

# Den Røde Tråd

*Version 3, oktober 2014*

Det er foreningen AaB Ishockey's overordnede målsætning, at klubben samlet set kan tilbyde betingelser for at ishockeyspillere som individ og som hold kan udvikle sig til at kunne repræsentere AaB Ishockey på de respektive årgange spille- og resultatmæssigt, men også at kunne tilbyde medlemmerne et attraktivt breddetilbud.

Det er endvidere målsætningen, at sikre klubbens medlemmer betingelser for at kunne være blandt de bedste og dygtigste ishockeyspillere i landet, både på klubplan og på landsholdsplan og dermed sikre løbende, at kunne tilbyde spillere på eliteniveau, mhp. tilknytning til Aalborg Pirates.

Bestyrelsen og de sportslige ansvarlige har besluttet, at der for indeværende sæson og fremover trænes og spilles kampe efter nedenstående retningslinjer. Dette skulle være med til at sikre opfyldelsen af de målsætninger beskrevet ovenfor.

Det er bestyrelsen og Sportsudvalgets håb, at medlemmerne vil tage godt imod revisionen af "Den Røde Tråd", og at den vil blive anvendt konstruktivt som guide og støtteredskab, både for klubbens spillere og forældre, og for klubbens trænere.

## Forord

Den første udgave af AaB Ishockeys sportslige politik, ”**Den Røde Tråd**” fra 2005 var på 5 sider, indeholdende overordnede retningslinier for det enkelte hold mens 2. udgave fra 2009, var langt mere detaljeret i beskrivelsen af træningsform og fokusområder for det enkelte hold.

Der sker hele tiden udvikling af dansk ishockey, herunder har vi nu konsolideret os i gruppe A på landsholdsplan. Vi i AaB har naturligvis forsøgt at følge med udviklingen, hvilket vi langt hen af vejen også er lykkedes med, bl.a. er vi én af de klubber i Danmark, som pt. har flest spillere repræsenteret på vores ungdomslandshold. Resultatmæssigt klubberne imellem har vi dog stadig et stykke vej op ift. de klubber vi pt. gerne vil sammenligne os med; Herning, SønderjyskE (Vojens), Rødovre og Rungsted. Vi er i de seneste sæsoner godt repræsenteret i alle rækker til de afsluttende danmarksmesterskaber, men har ikke rigtigt formået at vinde medaljer af fineste karakter.

Som klub bestræber vi os på at være bredt favnende, altså være en klub for både den med den elitære tilgang, men også en klub der kan favne bredden. Den elitære del er som regel den der fylder mest, det er dér de fleste klubber har deres fokus og også dér, hvor de tilmelder flest hold til turnering. Der er derfor dér, hvor vi kan tilbyde mest ishockey. AaB er imidlertid én af de få klubber som de seneste flere sæsoner har tilmeldt samtlige hold til turnering. Dvs., at vi stiller et så bredt udvalg af ungdomshold til rådighed som muligt, til gavn for både den elitære og til bredde-tilgangen. Pigeholdet har vi imidlertid måtte trække fra turnering til denne sæson, da der ikke længere er tilstrækkeligt med piger til at kunne skabe et hold. Vi håber naturligvis, at vi på et tidspunkt igen, kan tilbyde et egentligt pigehold i Aalborg.

Som i så mange andre sportsgrene udvikles ishockeysporten sig også hastigt og vi er naturligvis nødt til at tilpasse os. Der stilles større og større krav for at følge med udviklingen, fokus og muligheder er nu større end nogensinde; morgentræning (del af skoletilbud), træningsmængde generelt (her har vi fået en ny hal; Gigantium med to baner) og flere tilbud om kampe, både planlagt fra Dansk Ishockey Union og fra eget initiativ (cups mv.). Vi er også nødt til at tilpasse os ift. at kunne tilbyde differentieret træning, og dermed måske i lidt højere grad have fokus på at den enkeltes udviklingsmuligheder ikke til alle tider varetages på egen årgang. Reelt har vi gennem længere tid ikke kunnet holde for at undgå differentieret træning, med at tilbyde yngre spillere træning og til dels kampe på ældre årgange, for at kunne stimulere de mest ishockeymæssigt udviklede spillere. Dette har ikke tidligere været inkorporeret som en del af AaB's sportslige politik, men vi har nu vurderet, at tiden er kommet til at tilpasse ”Den røde Tråd” til virkeligheden, og til medlemmernes krav om yderligere udviklingsmuligheder.

I ovenstående skriv nærmer vi os nu hovedessensen i revision af 3 udgave af ”Den Røde Tråd”, oktober 2014 nemlig, hvor det gennemgående nye er tilpasningen til muligheden for niveautilpasset træning!

I det følgende breder vi mulighederne og betingelserne ud, fordelt på hver årgang så det fremgår, hvilke spille- og udviklingsmuligheder man kan forvente som ishockeyspiller i AaB



Ishockey, både for dem med ambitioner om elitær tilgang og for dem med en breddetilgang.

## Basisviden - grundfilosofi

Ishockeysporten er en af de mest komplicerede idrætsgrene for børn at indlære. Undersøgelser viser, at det tager **minimum** 10 år at blive en komplet ishockeyspiller. Det er derfor vigtigt, at de tekniske grundelementer som ishockeyen består af, er indlært inden den enkelte spiller skal spille seniorishockey. Det stiller høje krav til os som forening, at vi har en plan, en målsætning og nogle retningslinjer som gør, at vi kan uddanne vores drenge og piger bedst muligt. Foreningen AaB Ishockeys sportslige politik, "Den røde tråd" tager sit afsæt i "Den danske stil" som er Danmarks Ishockey Unions (DIU) aldersrelaterede trænings koncept (ATK) til børn og unge.

I begrebet ATK lægges til grund, at man træner de **rigtige ting** på den **rigtige måde** på det **rigtige tidspunkt**.

I AaB ishockey har vi valgt at inddele os i en basis- og udviklingsafdeling. Basisafdelingen er fra begynder til og med U13. Udviklingsafdelingen er fra U15 og til 1.divisionsholdet.

Hvert afsnit indledes med en beskrivelse af de enkelte årganges generelle, fysiske, motoriske og sociale/intellektuelle udvikling. Herefter vil der komme et afsnit om hvordan vi træner og spiller kampe på de forskellige årgange. Til sidst er der en detailplan for de enkelte årgange, så alle kan se, hvilke ishockeymæssige delmomenter der skal vægtes i træningen.

I **basisafdelingen** har vi følgende målsætninger:

- At forsøge at skabe en "vinder" af ethvert barn, som melder sig ind i AaB Ishockey.
- At skabe en meningsfyldt fritidsinteresse for spillerne og deres familier i et godt socialt miljø.
- At kunne tilbyde både elitær- og breddetilbud i afdelingen, fsv. U13 og delvist på U11.
- At tilføre og udvikle taktiske og teoretiske aspekter i spillet som kræves for at kunne begå sig i sin respektive årgang, fsv. U13 og delvist på U11.
- At tilføre både barn og forældre en fælles forståelse af det enkelte barns muligheder og forudsætninger som ishockeyspiller. Herunder samarbejde med forældrene positivt om at støtte barnet i en realistisk tilgang til barnets niveau og dermed muligheder for at udøve ishockeysporten.
- At give samtlige spillere en rigtig og aldersrelateret træning i ishockeyens individuelle tekniske færdigheder.
- At det skal være sjovt at træne og spille ishockey i AaB.
- At give alle spillere de bedste muligheder og forudsætninger for, at udvikles positivt som individ og som ishockeyspiller.
- At uddanne vore trænere og ledere bedst muligt.



- At vejlede børn og ikke mindst forældre om ishockeykulturen, nødvendigheden af forældreopbakning mv. At vejlede i, at ishockey jf. "Den Røde Tråd"s basisviden – grundfilosofi ikke er at sammenligne med mange øvrige sportsgrene ift. indlæringsbetingelser.

I **udviklingsafdelingen** har vi følgende målsætninger:

- At videreudvikle de kompetencer den enkelte har fået i basisafdelingen
- At fastholde den enkelte i ishockeymiljøet ved at sikre de bedst tænkelige sportslige betingelser
- At kunne tilbyde både elitær- og breddetilbud i afdelingen
- At kunne tilbyde den bedste tænkelige træning, herunder også tilbud om morgentræning i regi af samarbejde med relevante skole- og uddannelsestilbud
- At videreudvikle de tekniske færdigheder, herunder skøjtøløb og pucktekniske færdigheder som kræves for at kunne begå sig i sin respektive årgang
- At tilføre og udvikle taktiske og teoretiske aspekter i spillet som kræves for at kunne begå sig i sin respektive årgang
- At sikre spillerens fysiske udvikling (muskelmasse/kondition) står mål med spillerens årgang, under hensyntagen til spillerens individuelle fysiske stadie og udvikling
- At give spilleren mulighed for indlæring af den mentale udvikling passende til spillerens ambition for at nå dennes sportslige målsætning
- At uddanne vore trænere og ledere bedst muligt.

**Detailplaner** – læringsmål for den enkelte aldersgruppe er listet sidst i dokumentet.



Basisafdelingens

## Begyndere

- For spillere op til og med 9 år.

Begynderafdelingen og U7-gruppen hører til dels sammen. Visse dage trænes på isen samtidigt, og når spillere har nået et vist basisniveau rykkes spilleren op på U7, hvor der trænes lidt mere systematisk. Se afsnittet for U7. Begynderafdelingen er vores indslusning, hvor træningen er mere på individuelt niveau, eventuelt med megen forældreopbakning, også på isen, hvor der ofte på 1/3-del af banen er mulighed for at forældre, enten på skøjter eller med sko på isen, kan støtte barnet i begyndelsen. Der er tilknyttet trænere/hjælpere, som efter niveau støtter og træner barnet i de mest elementære kundskaber, hvor skøjteløb har stort set hele opmærksomheden. Det er også her, hvor forældre indføres i ishockeykulturen, en kultur som er noget anderledes end mange andre sportsgrene, idet ishockey kræver stor forældreopbakning – og tålmodighed!

