F1 timer sit løb på sidebanden, hvorefter F1 modtager pasningen fra D1. F1 skal herefter chippe pucken ud af zonen til F2, som ligeledes har timet sit løb. F2 bringer herefter pucken ind i angrebszonen og laver et cut back og finder F1 med en pasning. D1 er fulgt med i angrebet og endt foran mål. Når situationen er spillet færdig, arbejder D1 sig tilbage på blå linje, hvorefter D1 modtager pasning fra hjørnet. Herefter backskud med trafik foran mål

### **FOKUS**

Chip ud af egen zone skal være i luften  
Timing  
Cut back  
Afslutninger  
Trepunktsstilling

## U18-træningsøvelse: Indgang med soft chip og backskud



På signal starter F1 og D1. F1 løber hele vejen rundt om cirklen og kommer dybt i zonen klar til at modtage pasningen fra D1. D1 arbejder med pucken rundt i en lille cirkel og holder konstant øje med F1's position. D1 afleverer pasningen til F1. F1 skøjter herefter pucken ind i midtsonen, men skal soft chippe pucken ind i angrebszonen for herefter at genvinde pucken og finde vejen til en afslutning. D1 og F2 gentager processen. Når D1 har afleveret pucken til F2, følger D1 med i angrebszonen herefter rimmer D2 pucken til D1, som herefter afslutter mod mål

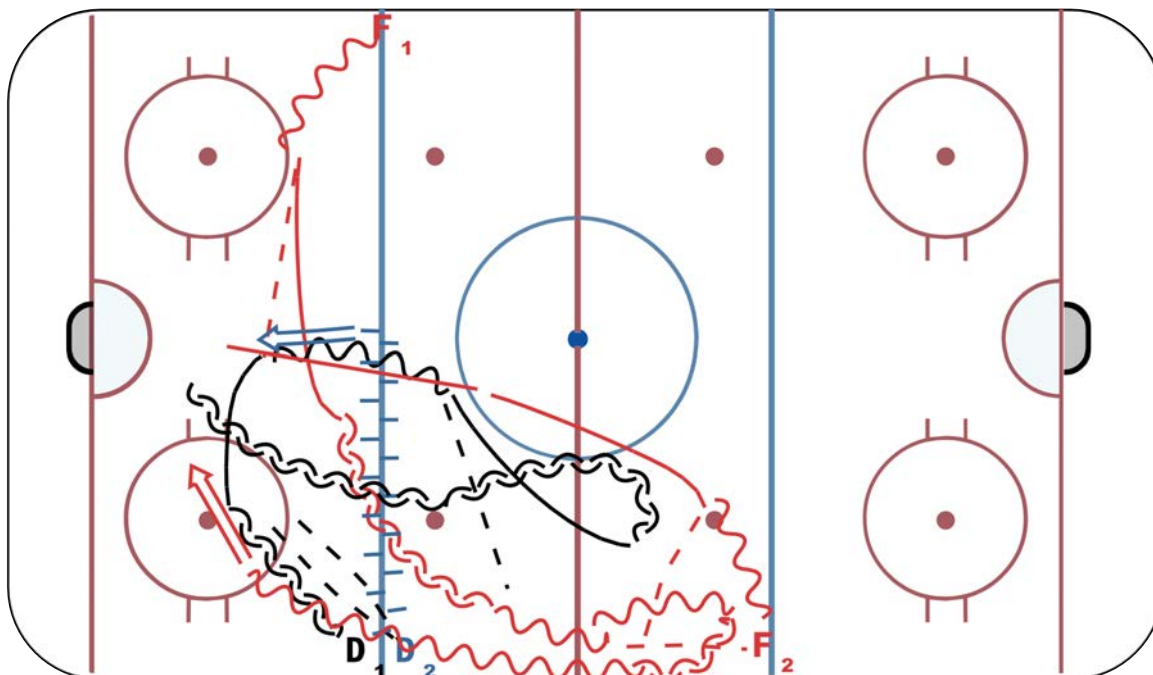
### FOKUS

Soft chip som indgang i zonen

Timing

Backens bevægelse på blå linje + afslutning

## U18-træningsøvelse: 2 vs. 1



### To mod en, midtzone, med backskud

D1 begynder baglæns og laver en give-and-go pasning med køen. Vender til forlæns og modtager en pasning fra F1. D1 træder frem i banen med pucken og passer den til F1, der har vendt til baglæns. F1 passer F2 og bliver på kanten. F2 træder ind i banen og passer til F1. D1 følger med op og lukker sin gap-kontrol. F1 og F2 spiller derefter to mod en mod D1. Når pucken er spillet færdig, afslutter D2 fra blå med F1 og F2 foran mål samt D1, der forsøger at bokse ud