I Begynderafdelingen kan der tilbydes indledende træning i en periode, for spillere op til og med 9 år.

Der trænes typisk 2 gange om ugen, og der er ingen formaliserede kampe.

Basisafdelingens

## Store begyndere

- For spillere op til og med U15.

Holdet "Store begyndere" er for lidt ældre spillere, typisk mellem 9 og 14 år, som ikke har niveau til at være en del af de respektive årgange. Spillere som er nystartere, men ældre end årgangen for de egentlige Begyndere. Her tilbydes basistræning på holdet for Store begyndere. Der trænes i basis (skøjteløb og puckbehandling), og hvor træningen er niveautilpasset. Der tilbydes som udgangspunkt ikke kampe for dette hold, dog forsøges der lavet aftale med øvrige klubber om træningskampe.



Basisafdelingens

## U7

- For spillere op til og med 6 år.

U7 er for de yngste spillere, som har tilegnet sig basiskundskaber på skøjterne, og som er blevet så mobile på skøjterne, at de kan modtage kollektiv basis-ishockeytræning.

### Træning:

Træningen er alderstilpasset og niveau inddelt. Træningen organiseres som stationstræning, gerne 4-5 stationer. Instruktionen foregår efter kodekset: Det jeg hører - glemmer jeg. Det jeg ser - husker jeg. Det jeg gør - forstår jeg. Der undgås stillestående træning (kø). Det vigtigste for denne aldersgruppe er indlæring af skøjteløb i alle dens former. Herefter kommer indlæring af stokteknik. **Træningen er baseret på leg** – således at man får børnene til at elske ishockeyspillet. Småspil på tværs af banen er vægtet højt.

### Fordelingen ser sådan ud:

50 % småspil (1-1, 2-2, 3-3)  
30% træning i skøjteløb og stokteknik. (se Detailplan)  
20% stafetter og lege

Der tilbydes 2-3 istræninger om ugen, med en varighed på 50-60 min.  
Evt. lidt off-ice træning i stokteknik i forbindelse med en istræning.

### Kampe:

I denne aldersgruppe deltager man i MINI CUP'S, hvor alle kampe afvikles på tværs af banen. Der spilles med faste kædeskift jf. DIU's regelsæt for årgangen, hvor man skifter hele femblokke.

Målet er, at alle spillere skal deltage i kampe. **Der toppes ikke i kampen.** Resultaterne måles ikke i forhold til slutresultatet, da det primært drejer sig om leg og indlæring.

Rejserne i forbindelse med kampene skal være med til at styrke kammeratskabet i gruppen og samtidig give nogle gode og sjove oplevelser. **Det er trænerteamets fineste opgave at arrangere så mange kampe som muligt.**

### Socialt:

Det er vigtigt at der arrangeres aktiviteter udenfor ishockeybanen såsom Jumbo Land, spisning og lign.

Det giver tryghed at have gode kammerater. **Trygge og glade børn indlærer bedst.**

**Oprykning af spillere finder ikke sted på dette alderstrin. Der kan dog være undtagelser, hvis f.eks. U9 ikke har nok spillere til kamp eller træning.**



Basisafdelingens

## U9

- For spillere op til og med 8 år.

U9 er for de noget yngre spillere, som har tilegnet sig basiskundskaber på skøjterne, og som er blevet så mobile på skøjterne, at de kan modtage kollektiv basis-ishockeytræning. Det er således samme fundament som på U7, blot er U9'erne lidt ældre og dermed som oftest mere modtagelige for indlæring af spillet med stav og puck, men indlæringen har stadig lige stor fokus på skøjtølb.

### Generel udvikling (7-8 år)

- Al udvikling følger et bestemt mønster.
- Tempoet er ikke det samme hos alle børn. Sammenlign derfor ikke børn med hinanden.
- Sent udviklede børn kan sagtens blive gode ishockeyspillere, ja endda blive blandt de bedste senere i livet.
- I begyndelsen af perioden (7-8 år) udvikles nervesystemet langsomt, hvilket betyder dårligere koordinering mellem muskler og nerver. Balancen kan forværres i forhold til tidligere!
- Muskelmassen er større hos aktive børn end hos passive børn.
- Træn koordination, grovmotoriske færdigheder, teknik og hurtighed.

### Den fysiske udvikling.

- Hermed menes hvordan muskulatur, nervebaner, hjerte, lunger og knogler udvikles.
- Der kan være stor forskel i det enkelte barns fysiske udvikling.
- Nervesystemet udvikler sig hurtigt og skal i denne periode stimuleres gennem alsidig træning.
- Styrketræn gerne men brug kroppen som belastning.
- Hjerte og lunger tilpasser sig hurtigt den belastning, børn får under alsidig leg/træning. På denne måde øges syre optagelsen på en naturlig måde.
- Koordinationstræning er et must i denne aldersgruppe.

### Motorisk Udvikling

Begrebet motorik skal forstås som børns bevægelsesmønstre tilpasset forskellige situationer.



- Kombination af forskellige bevægelser er mulig, de motoriske færdigheder kan udvikles (hoppe, løbe og klatre). Bevægelserne flyder let!  
Dette gælder først og fremmest i den senere del af perioden.
- Balancesystemet er langsomt og skal bruges regelmæssigt for at opnå den perfekte automatisering.
- Udnyt alle sanser. (Høre-se-føle!)
- I periodens senere del starter den motoriske guldalder. Gunstig udvikling af koordinationsevne. Dette er grundlaget for al teknikindlæring.
- Grovmotorik bør øves i periodens første del.
- Skøjteløb uden stav med store bevægelser, store bevægelser med arm og ben i kombination.
- Træning med skøjter, stav og puck i slutningen af perioden.
- Tag hensyn til samspelet mellem de fysiske evner, sanserne, perceptuel evne og evnen til abstrakt tænkning.
- Den tekniske træning kan udvikles meget i periodens sidste del.
- Børn lærer bedst ved at efterligne.

### Social og intellektuel udvikling

- Trykke, følelsesmæssigt stabile børn og unge har de bedste udviklingsmuligheder både som personer og ishockeyspillere.
- **Lad taktikavlen blive hjemme!** - Børnene var svært at lære spil mønstre, fordi børn ikke kan overføre det til praksis.
- Evnen til at samarbejde er begrænset. Børns udgangspunkt er dem selv. Enkle regler skaber tryghed og harmoni.
- Børn har stort kontakt behov, de ønsker at blive set og få ros.
- Børn er spontane, men har meget lidt tålmodighed.
- Alle er ligeværdige uanset hvilke ishockey evner de har.

### Træning:

Træningen skal være alderstilpasset og niveau inddelt. Træningen skal organiseres som stationstræning, gerne 4-5 stationer. Instruktionen skal foregå efter kodekset: Det jeg hører- glemmer jeg. Det jeg ser, - husker jeg. Det jeg gør, - forstår jeg. Undgå køer. Det vigtigste for denne aldersgruppe er indlæring af skøjteløb i alle dens former. Herefter kommer indlæring af stokketeknik. Træningen skal være baseret på leg – således at man får børnene til at elske ishockeyspillet. Småspil på tværs skal vægtes højt. Der er sat en øvre grænse på **max. 40 spillere** i denne aldersgruppe

**Oprykning af spillere finder ikke sted på dette alderstrin. Der kan dog være undtagelser, hvis f.eks. U11 ikke har nok spillere til kamp eller træning.**

**Fordelingen skal se sådan ud:**





50 % småspil (1-1, 2-2, 3-3)  
30% træning i skøjteløb og stokteknik. (se Detailplan)  
20% stafetter og lege

Der skal være 2-3 istræninger om ugen med en varighed på 50-60 min.  
Der tilstræbes 1.gang off-ice træning i stokteknik med en varighed på 30-60 min.

### **Kampe:**

Hvis der er spillere nok tilstræber vi at spille med 2 hold, som **ikke** er niveauinddelt.

I denne aldersgruppe deltager man i JIU`s turnering, hvor alle kampe afvikles på tværs af banen. Der spilles med faste kædeskift (90 Sekunder), hvor man skifter hele femblokke.

Målet er, at alle spillere skal deltage i kampe. **Der toppes ikke i kampen.** Resultaterne måles ikke i forhold til slutresultatet, da det primært drejer sig om leg og indlæring.

Rejserne i forbindelse med kampene skal være med til at styrke kammeratskabet i gruppen og samtidig give nogle gode og sjove oplevelser. **Det er trænerteamets fineste opgave at arrangere så mange kampe som muligt.**

### **Socialt:**

Det er vigtigt at der arrangeres aktiviteter udenfor ishockeybanen såsom Jumbo Land, spisning osv.

Det giver tryghed at have gode kammerater. **Trygge og glade børn indlærer bedst.**



Basisafdelingens

## U11

- For spillere op til og med 10 år.

U11 er den første årgang, hvor der spilles "rigtig" ishockey. I modsætning til U7 og U9 spilles der nu på stor bane, med ishockeyregler som off-side, ice-ing, udvisninger (straffeslag) mv.

På U11 er også her, hvor spillerne får der første læring af regler, placeringer på banen, roller – altså basisviden om spilforståelse. Dog er den overvejende del fokus på individuelle færdigheder; skøjteløb, puckbehandling, pasninger og skud mv. (se i øvrigt Detailplan)

### Generel udvikling (9-10 år)

- Alle udvikling følger et bestemt mønster, men tempoet er ikke det samme for alle børn. Sammenlign derfor aldrig børn med hinanden.
- God periode for motorisk indlæring. **Motorisk guldalder!** Store og hurtige forbedringer.
- Træn koordination, motoriske færdigheder, teknik og hurtighed. Træn den rigtige teknik!
- Arv og miljø påvirker udviklings hastigheden hos børn.
- Gunstig udvikling kræver: Langsigtet planlægning, positivt trænings miljø (det er tilladt at fejle).
- Positiv og støttende indstilling. Rigtig træning på det rette tidspunkt. (se modtagelighedsskema) - Godt miljø og teoretisk dygtige trænere.
- Det største talent i ishockey er viljen til at træne og udvikles.

### Fysisk udvikling

Hermed menes hvordan muskulatur, nervebaner, hjerte, lunger og knogler udvikles.

- Der kan være op til 3-5 års forskel i den fysiske udvikling hos børn i denne periode.
- Nervesystemet udvikler sig hurtigt og skal også i denne periode stimuleres gennem alsidig træning.
- I denne periode sker der en langsom længde og vægtøgning. Prioriter derfor koordinations- og teknik træningen.
- Styrketræn gerne men brug kroppen som belastning.



- Hjerte og lunger tilpasser sig hurtigt den belastning, børn får under alsidig leg/træning. På denne måde øges syreoptagelsen på en naturlig måde.
- Koordinationstræning er stadig vigtig i denne aldersgruppe.
- Hurtigheden øges gennem hensigtsmæssig stimulering. Læg derfor meget vægt på hurtighedstræning (høj frekvens)

### Motorisk udvikling

- Børn er parate til at lære mere avancerede former for motoriske færdigheder, så som koordination, balance, frekvens og bevægelses præcision, udholdenhed, grundstyrke og bevægelighed.
- Tilbagefald i udviklingen kan opstå, når børn nærmer sig puberteten. Årsagerne til dette kan være;
  - ❖ At nervebanerne kan ikke følge med længdetilvæksten.
  - ❖ At der trænes på forkert niveau.
  - ❖ At børnene er nervøse og stressede.
- Motorisk guldalder!
  - ❖ Prioriter teknik træning! Udnyt alle sanserne!
- Spillerne elsker at træne og leve op til de krav som stilles. Tænk på det, når du automatiserer bevægemønstrene.
- Det største talent i ishockey er viljen til at træne og udvikles.

### Social - intellektuel udvikling

- Trygge, følelsesmæssigt stabile børn og unge har de bedste udviklingsmuligheder som både personer og ishockeyspillere (Fra sportstræning lære).
  - Børn vil have normer og klare regler. Prioriter derfor at disse overholdes. Respekter med og modspillere. Kræv trænings disciplin.
  - Retfærdighedsfølelsen er meget stærk i denne alder. Behandl derfor alle lige.
  - Børn ønsker at blive bekræftet. Tal positivt med alle!
  - Logisk tænkning udvikles. Børnene kan nu overføre øvelser fra taktik til virkelighed.
- Frem med taktikavlen.**
- Samarbejdsevnen udvikles hurtigt. Diskuter derfor spilsituationer med børnene.
  - Gruppefølelsen forstærkes. Prioriter derfor Team-spirit!

### Træning:

Træningen skal være alderstilpasset og niveauinddelt. Træningen skal/kan til en hvis grad stadig organiseres som stationstræning, gerne 4-5 stationer. Instruktionen skal foregå efter kodekset: Det jeg hører- glemmer jeg. Det jeg ser, - husker jeg. Det jeg gør, - forstår jeg. Undgå køer. Træningen er stadig baseret på indlæring af skøjteløb og stokteknik, der



påbegyndes indlæring af individuel spilforståelse (Basis), der påbegyndes indlæring af spilforståelse (holdbaseret træning på helbane, spilforståelse) i form af lettere spilsystemer. Alle spillere skal efter eget ønske og tilgang prøve at spille de forskellige pladser på et ishockeyhold. Småspil på tværs skal stadig vægtes højt. Der er sat en øvre grænse på **max. 36 spillere** i denne aldersgruppe.

#### **Fordelingen skal se sådan ud:**

20% kamp på hel bane, herunder begyndende spilforståelse (5-5)  
 30 % småspil (1-1, 2-2, 3-3)  
 30% træning i skøjteløb og stokteknik. (se Detailplan)  
 20% stafetter og lege.

Der skal være mindst 3 istræninger om ugen med en varighed på 50-60 min.  
 Der tilstræbes 1. gang off-ice træning i stokteknik med en varighed på ca. 30-45 min.  
 Sommertræning skal i perioden maj til august praktiseres 2x1 time om ugen.

#### **Kampe:**

Der spilles i denne gruppe med 2 hold.

**1.holdet** deltager i DIU's turnering, hvor der altid spilles med min. 3 kæder. Værdien af en kamp skal ikke måles direkte i forhold til resultatet men efter spillernes og holdets indsats. Dog indføres spillerne i, stadig jf. DIU's regelsæt for årgangen, at resultatet i nuet skal være det bedst mulige, men ikke afhænge af bestemte personers indsats, men det samlede holds indsats.

**2. holdet** deltager i 2.holds turnering, som arrangeres af de jyske ishockeyklubber. I kampe deltager alle og der spilles generelt med 3 femblokke.

#### **Oprykning af spillere til det overliggende årgangshold**

Oprykning af spillere kan finde sted på dette niveau ud fra filosofien om, at niveautilpasse spillerens stimulerings- og udviklingsbehov.

Kriteriet for og i givet fald om en spiller skal tilknyttes det overliggende ældre hold påhviler til enhver tid træneren på årgangsholdet og træneren for holdet spilleren tænkes oprykket på, at vurdere i fællesskab. Overordnet er kriteriet, at spilleren har talent, vilje, fysik, spilforståelse og modenhed passende til niveauet på det ældre hold.

Det kræver imidlertid mest af alt også, at årgangsspilleren udviser ydmyghed overfor, at spilleren primært tilhører årgangsholdet.

Dvs. at spilleren skal kende til det privilegie det er, at være med på det ældre hold, og samtidigt være indforstået med at man primært tilhører årgangsholdet. Man skal være et godt eksempel for sine holdkammerater på årgangsholdet, yde den rette indsats, være seriøs omkring årgangsholdet, både på og uden for isen. Herunder, passe sin træning på årgangsholdet, være en god kammerat osv. Der stilles naturligvis ikke krav om, at man på



årgangsholdet skal spille over evne, skal score mange mål, ikke må træde ved siden af osv. Men, at årgangsspilleren forstår, at det er et ekstra gode, som mange af årgangskammeraterne misunder, og derfor skal man gå forrest på sit eget hold.

Trænerne taler løbende sammen om hvorvidt årgangsspilleren passer ind begge steder. Er det sådan, at det ikke går som aftalt jf. ovennævnte kriterier, skal det vurderes, om årgangsspilleren i en periode skal koncentrere sig om kun at spille på årgangen. Ikke som straf, men som konsekvens af, at der måske har været et forkert fokus. Det kan også være i forbindelse med at en spiller "kører træet" (fysisk og/eller mentalt), og så holdes spilleren tilbage på egen årgang i en periode, da det naturligt er på årgangen, at kræfterne primært skal bruges.

### **Kampe på det overliggende hold:**

En yngre spiller kan efter trænerens vurdering udtages til spil på en ældre årgangs 1. hold såfremt der ikke på den ældre årgang er tilstrækkeligt med årgangsspillere, som er en naturlig del af årgangsholdet som følge af manglende ishockeymæssige kundskaber og ej heller vurderes få det på sigt i et så tilstrækkeligt omfang, at spilleren hverken på kort eller på længere sigt vil kunne spille årgangshockey på 1. holdet.

En yngre spiller kan ligeledes udtages til 1. holdsishockey såfremt der på det overliggende hold ikke er tilstrækkeligt med spillere, som udviser den rette seriøsitet og positive indstilling som det må forventes, for at kunne forvente spilletid på et holds 1. hold.

Kampe på det overliggende 2. hold – se afsnit for "låste spillere".

### **Låste spillere, jf. DIU's regelsæt for årgangen**

Oprykning af låste spillere\* vil som udgangspunkt blive tænkt ind på det overliggende hold, som en naturlig konsekvens af, at den låste spiller ikke må spille på 2. holdet i årgangen. Der er dog på intet tidspunkt automatik i at det udløser en selvfølgelighed i at spille i det overliggende holds 1. eller 2. holdsturnering som låst spiller, men det tilstræbes at tilbyde kampe, såfremt primært 2. holdet på det overliggende hold har ledige pladser hertil. Der må således ikke skubbes årgangsspillere ud fra et 2. hold, for at give plads til låste spillere. Omvendt må det at være låst ikke blive en "straf" at være blandt et holds låste spillere hvorfor det skal forsøges at give plads til minimum 2. holdskampe i et vist omfang, evt. som turnus blandt låste spillere.

\* *Låste spillere:*

*Betyder, at der på årgangen skal spærres 5 spillere, som ikke må spille på årgangens 2. hold. Dette er en del af DIU's regelsæt, lavet for at sikre, at bredden på en årgangs 2.hold prioriteres ved at de låste ikke optager plads, og for at tilpasse/udjævne niveauet passende til, set fra 2.holdsturneringens sigte om, at kunne tilbyde breddeishockey.*



Basisafdelingens

## U13

- For spillere op til og med 12 år.

U13 er en videreførelse af udviklingsmålene for U11, men hvor spilforståelsen får en lidt mere betydningsfuld rolle i træningen. Samme grundmomenter trænes, men her defineres rollerne på banen yderligere, samt samarbejde mellem de forskellige dispositioner basisindlæres. Her er der tillige begyndende læring i at ishockey er et spil med mange omstillinger fra det at have puck og angribe, til at miste puck og skulle forsvare.

For U13 er der fortsat meget fokus på individuelle færdigheder, hvor skøjteløb, puckbehandling, skud og pasninger er en stor del af læringen, ofte i form af stationstræning som kendes på de yngre hold også. På U13 er der desuden større vægt på kombinationen af de individuelle færdigheder, dvs., at der feks. trænes skøjteløb med puckbehandling samtidigt.