### FOKUS

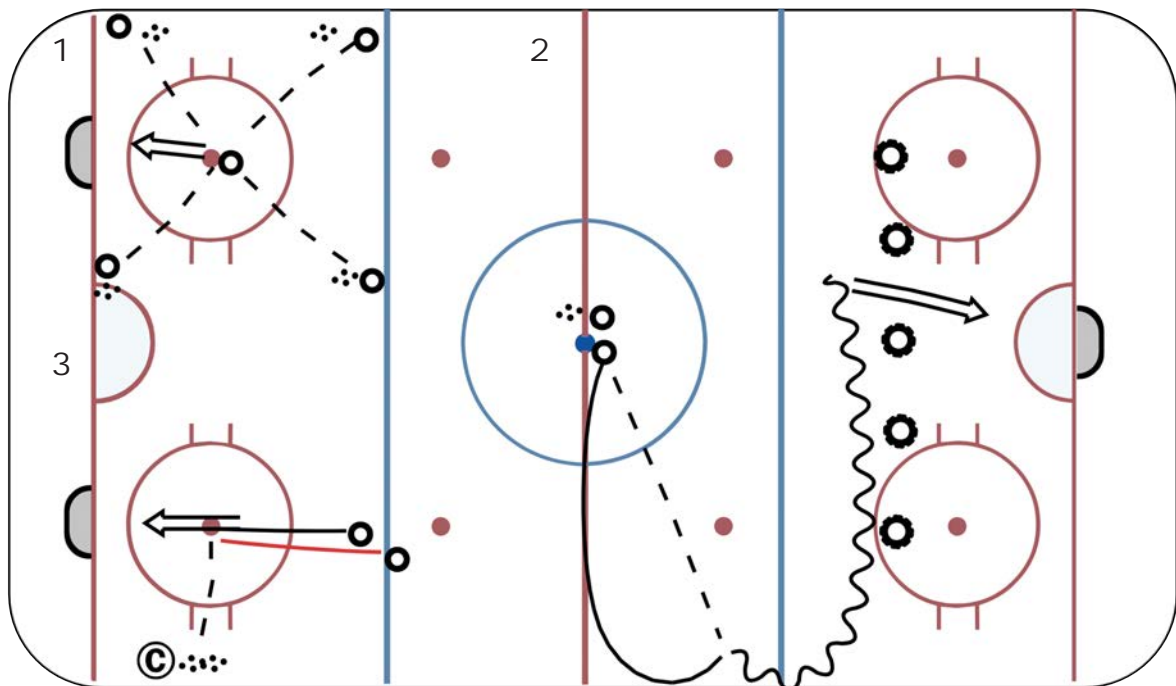
D1: Gap-kontrol, pasninger og timing

D2: Afslutning med trafik foran målet til styring

F1: Timer sit løb og løser to mod en situationen efter aftalerne

F2: Pasningsspil, netdrive og afslutningsspil

## U18-træningsøvelse: Forward-øvelser



1

En spiller står på faceoff punktet og modtager derefter en puck fra de fire andre. Der skal afsluttes hurtigt på alle fire pucke

### FOKUS

Pasningsspillet  
Hurtige afslutninger

2

En spiller kører mod banden og modtager en pasning fra køen. Spilleren skal derefter lave et skarpt sving ind i banen og køre fuld fart langs dækkene. Spilleren vælger selv mellem hvilke af dækkene, der afsluttes