### Generel udvikling (11-12 år)

- Alle udvikling følger et bestemt mønster, men tempoet er ikke det samme for alle børn. Sammenlign derfor aldrig børn med hinanden.
- Arv og miljø påvirker udviklingen i alle børn.
- Et optimalt udviklingsmiljø kræver:
  - ❖ Langsigtet tænkning
  - ❖ Indlæringsmiljø, hvor det er tilladt at fejle.
  - ❖ Positiv holdning fra lederne.
  - ❖ Anerkendende tilgang til alle.
  - ❖ Rigtig træning på det rigtige tidspunkt (optimal modtagelighed).
  - ❖ Godt miljø og ledere med ekspertise.
- Træn koordination, motoriske færdigheder, teknik og hurtighed og bevægelighed.
- Tidlig udviklet børn, kan tolerere hårdere og mere træning.
- Pubertet kan betyde stagnation eller tilbagegang i udviklingen. Husk på, at al udvikling sker trinvis.
- I denne periode gennemgår kroppen store forandringer og hurtig udvikling. Længdetilvæksten er stor. Bevægelserne kan blive svære at koordinere.
- Undgå ensidig trænings belastninger.
- Det talent der findes i ishockey er viljen til at træne og udvikles.

### Fysisk udvikling

Hermed menes, hvordan muskulatur, nervebaner, hjerte, lunger og knogler udvikles.



- Der kan være op til 3-5 år forskel i den fysiske udvikling hos børn i denne periode.
- Nervesystemet udvikler sig hurtigt og skal også i denne periode stimuleres gennem alsidig træning.
- I denne periode er længdetilvæksten stor. Det kan indebære tilbagegang i bevægeligheden. Prioriter derfor koordinations- og teknisk træning.
- Ingen vægttræning før slutningen af puberteten. Brug kroppen som byrde.
- Hjerter og lunger tilpasser sig hurtigt til den belastning, børn udsættes for. Træn derfor meget konditionstræning.
- Koordinationstræning er vigtig i denne aldersgruppe.
- Hurtigheden kan øges markant, prioriter frekvenstræning.

### Motorisk udvikling

Under puberteten er det vigtigt at træne mere avancerede motoriske færdigheder såsom:

- Koordination, balance, bevægelighed, hurtighedstræning, muskelstyrke og muskeludholdenhed.
- Stagnation i udviklingen kan opstå, når børn nærmer sig puberteten. Årsagerne til dette kan være:
  - ❖ Nervebanerne kan ikke følge med længdetilvæksten
  - ❖ At der trænes på forkert niveau
  - ❖ At børnene er nervøse og stressede
- Motorikken forandres, træn derfor alsidigt
- Børnene oplever også forandringerne (stagnation/tilbagegang). Giv dem god tid og vær derfor opmærksom på rigtig fejlretning, inden bevægelserne bliver automatisere
- Det største talent i ishockey er viljen til at træne og udvikles.

### Social - intellektuel udvikling

- De unge mennesker forstår regler, rettigheder og forpligtelser
- De er i stand til at lære gennem sproglige instruktioner
- Den logiske tænkning er stadig under udvikling.
- Indtrædelse i puberteten er en meget følsom periode. Dette kan komme til udtryk ved:
  - ❖ Skuffelser kan give store følelsesmæssige indtryk.
  - ❖ Kritik af den voksne verden. (Overreaktion!)
  - ❖ Unge bruger meget energi i forbindelse med frigørelsen fra børnestadiet. (nedsat koncentration)
  - ❖ De tester grænser og sætter spørgsmålstegn (ved alt)!
  - ❖ Perioden bærer også præg af uro, usikkerhed, nysgerrighed, vilde idéer, kreativitet og aktivitet!



- ❖ Har stort behov for høre til (være med i kliken) - er jeg god nok? (store psykiske forandringer)
- De ønsker opmærksomhed
- Du er som leder **meget** vigtig i denne periode.

### Træning:

Træningen er stadig baseret på indlæring af skøjteløb og stokteknik, mens sværhedsgrad og tempo øges, samtidig med at der bygges yderligere momenter på af spilforståelse. Der fortsættes med indlæring af individuel spilforståelse (Basis). Og fra starten af sæsonen påbegyndes indlæring af spilforståelse (hold) i form af lettere spilsystemer og teori. Alle spillere skal (efter eget ønske) prøve at spille de forskellige pladser på et ishockeyhold. Sidste halvdel af sæsonen påbegyndes specialiseringen af spillerne. Småspil på tværs skal stadig vægtes højt.

Træningen vil være niveauopdelt, således at spillerne træner på det niveau, de passer til. Niveauopdelingen forstås af truppens trænere. Der er sat en øvre grænse på **max. 36 spillere** i denne aldersgruppe.

### Fordelingen skal se sådan ud:

20 % Kamp (5-5)

20 % småspil

60% Grundfærdigheder, herunder spilforståelse (se Detailplan)

Der skal være min. 3 istræninger om ugen (på begge hold) med en varighed á 50-60 min. Der tilstræbes 1.gang off-ice træning i stokteknik og fysisk træning varighed 30-45 min. Sommertræning skal i perioden maj- august praktiseres 2-3 gange 1 time om ugen

### Kampe:

Der spilles i denne aldersgruppe med 2 hold.

Der spilles for første gang om DM i denne aldersgruppe. Derfor gælder der særlige regler, se i DIU's Love og turneringsbestemmelser.

**1. holdet** deltager i DIU's turnering, hvor der altid spilles med min. 3 kæder. Værdien af en kamp skal ikke måles direkte i forhold til resultatet men efter spillernes og holdets indsats. Dog indføres spillerne i, stadig jf. DIU's regelsæt for årgangen, at resultatet i net skal være det bedst mulige, men ikke afhænge af bestemte personers indsats, men det samlede holds indsats. DIU's regelsæt for årgangen sikrer rimelig stram styring ift. brug af spillere, men tillader at træneren kan disponere friere i over- og undertalssituationer, samt de sidste minutter af en kamp. I disse situationer er det efter trænerens vurdering muligt at fravige det samlede holds indsats, men her anvende spillere, som ekstraordinært vurderes at kunne bidrage til et ønskeligt sportsligt resultat.





**2. holdet** deltager i 2.holds turnering, som arrangeres af de jyske ishockeyklubber. I kampe deltager alle og der spilles generelt med 3 femblokke, hele kampen igennem.

### **Oprykning af spillere til det overliggende årgangshold**

Oprykning af spillere kan finde sted på dette niveau ud fra filosofien om, at niveautilpasse spillerens stimulerings- og udviklingsbehov.

Kriteriet for og i givet fald om en spiller skal tilknyttes det overliggende ældre hold påhviler til enhver tid træneren på årgangsholdet og træneren for holdet spilleren tænkes oprykket på, at vurdere i fællesskab. Overordnet er kriteriet, at spilleren har talent, vilje, fysik, spilforståelse og modenhed passende til niveauet på det ældre hold.

Det kræver imidlertid mest af alt også, at årgangsspilleren udviser ydmyghed overfor, at spilleren primært tilhører årgangsholdet.

Dvs. at spilleren skal kende til det privilegie det er, at være med på det ældre hold, og samtidigt være indforstået med at man primært tilhører årgangsholdet. Man skal være et godt eksempel for sine holdkammerater på årgangsholdet, yde den rette indsats, være seriøs omkring årgangsholdet, både på og uden for isen. Herunder, passe sin træning på årgangsholdet, være en god kammerat osv. Der stilles naturligvis ikke krav om, at man på årgangsholdet skal spille over evne, skal score mange mål, ikke må træde ved siden af osv. Men at, årgangsspilleren forstår at det er et ekstra gode, som mange af årgangskammeraterne misunder og derfor skal man gå forrest på sit eget hold.

Trænerne taler løbende sammen om hvorvidt årgangsspilleren passer ind begge steder. Er det sådan, at det ikke går som aftalt jf. ovennævnte kriterier, skal det vurderes, om årgangsspilleren i en periode skal koncentrere sig om kun at spille på årgangen. Ikke som straf, men som konsekvens af, at der måske har været et forkert fokus. Det kan også være i forbindelse med at en spiller "kører træet" (fysisk og/eller mentalt), og så holdes spilleren tilbage på egen årgang i en periode, da det naturligt er på årgangen, at kræfterne primært skal bruges.

### **Kampe på det overliggende 1. hold:**

En yngre spiller kan efter trænerens vurdering udtages til spil på en ældre årgangs 1. hold såfremt der ikke på den ældre årgang er tilstrækkeligt med årgangsspillere, som er en naturlig del af årgangsholdet som følge af manglende ishockeymæssige kundskaber og ej heller vurderes få det på sigt i et så tilstrækkeligt omfang, at spilleren hverken på kort eller på længere sigt vil kunne spille årgangshockey på 1. holdet. Herunder kan træneren også ekstraordinært i afgørende resultatmæssige sammenhænge og jf. DIU's regelsæt for årgangen, udtage en yngre spiller, såfremt denne ekstraordinært kan bidrage til kampens resultat ift. årgangsspilleren der erstattes.



En yngre spiller kan ligeledes udtages til 1. hold ishockey såfremt der på det overliggende hold ikke er tilstrækkeligt med spillere, som udviser den rettet seriøsitet og positive indstilling som det må forventes, for at kunne forvente spilletid på et holds 1. hold.

### **Kampe på det overliggende 2. hold**

– se afsnit for "låste spillere"

### **Låste spillere, jf. DIU's regelsæt for årgangen**

Oprykning af låste spillere\* vil som udgangspunkt blive tænkt ind på det overliggende hold, som en naturlig konsekvens af, at den låste spiller ikke må spille på 2. holdet i årgangen. Der er dog på intet tidspunkt automatik i at det udløser en selvfølgelighed i at spille på det overliggende holds 1. eller 2. holdsturnering som låst spiller, men det tilstræbes at tilbyde kampe, såfremt primært 2. holdet på det overliggende hold har ledige pladser hertil. Der må således ikke skubbes årgangsspillere ud fra et 2. hold, for at give plads til låste spillere. Omvendt må det at være låst ikke blive en "straf" at være blandt et holds låste spillere hvorfor det skal forsøges at give plads til minimum 2. holdskampe i et vist omfang, evt. som turnus blandt låste spillere.

*\* Låste spillere:*

*Betyder, at der på årgangen skal spærres 5 spillere, som ikke må spille på årgangens 2. hold. Dette er en del af DIU's regelsæt, lavet for at sikre, at bredden på en årgangs 2.hold sikres ved at de låste ikke optager plads og for at tilpasse/udjævne niveauet passende til, set fra 2.holdsturneringens sigte om, at kunne tilbyde breddeishockey.*



Udviklingsafdelingens

## U15

- For spillere op til og med 14 år.

Springet fra U13 til U15 er det første lille skridt mod muligheden for den elitære tilgang og filosofi, hvor resultatet i højere grad får betydning for spillet. Det er også her, hvor spillerne selv for alvor begynder at stille krav til hinanden fsv. fremmøde, indsats og fælles mål for holdet.

Kravene skærpes i takt hermed i forhold til udtagelse til kamp, som for U15 i højere grad betyder, at spillerne er mere bevidste om hvad der skal til for at spille U15-ishockey.

U15 er også første skridt mod egentlige taktiske handlemuligheder i en kamp, hvor der jf. DIU's regelsæt for årgangen åbnes op for delvis matchning i forbindelse med ændring af kædesammensætning mod slutningen af en kamp.

Årgangen er tillige første step imod mulighed for deltagelse i landsholdsishockey, idet der for årgangen er unionshold, der er en forgænger for det egentlige landshold.

For årgangen fokuseres stadig på, at den enkelte spiller skal have mulighed for at spille ishockey, uanset talent og den enkeltes satsning på sporten.

### Generel udvikling (13-14 år)

- Al udvikling følger et bestemt mønster, men tempoet er ikke det samme for alle børn. Sammenlign derfor aldrig børn med hinanden. Ved udgangen af puberteten er der stor forskel på de unges udvikling.
- Fortsat udvikling kræver gradvis specialisering.
- Arv og miljø påvirker udviklingen af alle børn.
- Et optimalt udviklingsmiljø kræver:
  - ❖ Langsigtet tænkning
  - ❖ Indlæringsmiljø, hvor det er tilladt at fejle
  - ❖ Positiv holdning fra lederne
  - ❖ Anerkendende tilgang til alle
  - ❖ Rigtig træning på det rigtige tidspunkt (optimal modtagelighed)
  - ❖ Godt miljø og ledere med ekspertise
- Træn koordination, motoriske færdigheder, teknik og hurtighed og bevægelighed.
- Tidlig udviklet børn, kan tolerere hårdere og mere træning. Vil mere!
- I denne periode gennemgår kroppen undergår store forandringer og hurtig udvikling. Længde- og muskelstyrkevæksten er stor. Bevægelserne bliver svære at koordinere.



- Ved afslutningen af puberteten stabiliserer motorikken og fysikken gradvist. Husk på, at udvikling er trinvis.
- Undgå ensidig træning.
- Det største talent i ishockey er viljen til at træne og udvikles.

### **Fysisk udvikling**

Hermed menes, hvordan muskulatur, nervebaner, hjerte, lunger og knogler udvikles.

- Modtagelig heden er stor for alle former for fysisk træning.
- I denne periode er længdetilvæksten størst. Det betyder, nedsat bevægelighed og koordination.
- Styrketræning med vægte indledes i løbet af denne periode. Glem ikke indlæringen af træning med vægte.
- Fortsæt med at træne med deres egen krop, modtageligheden for styrketræning er stor i denne periode.
- Hjerte og lunger tilpasser sig hurtigt til den belastning, børn udsættes for. Træn derfor meget konditionstræning.
- Koordinationstræning er et must i denne aldersgruppe.
- Hurtigheden kan øges markant, prioriter frekvenstræning.
- Unge født tidligt på året kan have fysiske fordele.

### **Motorisk Udvikling**

Under puberteten er det vigtigt at træne mere avancerede motoriske færdigheder såsom koordination, balance, bevægelighed, hurtighedstræning muskelstyrke og muskeludholdenhed. Det er vigtigt at fortsætte med træning af tekniske færdigheder i og under puberteten.

Stagnation i udviklingen kan opstå, når børn nærmer sig puberteten. Årsagerne til dette kan være:

- Nervebanerne kan ikke følge med længdetilvæksten.
- At der trænes på forkert niveau.
- At børnene er nervøse og stressede.
- Koordineringen forbedres ved udgangen af denne vækstperiode.
- Fortsætte med at træne alsidigt!
- Det største talent i ishockey er stadig, viljen til at træne og udvikles.



## Social - intellektuel udvikling

- Unge mennesker er i stand til teoretisk og praktisk tænkning. De er intellektuelt fuldt udviklet!
- Unge mennesker kan forstå, at psykiske faktorer kan påvirke ydeevnen.
- Unge søger efter identitet. De er bevidste, uafhængige og frigjorte.
- De stiller krav til gennemsigtighed, derfor er normer, grænser og regler vigtige i denne periode.
- Vi ønsker en positiv udvikling miljø med inddragelse og indflydelse.

## Træning:

Grundlæggende øges træningsmængden samt mangfoldigheden for denne aldersgruppe idet spillerne nu begynder at skulle specialisere sig i sin sportsgren. Det er således vigtigt, at spillerne indføres i ishockeyspecifik konditions- og styrketræning.

Træningen inddeles i sommer- og vinterperiode:

### Sommerperiode:

- Intervalopbyggende konditionstræning (2-3 gange pr. uge)
- Muskelopbyggende styrketræning; primært at benmuskler, ryg og mave (Core), sekundært "alle" øvrige muskelgrupper (bryst, nakke, arme) (3-4 gange pr. uge).
- Øvrige boldspil/idrætsgrene til styrkelse af "boldøje", koordination (1-2 gange pr. uge).

### Vinter/is-periode:

- Off-ice: Muskelopbyggende styrketræning; primært benmuskler, ryg og mave (core), sekundært "alle" øvrige muskelgrupper (bryst, nakke, arme) (2-3 gange pr. uge).
- Istræning; (3-4 gange pr. uge) fortsat fokus på de individuelle ishockeyspecifikke færdigheder; skøjte- og puckbehandling, skudteknik, pasninger, individuelt forsvars- og angrebsspil, individuel rolle på banen (f.eks. i 1-1, 2-1 osv.).

Fortsat og yderligere udvikling af de grundlæggende roller på banen som holdspiller, grundlæggende indførelse i og forståelse for betydningen af spilsystemer, indførelse i offensivt og defensivt orienteret spil og implementering af løbebaner/roller samt indførelse af taktiske momenter under kamp.

Spillerne indføres i udtagelse til udvalgte hold som findes for årgangen således at de aktuelle spillere rustes til det første step for landsholdsishockey.

I denne aldersgruppe gennemføres der individuelle samtaler med alle spillere, hvor spillerens aktuelle status og præstation, efter trænerens vurdering, fremlægges for den enkelte spiller mhp. at afdække færdigheder, hvor spilleren kan dygtiggøre sig. Tillige vil samtalerne også omhandle spillerens rolle såvel på som udenfor banen, samt baggrund



for holdopdeling og holds sammensætning. Endelig vil samtalen også berøre en vurdering af, om spillerens indstilling er i tråd med egen og holdets målsætning.

### **Kampe:**

Der spilles i denne aldersgruppe med 2 hold, så vidt det er antalsmæssigt muligt.

**1. holdet** deltager i DIU's turnering, hvor der spilles med min. 3 kæder. Værdien af en kamp skal som udgangspunkt ikke måles direkte i forhold til resultatet men efter spillernes og holdets indsats. Dog indføres spillerne i, stadig jf. DIU's regelsæt for årgangen, at resultatet i nuet skal være det bedst mulige, men ikke afhænge af bestemte personers indsats, men det samlede holds indsats. DIU's regelsæt for årgangen sikrer rimelig stram styring ift. brug af spillere, men tillader at træneren kan disponere friere i over- og undertalssituationer, samt i slutningen af en kamp. I disse situationer er det efter trænerens vurdering muligt at fravige det samlede holds indsats, men her anvende spillere, som ekstraordinært vurderes at kunne bidrage til et ønskeligt sportsligt resultat.

I U15.2 turneringen spilles som hovedregel og så vidt muligt med 3 kæder i hele kampen. Værdien af en kamp skal ikke måles i forhold til resultatet men med fokus på bredthedeltagelse. Dog skal den enkelte spiller udvise den rette "spirit" (holdånd) som kendetegner ishockeysporten, for at kunne påregne spilletid.

### **Oprykning af spillere til det overliggende årgangshold**

Oprykning af spillere kan finde sted på dette niveau ud fra filosofien om, at niveautilpasse spillerens stimulerings- og udviklingsbehov.

Kriteriet for og i givet fald om en spiller skal tilknyttes det overliggende ældre hold påhviler til enhver tid træneren på årgangsholdet og træneren for holdet spilleren tænkes oprykket på, at vurdere i fællesskab. Overordnet er kriteriet, at spilleren har talent, vilje, fysik, spilforståelse og modenhed passende til niveauet på det ældre hold.

Det kræver imidlertid mest af alt også, at årgangsspilleren udviser ydmyghed overfor, at spilleren primært tilhører årgangsholdet.

Dvs. at spilleren skal kende til det privilegie det er, at være med på det ældre hold, og samtidigt være indforstået med at man primært tilhører årgangsholdet. Man skal være et godt eksempel for sine holdkammerater på årgangsholdet, yde den rette indsats, være seriøs omkring årgangsholdet, både på og uden for isen. Herunder, passe sin træning på årgangsholdet, være en god kammerat osv. Der stilles naturligvis ikke krav om, at man på årgangsholdet skal spille over evne, skal score mange mål, ikke må træde ved siden af osv. Men at, årgangsspilleren forstår at det er et ekstra gode, som mange af årgangskammeraterne misunder og derfor skal man gå forrest på sit eget hold.