### FOKUS

Afslutningsspillet  
Acceleration i skøjteløbet

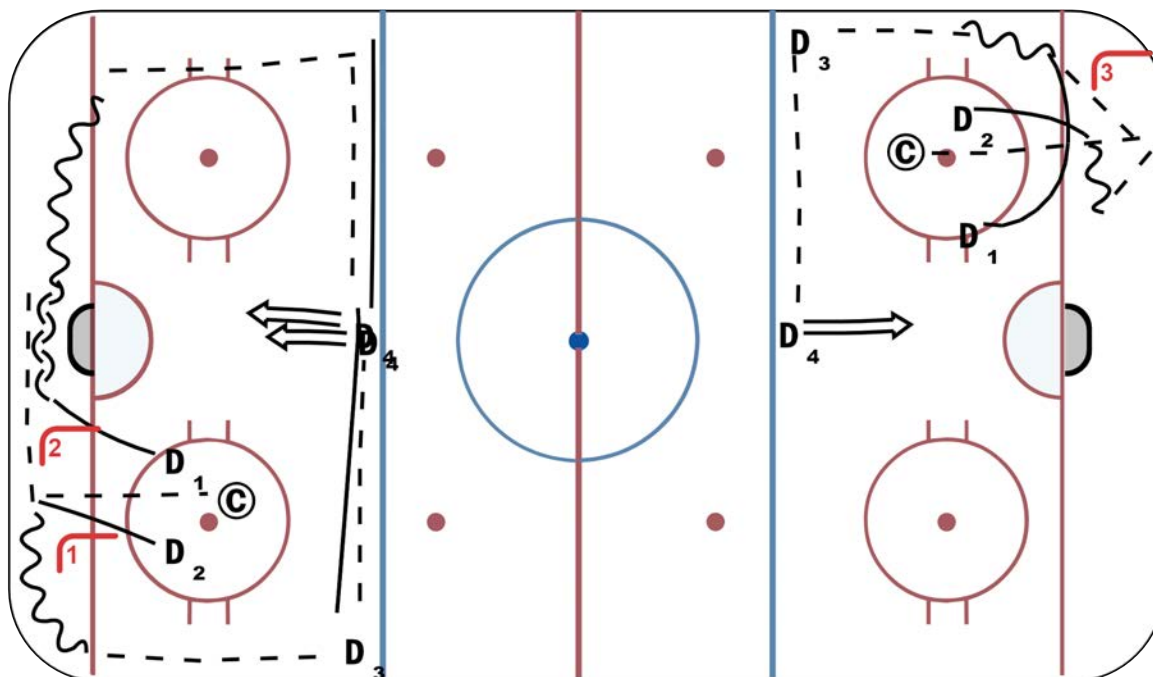
3

To spillere starter med cirka en stavlængdes afstand. På signal skøjter de begge maksimal hastighed og den forreste af de to modtager pucken fra træneren, hvorefter spilleren skal lave mål

### FOKUS

Hurtig afslutning  
Lav mål

## U18-træningsøvelse: Back-øvelse



### Pass, Back-Back og reverse

Træneren spiller en puck i endebanden. D2 tager pucken og passer den til D3, D3 passer til D4, som afslutter

D1 og D2 går tilbage til udgangspositionen, D2 tager igen pucken. D1 kører den korte side af målet. D1 modtager pucken i baglæns skøjteløb og skøjter rundt om målet.

Spiller pucken til D4 som laver en pasning til D3, der afslutter.

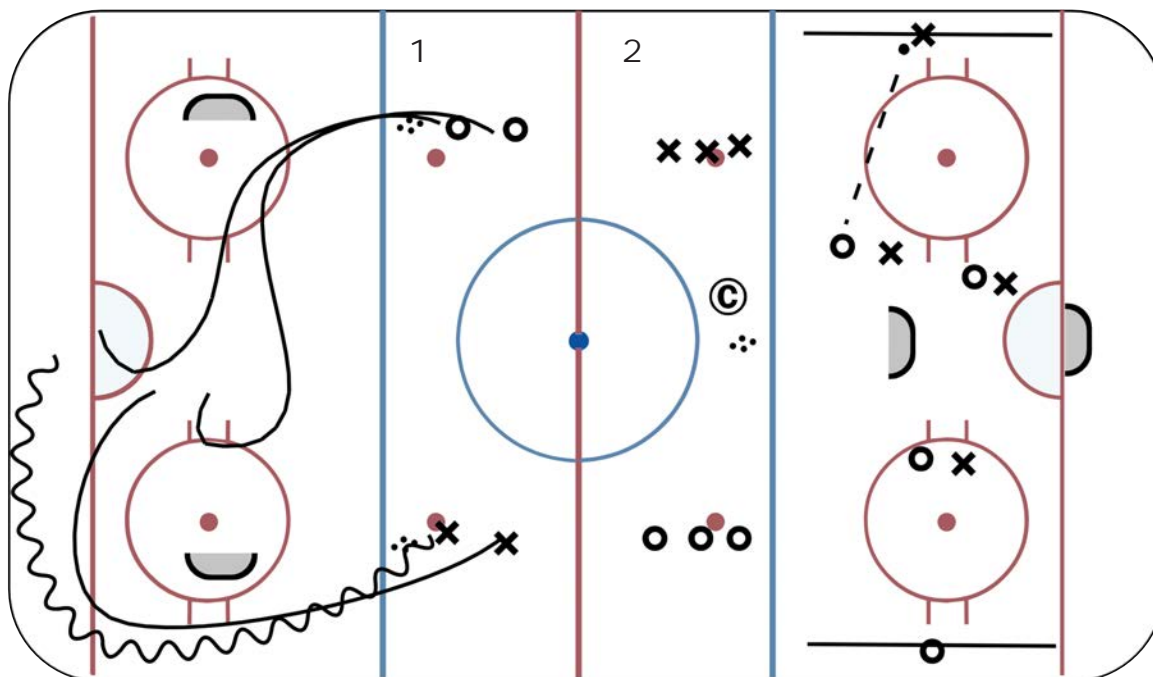
D1 og D2 tager igen udgangspositionen. Træneren spiller en puck i endebanden. D2 samler pucken op og spiller pucken i banden til D1, der kalder på pucken. D1 passer pucken til D3, der passer pucken til D4, der afslutter