Trænerne taler løbende sammen om hvorvidt årgangsspilleren passer ind begge steder. Er det sådan, at det ikke går som aftalt jf. ovennævnte kriterier, skal det vurderes, om årgangsspilleren i en periode skal koncentrere sig om kun at spille på årgangen. Ikke som



straf, men som konsekvens af, at der måske har været et forkert fokus. Det kan også være i forbindelse med at en spiller "kører træet" (fysisk og/eller mentalt), og så holdes spilleren tilbage på egen årgang i en periode, da det naturligt er på årgangen, at kræfterne primært skal bruges.

### **Kampe på det overliggende 1. hold:**

En yngre spiller kan efter trænerens vurdering udtages til spil på en ældre årgangs 1. hold såfremt der ikke på den ældre årgang er tilstrækkeligt med årgangsspillere, som er en naturlig del af årgangsholdet som følge af manglende ishockeymæssige kundskaber og ej heller vurderes få det på sigt i et så tilstrækkeligt omfang, at spilleren hverken på kort eller på længere sigt vil kunne spille årgangsisshockey på 1. holdet. Herunder kan træneren også ekstraordinært i afgørende resultatmæssige sammenhænge og jf. DIU's regelsæt for årgangen, udtage en yngre spiller, såfremt denne ekstraordinært kan bidrage til kampens resultat ift. årgangsspilleren der erstattes.

En yngre spiller kan ligeledes udtages til 1. holdishockey såfremt der på det overliggende hold ikke er tilstrækkeligt med spillere, som udviser den rettet seriøsitet og positive indstilling som det må forventes, for at kunne forvente spilletid på et holds 1. hold.

### **Kampe på det overliggende 2. hold**

– se afsnit for "låste spillere"

### **Låste spillere, jf. DIU's regelsæt for årgangen**

Oprykning af låste spillere\* vil som udgangspunkt blive tænkt ind på det overliggende hold, som en naturlig konsekvens af, at den låste spiller ikke må spille på 2. holdet i årgangen. Der er dog på intet tidspunkt automatik i at det udløser en selvfølgelighed i at spille på det overliggende holds 1. eller 2. holdsturnering som låst spiller, men det tilstræbes at tilbyde kampe, såfremt primært 2. holdet på det overliggende hold har ledige pladser hertil. Der må således ikke skubbes årgangsspillere ud fra et 2. hold, for at give plads til låste spillere. Omvendt må det at være låst ikke blive en "straf" at være blandt et holds låste spillere hvorfor det skal forsøges at give plads til minimum 2. holdskampe i et vist omfang, evt. som turnus blandt låste spillere.

\* *Låste spillere:*

*Betyder, at der på årgangen skal spærres 5 spillere, som ikke må spille på årgangens 2. hold. Dette er en del af DIU's regelsæt, lavet for at sikre, at bredden på en årgangs 2.hold sikres ved at de låste ikke optager plads og for at tilpasse/udjævne niveauet passende til, set fra 2.holdsturneringens sigte om, at kunne tilbyde breddeishockey.*



Udviklingsafdelingens

## U17

- For spillere op til og med 16 år.

Ved U17-årgangen udvides fokus på resultaterne som er påbegyndt i U15 årgangen. Springet fra U15 til U17 er næste skridt mod muligheden for den elitære tilgang og filosofi, hvor resultatet i høj grad får betydning for spillet. For en U17-spiller, som har lysten og evnen til at satse på ishockey, evt. med potentiale til at blive elitespiller er det også tiden, hvor spillerens tid prioriteres primært til skole og ishockey, men at en del andet tillukkende i teenage-årene må nedprioriteres.

Årgangen er tillige første step imod mulighed for deltagelse i landsholdsishockey, idet der for årgangen er et egentligt landshold, U16-landsholdet.

U17 er første store skridt mod egentlige taktiske handlemuligheder i en kamp, hvor der jf. DIU's regelsæt for årgangen åbnes op for delvis matchning i forbindelse med ændring af kædesammensætning i den sidste periode af en kamp.

For årgangen fokuseres stadig på, at den enkelte spiller skal have mulighed for at spille ishockey, uanset talent og den enkeltes satsning på sporten. Ofte er tilbud om breddeishockey ikke let at honorere for denne årgang, og årganges breddespillere henvises i mangel af breddespillere til U25-holdet. Se beskrivelse andetsteds.

### Generel udvikling (15-16 år)

- Al udvikling følger et givet mønster, men tempoet for denne er ikke det samme hos alle.
- Der er stor forskel på børns udvikling i slutningen af puberteten.
- Fortsat udvikling kræver gradvis specialisering
- Hvor hurtigt hvert barn udvikler sig påvirkes af arv og miljø.
- Et gunstigt udviklingsmiljø kræver:
  - ❖ Tænk langsigtet
  - ❖ Atmosfære hvor det er tilladt at lave fejl
  - ❖ Positiv indstilling
  - ❖ Stærk støtte
  - ❖ Rigtig træning (optimal modtagelighed)
  - ❖ Godt miljø og trænere med færdigheder
- Træn koordination, motorik, teknik, hurtighed, styrke og bevægelighed
- Tidligt udviklede spillere tåler træning bedre. — De orker og vil merel
- Lav individuel tilpasset træning uden for isen.





- Kroppen gennemgår store forandringer og hastig udvikling. Stor længde- og styrketilvækst. Bevægelserne kan blive klumpede og ukoordineret.
- I slutningen af puberteten stabiliseres motorikken og fysikken gradvis.
- Undgå ensidig træning og ensidig belastning.
- Viljen til at træne og udvikles er det største talent.

### **Fysisk udvikling:**

Med fysisk udvikling menes der hvordan muskulatur, nervebaner, hjerte, lunger og skelet udvikles.

- Modtageligheden er meget stor ved alle former for fysisk træning. Husk på at der kan være op til 2-3 år i forskel i den fysiske udvikling hos denne aldersgruppe.
- I den her periode er det længdetilvæksten der er størst. Det indebærer forringet bevægelighed og koordination.
- Styrketræning med vægte skal være påbegyndt i denne aldersgruppe. Glem ikke indlæring af træning med vægte. Fortsæt med at træne meget styrke med egen krop, medicinbolde og bevægelige redskaber eftersom styrken forbedres markant.
- Hjerte og lunger tilpasser sig hurtigt til den belastning som kroppen udsættes for - træner derfor meget konditionstræning.
- Koordinationstræning er et must i denne aldersgruppe.
- Hurtigheden øges gennem gunstig stimulering. Træn derfor meget hurtighedstræning — først og fremmest frekvens.
- Spillere født tidligt på året kan have fysiske fordele

### **Motorisk udvikling**

I puberteten er det meget vigtigt at træne svære motoriske færdigheder som:

- Koordination
- Balance
- Reaktions-, frekvens- og aktionshurtighed.

Lige så vel at udholdenhed, grundstyrke og bevægelighed indgår i træningen, er det vigtigt at fortsætte med træning af de tekniske færdigheder under og efter puberteten.

Stagnation i udviklingen kan forekomme når de unge er i puberteten. Årsagerne til dette kan være:

- Nervebanerne følger ikke med længdetilvæksten
- At man træner på forkert niveau
- At man er nervøs og stresset
- Koordinationen forbedres i slutningen af tilvækstperioden
- Fortsæt med at træne alsidigt!
- Viljen til at træne og udvikles er det største talent

### **Social og intellektuel udvikling**

Unge i denne aldersgruppe kan forstå og omsætte både teoretiske og praktiske input:



- De er intellektuelt færdigudviklet!
- De unge forstår, at mentale faktorer kan påvirke præstationen
- De unge søger efter identitet, og vil gerne optræde bevidste, selvstændige og frigjorte
- Krav på tydelighed, normer, grænser og regler er fortsat betydningsfulde i denne periode
- De unge søger et positiv udviklingsmiljø med delagtighed og indflydelse.

### **Træning:**

Træningsmængden nærmer sig seniorishockey for denne aldersgruppe idet spillerne nu for alvor skal specialisere sig i sin sportsgren. Det er således vigtigt, at spillerne udbygger sin fysiske formåen i ishockeyspecifik konditions- og styrketræning.

### **Træningen inddeles i sommer- og vinterperiode:**

Sommerperiode:

- Intervalopbyggende konditionstræning (2-3 gange pr. uge)
- Muskelopbyggende styrketræning; primært benmuskler, ryg og mave (Core), sekundært "alle" øvrige muskelgrupper (bryst, nakke, arme) (4-5 gange pr. uge)
- Øvrige boldspil som led i den ishockeyspecifikke træning til styrkelse af "boldøje", koordination (1-2 gange pr. uge).

Vinter/is-periode:

- Off-ice: Muskelopbyggende styrketræning; primært benmuskler, ryg og mave (core), sekundært "alle" øvrige muskelgrupper (bryst, nakke, arme) (2-3 gange pr. uge)
- Istræning; (3-4 gange pr. uge). Fortsat fokus på de individuelle ishockeyspecifikke færdigheder; skøjte- og puckbehandling, skudteknik, pasninger, individuelt forsvars- og angrebsspil, individuel rolle på banen (feks. i 1-1, 2-1 osv.)
- Dybdegående og hyppig træning i de grundlæggende roller på banen som holdspiller, grundig indførelse i og forståelse for betydningen af spilsystemer, videreførelse af offensivt og defensivt orienteret spil og læring i ansvar for betydningen af løbebaner/roller og taktiske momenter under kamp
- Spillerne rustes i udtagelse til landsholdsishockey som er første egentlige landshold (U 16-landshold).

### **Kampe:**

I U17-årgangen indføres færdigheder fra seniorishockey ift. fysiske krav (off-icefokus), spilforståelse, taktiske dispositioner samt den eliteprægede adfærd i forbindelse med satsningen og prioriteringen af den enkeltes tid ift. ishockeysporten.



Spillerne skal for årgangen delagtiggøres i egen og holdets målsætning, både resultatmæssigt og udviklingsmæssigt. Fokus er som hovedmål, at udvikle potentielle elitespillere, men i høj grad også en prioritering af, at spille for at vinde ishockeykampe.

**1. holdet** deltager i DIU's turnering, hvor der som udgangspunkt spilles med minimum 3 kæder. Værdien af en kamp måles direkte i forhold til resultatet men også efter spillernes og holdets indsats jf. DIU's regelsæt for årgangen.

Det præciseres, at der er U17-trænerens opgave, på bedst mulige måde, at kombinere fortsat udvikling af den enkelte spiller, men samtidigt have fokus på at den enkelte kamp skal måles ift. resultatet. Yderligere, at i den enkelte kamp skal det løbende overvejes om resultatet er af betydning for eventuel kvalificering til f.eks. et JM- eller DM slutspil, eller om der konkret kan prioriteres ift. den enkelte spiller. Det er således muligt at fravige udgangspunktet om spil med tre kæder såfremt det vurderes at kunne bidrage til et realistisk ønskeligt sportsligt resultat, både på kort og på lang sigt.

I U17.2 turneringen spilles som hovedregel og så vidt muligt med 3 kæder i hele kampen. Værdien af en kamp skal ikke måles i forhold til resultatet men med fokus på breddedeltagelse. Dog skal den enkelte spiller udvise den rette "spirit" (holdånd) som kendetegner ishockeysporten, for at kunne påregne spilletid.

### **Oprykning af spillere til det overliggende årgangshold**

En U17 spiller, som har et ekstra udviklingspotentiale, fysik og spilforståelse mv., kan mere eller mindre permanent og sideløbende rykkes op på f.eks. U20, for at give spilleren en mere matchende udvikling af hans potentiale. Der er dog den grundregel, at en U17-spiller har sin primære tilknytning til egen årgang, og skal som hovedregel primært spille turneringskampe dér med mindre, at spilleren udtages til kamp på et overliggende hold, hvor kampen er af afgørende betydning, og at spilleren samtidigt ved udtagelse vurderes at kunne tilføre afgørende betydning for resultatet.

Det kræver imidlertid mest af alt også, at årgangsspilleren udviser ydmyghed overfor, at spilleren primært tilhører årgangsholdet.

Dvs. at spilleren skal kende til det privilegie det er, at være med på det ældre hold, og samtidigt være indforstået med at man primært tilhører årgangsholdet. Man skal være et godt eksempel for sine holdkammerater på årgangsholdet, yde den rette indsats, være seriøs omkring årgangsholdet, både på og uden for isen. Herunder, passe sin træning på årgangsholdet, være en god kammerat osv. Der stilles naturligvis ikke krav om, at man på årgangsholdet skal spille over evne, skal score mange mål, ikke må træde ved siden af osv. Men at, årgangsspilleren forstår at det er et ekstra gode, som mange af årgangskammeraterne misunder og derfor skal man gå forrest på sit eget hold.

Trænerne taler løbende sammen om hvorvidt årgangsspilleren passer ind begge steder. Er det sådan, at det ikke går som aftalt jf. ovennævnte kriterier, skal det vurderes, om



årgangsspilleren i en periode skal koncentrere sig om kun at spille på årgangen. Ikke som straf, men som konsekvens af, at der måske har været et forkert fokus. Det kan også være i forbindelse med at en spiller "kører træt" (fysisk og/eller mentalt), og så holdes spilleren tilbage på egen årgang i en periode, da det naturligt er på årgangen, at kræfterne primært skal bruges.



Udviklingsafdelingens

## U20 og 1. division

**U20** - For spillere op til og med 19 år. (+ 2 ældre spillere jf. DIU's regelsæt for årgangen)

**1. division** - For seniorspillere

U20 niveau og 1. divisionsishockey i AaB Ishockey er samlet at betragte som seniorishockey og den elitære filosofi og tilgang vil være den fremherskende faktor for begge hold.

### Specielt for U20:

Det primære formål med U20 ishockey er, at give potentielle kommende elitespillere så gode sportslige betingelser som muligt i bestræbelserne på, at så mange i årgangen som muligt får mulighed for at blive egentlige elitespillere.

Sekundære mål er, at fostre landsholdsspillere for årgangen, spille sig til danmarksmesterskaber samt lære spillerne vindermentalitet, holdånd og indførelse i den (semi)professionelle ishockeyverden. Et andet sekundært mål er, at der indenfor U20-holdet sættes et så højt og realistisk mål som muligt, så potentialet på holdet udnyttes mest optimalt, også resultatmæssigt.

### Specielt for 1. division:

Det primære formål med 1. divisionsishockey er at videreføre ambitionen om seniorishockey på højt niveau med samme primære- og sekundære mål som ved U20. Herunder er det tillige målet, at spillere som endnu ikke er modne til eliteishockey fortsat kan udvikle og vedligeholde sin status i seniorishockey.

1. divisionsholdet har tillige til formål at differentiere sig aldersmæssigt spillerne imellem, så de yngre spillere lærer at tilpasse sig hierarkisk og erfaringsmæssigt til de ældre spillere, i lighed med sammensætningen på eliteholdet.

### Træning:

Træningsmængden er på fuld højde med seniorishockey på eliteniveau. Spillernes belastes på eliteniveau i fysisk træning i ishockeyspecifik konditions- og styrketræning. Spillernes indføres og trænes i alle former for ishockeytaktiske situationer og forventes at kunne udføre disse i praksis, på stort set lige fod med elitespillere.

### Træningen inddeles i sommer- og vinterperiode:

Sommerperiode:

- Intervalopbyggende konditionstræning (2-3 gange pr. uge)
- Muskelopbyggende styrketræning; primært benmuskler, ryg og mave (Core), sekundært "alle" øvrige muskelgrupper (bryst, nakke, arme) (4-5 gange pr. uge)



- Øvrige boldspil som led i den ishockeyspecifikke træning til styrkelse af "boldøje", koordination (1-2 gange pr. uge).

#### Vinter/is-periode:

- Off-ice: Muskelopbyggende styrketræning; primært benmuskler, ryg og mave (core), sekundært "alle" øvrige muskelgrupper (bryst, nakke, arme) (2-3 gange pr. uge)
- Istræning; (3-4 gange pr. uge). Fortsat fokus på de individuelle ishockeyspecifikke færdigheder; skøjte- og puckbehandling, skudteknik, pasninger, individuelt forsvar- og angrebsspil, individuel rolle på banen (feks. i 1-1, 2-1 osv.)
- Dybdegående og hyppig træning i de grundlæggende roller på banen som holdspiller, grundig indførelse i og forståelse for betydningen af spilsystemer, videreførelse af offensivt og defensivt orienteret spil og læring i ansvar for betydningen af løbebaner/roller og taktiske momenter under kamp
- Spillerne rustes i udtagelse til landsholdsishockey som er første egentlige landshold (U 16-landshold).

#### Kampe:

Ved U20 niveau og 1. divisionsishockey indføres færdigheder fra seniorishockey ift. fysiske krav (off-icefokus), spilforståelse, taktiske dispositioner samt den eliteprægede adfærd i forbindelse med satsningen og prioriteringen af den enkeltes tid ift. ishockeysporten.

Spillerne skal for årgangen delagtiggøres i egen og holdets målsætning, både resultatmæssigt og udviklingsmæssigt. Fokus er som hovedmål, at udvikle potentielle elitespillere, men i høj grad også en prioritering af, at spille for at vinde ishockeykampe.

For både U20 og 1. division deltages der i DIU's turnering, hvor udgangspunkter er at der spilles med min. 3 kæder. Værdien af en kamp måles i forhold til resultatet, men også efter spillernes og holdets indsats.

Specielt for U20 er der fokus på at sikre potentielle kommende elitespillere udviklings og stimuleringsmuligheder på højeste niveau med in mente, at træneren kan disponere frit i over- og undertalssituationer, samt i alle øvrige tidspunkter af en kamp, hvor træneren finder det hensigtsmæssigt for at opnå et ønsket resultat. Træneren har som kriterie at sikre en kombination af det resultatmæssigt bedst mulige opnåelige og samtidigt sikre, at den enkelte spillers potentiale udnyttes fuldt ud.

#### Spillere som ikke har niveau til U20- eller 1. divisionsishockey

På øvrige ungdomshold tilbydes 2. holdskampe. Dette findes ikke på U20- og 1. divisionsniveau. Spillere som ikke har tilstrækkelige ishockeymæssige færdigheder til at kunne begå sig i denne elitære tilgang, henvises til seniorishockey på motionsplan. Det gælder også spillere, som ikke i tilstrækkelig grad, og efter trænerens vurdering, har den rette elitære tilgang og fokus. Se andetsteds for ishockey for U25 og motionshold.



# Pige-/Dameishockey

- For spillere (piger) fra rimeligt unge op til og med seniorspillere.

Pigeishockey skal som udgangspunkt tilbydes som et breddetilbud.

Tilbuddet om pigeishockey varierer fra spiller til spiller, ud fra tilgang, niveau og fysik. Som udgangspunkt spiller de yngste (op til og med U13, dvs. op til 12 år) med de respektive drengehold for årgangen. Det er dog ofte brugt, at søge dispensation til ældre piger om at spille på yngre drengeårgange.

Pige ishockey kan/skal deles op i 2 grupper:

**1. gruppe** handler om små piger, piger i alderen fra U7 til og med U13. i denne gruppe følger pigerne drengene på drengeholdene. Drengene og pigers fysik og indlæring er meget ens i disse grupper.

**2. gruppe** består af piger fra ca. 13 år og op til senior. Oftest er pigerne fra ca. 13-års alderen ved at være drengene fysisk underlegne og det er således udviklingsmæssigt ofte uforvarsligt at spille og træne med drenge.