### FOKUS

Backskud i den optimale højde, kommunikation, præcise pasninger og aktivt skøjteløb



## U18: Småpilsøvelser



### Småpil 1

2 vs. 2 vinkling. To spillere starter med at skøjte pucken bag eget mål. Modstanderholdet skal skøjte ind i cirklen og herefter forsøge at vinkle de to angribende spillere. Spillet kan herefter spilles som regulær 2 vs. 2

#### FOKUS

Vinkling af modspiller  
Placering af stav  
Orientering og kommunikation

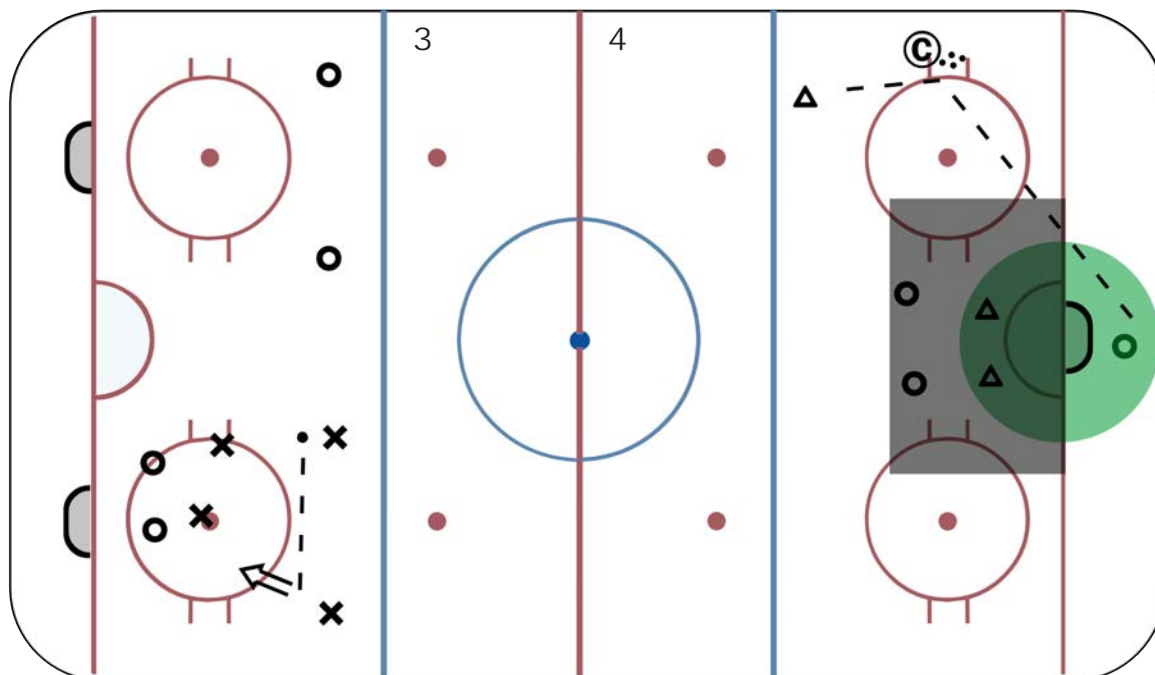
### Småpil 2

3 vs. 3 med neutrale supportspillere og mulighed for at score i begge mål

#### FOKUS

Skab overtal ved at bruge de neutrale supportspillere  
Udfordre modstandere og målvogtere ved at score på begge mål  
Orientering og kommunikation

## U18: Småspilsøvelser



### Småspil 3

2 vs. 2 med stillestående skytter

#### FOKUS

Spillet rundt om mål (angribende hold skal forsøge at skabe trafik og finde løse pucke)

Det forsvarende hold skal forsøge at bokse ud og vinde løse pucke)

Omstilling fra forsvarende til angribende hold

Kvalitetsafslutninger fra skytterne

Modet til at stå foran mål

### Småspil 4

3 vs. 3 med neutrale supportspillere og mulighed for at score i begge mål

#### FOKUS

Skab overtal ved at bruge de neutrale supportspillere

Udfordre modstandere og målvogtere ved at score på begge mål

Orientering og kommunikation

## Find inspiration til U18 på følgende QR-koder

På is



Off-ice



Off-ice  
tekniktræning



Småspil



Nærkampsspil



Styrketræning



Back -  
kampklip



Forward -  
kampklip



Målvogter -  
kampklip



Taktiske  
elementer



U18 på  
ishockey.dk