Fra og med ca. U15 (individuel vurdering) træner og spiller pigerne på det egentlige pigehold.

Piger, som har mulighed for at komme på unions-/landshold, skal have lov at træne og spille kamp med det drengehold, den enkelte piges niveau passer til. I samarbejde mellem pigetræner og drengetræner bestemmes, hvor mange træningspas om ugen, der skal trænes med drengeholdet.

## Træning:

Pigeholdet trænes som ved U9 til U13, og træningen tilpasses niveauet for den samlede pige gruppe. Det gælder om at finde en linie, hvor alle kan være med. Det vigtigste er skøjtetræning. Som nævnt ovenfor træner og spiller en pige kamp til og med U13, herefter trænes og spilles kun med drengehold, såfremt man har højt niveau og/eller mulighed for udtagelse til landshold eller unionshold.

Der tilstræbes 2 gange ugentlig træning, med en varighed på 60 til 70 minutter pr. træning

Træningen vil bestå af grundlæggende teknik, med en til gruppen passende sværhedsgrad.

Der trænes i niveautilpassede spilsystemer og løbebaner samt taktisk spil i forhold til kommende modstandere.



Off-ice træning:

I gang om ugen, hvor kondition og styrketræning er fordelt 60/40.

- Det er vigtigt, at man ikke sammenligner piger og drenge, hvad angår deres fysik. I stedet for vægte bruger pigerne deres egen krop som vægte.

**Kampe:**

Holdet deltager i DIU's turnering. Der tilstræbes at spille med 3 kæder i denne turnering, men for at sikre vores pigespillere den rette udvikling, bruges kun spillere, som er klar til turnerings-ishockey. Træneren vurderer hvornår der evt, skal toppes for at vinde kampe. Værdien af en kamp skal måles i forhold til resultatet og efter spillernes og holdets indsats.





# Motionsishockey

- For seniorspillere, udelukkende på motionsplan.

AaB Ishockey tilbyder motionsishockey, og har op til 5 motionshold. Fælles for dem alle er, at de træner på ugentlige tidspunkter, hvor yngre spillere ikke har mulighed for at spille og træne.

Der er ikke noget bundet kriterie for det enkelte motionshold, men er tilpasset efter niveau, faste træningsdage og for nogle, efter relationer.

U25-holdet er for spillere, som ikke har tilstrækkeligt niveau til U20- eller 1. divisionsishockey, eller som ikke vil prioritere tid og kræfter i den krævende elitære tilgang. U25-holdet er for spillere, som er under 25 år, og som er lidt ældre juniorspillere.

Motion A skiller sig tillige lidt ud, da holdet, "Elite Old Boys" er for spillere, som har en vis ishockeymæssig baggrund og erfaring, som primært gammel elitespiller eller divisionsspiller over længere tid.

De øvrige motionshold er som ovenfor nævnt, en smule niveautilpasset.

2 af motionsholdene spiller kampe i jyllandsomfattet motionsturnering.



# Detailplaner

I det dette afsnit er der oplyst detailplaner for alle hold, U7 - U20/1.division. Øvrige hold defineres ikke med læringsmål.

Fsv. piger, skal den enkelte pige op til og med U13 have læringsmål passende til niveau/alder, mens pigeseniorspillere ikke angives med egentlige læringsmål.

Skemaet er lavet så man let kan få sig et overblik over de læringsdele der indgår på den enkelte årgang. Skemaet giver også mulighed for at man kan sammenligne læringsmålene fra årgang til årgang, og dermed kan man følge med i, hvordan en ishockeyspillers udvikling kan forventes se ud, i ishockeysæsonerne fremover.

Af detailplanerne kan man se, hvilke af ishockeysportens delmomenter en træners sæsonplanlægning skal bestå af, med følgende prioritering:

- Hoveddel angiver høj træningsprioritet
- Delmoment angiver lav træningsprioritet
- Tom rude angiver ingen eller ubetydelig træningsprioritet.



AaB/ATK - Detailplan	U7/U9	U11	U13	U15	U17	U20/1.
<b>H = Hoveddel - D = Delmoment</b>						
<b>Skøjteløb balance og koordination</b>						
Glide på én skøjte forl./bagl.	H	H	H	H	D	
Slalom vekselvis et og to ben forl./bagl.	H	H	H	H	H	
Etbensbøj forl./bagl.	D	H	H	H	H	
Etbens-vending h/v	H	H	H	H	H	
Krybe sammen	H	H	H	H		
Hop med samlede fødder forl./bagl.	H	H	H	H	H	
Zik-zak forl./bagl.	H	H	H	H	H	
Hofteåbninger h/v	H	H	H	H	H	
Inderskær buer forl./bagl.	H	H	H	H	H	
Yderskær buer forl./bagl.	H	H	H	H	H	
Sidestep	H	H	H	H	H	D
Temposkifte - frekvensacceleration	D	H	H	H	H	H
Vendinger h/v	H	H	H	H	H	D
Rødspætte forl./bagl.	H	H	D	D		
<b>Skøjteløb forlæns</b>						
Grundstilling	H	H	H	H	H	
Lige fremad	H	H	H	H	D	
Start - stop	H	H	H	H	H	D
Kryds-over	H	H	H	H	H	
Glidesving	H	H	H	H	H	
Scooting	D	H	H	H	H	
<b>Skøjteløb baglæns</b>						
Grundstilling	H	H	H	H	H	
Lige bagud	H	H	H	H	D	
Start - stop	H	H	H	H	H	D
Kryds-over	H	H	H	H	H	
Glidesving	H	H	H	H	H	
Scooting		H	H	H	H	



AaB/ATK - Detailplan	U7/U9	U11	U13	U15	U17	U20/1.
<b>H = Hoveddel - D = Delmoment</b>						
<b>Puckføring</b>						
Puck-behandling/puck-kontrol	H	H	H	H	H	H
Håndled (bløde)	D	H	H	H	H	
Frekvens	D	H	H	H	H	D
Drible - foran krop	H	H	H	H	H	D
Drible - på siden af krop	H	H	H	H	H	D
Drible - diagonalt	H	H	H	H	H	D
En hånd	D	H	H	H	H	H
To hænder	H	H	H	H	H	H
Tæt på kroppen	D	H	H	H	H	H
Langt fra kroppen	D	H	H	H	H	H
Ottetal - en/to hænder	D	H	H	H	H	H
Flip over stav		D	H	H	H	D
Dække puck		H	H	H	H	H
Finter	D	H	H	H	H	H
Split vision		D	H	H	H	H
<b>Skud</b>						
Trækskud	H	H	H	H	H	D
Håndledsskud		D	H	H	H	H
Slagskud		D	D	H	H	H
Baghåndsskud		D	H	H	H	H
Styring			D	H	H	H
Returer		D	H	H	H	H
Præcision		D	H	H	H	H
<b>Pasninger</b>						
Træk-pasning	H	H	H	H	H	
Håndleds-pasning		D	D	H	H	D
Flip-pasning			H	H	H	H
Direkt-pasning			D	H	H	H
Drop-pasning			D	H	H	H
Bande-pasning			H	H	H	H
Skøjte-pasning			D	H	H	D
Baghånds-pasning	H	H	H	H	H	D
Modtagelse - på staven	H	H	H	H	H	
Modtagelse - i skøjterne		D	D	H	H	D
Modtagelse - på kroppen/hånden			D	H	H	H



AaB/ATK - Detailplan	U7/U9	U11	U13	U15	U17	U20/1.
<b>H = Hoveddel - D = Delmoment</b>						
<b>Spilforståelse "Basis"</b>						
"Give and go"		D	H	H	H	H
Pasningskygge	H	H	H	H	H	H
Split-vision		D	H	H	H	H
Spil-bredde		D	H	H	H	H
Spil-dybde		D	H	H	H	H
Zonespil			D	D	H	H
Tacklinger, hofte og skulder			H	H	H	H
Kropsblokering			H	H	H	H
Rulning væk fra modstander			H	H	H	H
Screening			H	H	H	H
<b>Spilforståelse - forsvarsspil</b>						
Løfte staven			H	H	H	
Dække skud			H	H	H	H
Mand-mand spil		D	H	H	H	H
Backchecking - individuelt		D	H	H	H	H
Forchecking - individuelt		D	H	H	H	H
Styrespil - individuelt				H	H	H
Backchecking - indenfor kæden			H	H	H	H
Forchecking - indenfor kæden		D	H	H	H	H
Styrespil - indenfor kæden			D	H	H	H
Boxplay			D	H	H	H
Face off - opstilling		D	H	H	H	H
Arbejdsområder på banen (ansvar)		D	H	H	H	H
Forsvarsspil - egen zone		H	H	H	H	H
Forsvarsspil - midt zone			H	H	H	H
Forsvarsspil - offensiv zone			H	H	H	H
Pladsbytte			D	H	H	H
Spilvendinger - defensivt			D	H	H	H



AaB/ATK - Detailplan	U7/U9	U11	U13	U15	U17	U20/1.
<b>H = Hoveddel - D = Delmoment</b>						
<b>Spilforståelse - angrebsspil</b>						
Pasningsskygge	H	H	H	H	H	
Skabe/mindske områder		D	H	H	H	H
Trekantsspil		D	H	H	H	H
Pladsbytte			D	H	H	H
1 mod 1		D	H	H	H	H
2 mod 1		D	H	H	H	H
2 mod 2			H	H	H	H
3 mod 2			D	H	H	H
3 mod 3				H	H	H
5 mod 5		H	H	H	H	H
Powerplay			D	H	H	H
Face off - opstilling		D	H	H	H	H
Arbejdsområder på banen (ansvar)			D	H	H	H
Angrebsspil - egen zone (udspil)		H	H	H	H	H
Angrebsspil - midt zone		D	D	H	H	H
Angrebsspil - offensiv zone		D	H	H	H	H
Spilvendinger - offensivt			D	H	H	H

