



# Treningsplanlegging

Introkurs U7 - 10

# Hvorfor planlegge trening?



- Kvalitet på treningene
- Forutsigbarhet
- Utvikling «jobbe med de rette tingene»
- Gjenta suksess eller unngå å gjenta feil
- Tilpasse treningen til alderstrinnet/spillerne
- Utnytte istid og trenere.



# Barns utvikling: 7 – 9 år

## Generelle trekk: (med unntak)

- Liten lengdevekst
- Liten evne til å regulere spenning i muskler
- Liten utvikling av sirkulasjonssystemet
- Begynner å få til kombinasjonsmotorikk (tekniske ferdigheter)
- Lav tålmodighet
- Interessert i å trene
- Orientert mot fellesskapet og gruppa



# Tilrettelegging for U7- U10

- Mye aktivitet på trening – lite venting
- Fokus på de tekniske og taktiske ferdighetene:
  - Skøyteteknikk, kølleteknikk og nærkampspill
  - Taktiske ferdigheter (forståelse av spillet og gode valg)
- Relativt korte sekvenser og korte pauser
- Små grupper



# Linker

- [ADM Usa hockey:](#)
- <https://www.youtube.com/watch?v=gOgG8oY09fE>
- U9 : Fransk hockey:
- <https://www.youtube.com/watch?v=fVpWSDwYC7M>
- Storhamar U9 Stor bane (1:30 – 2:35)
- <https://www.youtube.com/watch?v=HxZouemo5j8>
- U7 kamp på tvers.
- <https://www.youtube.com/watch?v=0870BnOSSvo>
- U8 Stavanger hockey
- <https://www.youtube.com/watch?v=tG65CbJYMol>
- U7: 10 rep på 20 sek.
- [https://www.youtube.com/watch?v=biMyZJ52S\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=biMyZJ52S_A)



# Ferdigheter og progresjon

- Balanse og koordinasjon
  - forutsetninger og grunnlaget for skøyteteknikk
- Tekniske ferdigheter på skøyter
  - Forutsetning for ferdigheter med puck
- Tekniske ferdigheter med puck
  - Forutsetning for å kunne gjøre gode valg.
- Taktiske ferdigheter med og uten puck



# Ferdighetspyramide





# Ferdighetspyramide

Taktiske  
ferdigheter

Tekniske ferdigheter  
med puck

Tekniske skøyteferdigheter

Balanse og koordinasjon





# Ulike former for øvelser og organisering av aktiviteter:

1. Balanse og koordinasjon
2. Skøyteteknikk
3. Puckkontroll
4. Pasninger og mottak
5. Avslutninger
6. Nærkampspill
7. Spilleforståelse/taktiske ferdigheter
8. Teknikkbaner / kjeglebaner
9. Stasjonstrening (dele isen i flere soner)
10. Spill og spilløvelser
11. Leker
12. Off-ice (teknikk)

# Kategorisering av ferdigheter:

## 1. Balanse og koordinasjon

Balanse frem-bak

Balanse sideveis

Kontroll på skjær

## 2. Skøyte teknikker

Framover

Bakover

Vendinger

Stopp og start

Svinger

## 3. Kølle teknikker

Puck behandling

Finter

Pasning og mottak

### Avslutninger

- Draskudd
- Backhandskudd
- Flipp/vippeskudd

## 4. Nærkamp teknikker

Smarte bevegelser

Kølle brytninger

Kroppskontakt

## 5. Taktiske ferdigheter

Forståelse av spillet og gode valg

# Kategorisering av øvelser:

## 1. Balanse og koordinasjon

Balanse og koord. i slynge

Balanse i hinderbane

Balanse og koord leker

## 2. Skøyte teknikker

Skøyte teknikker i slynge

Parøvelser

8 tall

Skøyte teknikker på stasjon

Leker med og uten betingelser

## 3. Kølle teknikker

Puck behandling

Finter

Pasning og mottak

Avslutninger

- Draskudd
- Backhandskudd
- Flipp/vippeskudd

## 4. Nærkamp teknikker

Smarte bevegelser

Kølle brytninger

Kroppskontakt

## 5. Taktiske ferdigheter

Forståelse av spillet og gode valg



# Hvor mye bør en trene på U7-10 ?

- Hva trener de i andre idretter ?
  - Fotball
  - Håndball
  - Friidrett
  - Sykling
- Ishockey for toppnivå (ca behov / muligheter)
  - U8 – U10 (2 – 3 timer på is)
  - U11 – U13 (4 – 5 timer på is) + barmark
  - U14 – U15 (5 – 7 timer på is) + barmark
  - U17 – U19 (7 – 10 timer på is) + barmark



# Planlegging av en økt

- Ha fokus på målet (ikke middelet/øvelsen!)
- Mye aktivitet og motiverende øvelser
- Spill og leker bør være en vesentlig del av treningen.
- Tenke organisering og overganger mellom øvelsene.
- Gå fra det kjente til det ukjente.
- Progresjon og utvikling over tid («TTT»).



# Oppgaver underveis i økta:

- **Sette i gang og justere underveis**
- **Bryte av ”når det trengs” (erfaring/vurdering)**
- **Gi feedback (underveis eller til slutt?)**
  - konkret, positiv og mot noe som kan endres)
    - Eks: Dragskuddet var bra (fortsett med det) (teknisk)
    - Eks: Bra innsats og forsøk (innsats)
    - Eks: Gå ut på siden (taktisk)
    - Eks: Se hvor det er ledig is. (taktisk)



# Sikkerhet på isen:

## Organisering:

- Lukke dører
- Sikkerhetssoner i øvelser
- Kontroll på puckene



# Sikkerhet på isen:

## Spiller og atferd:

- Oppvarming, stretching
- Se opp når du skyter (sikre soner)
- Utstyret til spillere og trenere
  - Spillere: spes.: hjelm, hals, køller)
  - Trenere: Hjelm og hansker
- Nærkamper og fair play
- Forklare regler og konsekvenser.
- OBS sone





# Noen vanlig feil

- For mye snakk
- Ikke planlagt på forhånd
- Fokus på detaljer
- Fokuserer på for mange momenter
- Lite aktivitet
- For vanskelig øvelser

# Eksempel på planlegging for U10



- 1. Finne ut hvor gruppa/spillerne står i dag i forhold til tekniske og taktiske krav (Mål og krav...)**
  - Eks:
    - Tekniske ferd.: (kølle og skøyteteknikker)
    - Taktiske ferd.: (forståelse og valg i kampsituasjon)
- 2. Mål for sesongen for hele gruppa (tekniske og taktisk)**
- 3. Mål for perioden:**
  - Eks:
    - forbedre oversteg og pasning/mottak
    - Forståelse av å gjøre seg spillbar og spille seg ut på kantene fra eget mål
- 4. Øktplan: Lag en mal og legg inn øvelser**



# Øktplanmal – stikkord.

- Innledning: 15 min (alle felles)
  - Basisøvelser og tekniske skøyteferdigheter på tvers
  - 8 tall rundt hansker (u/m puck)
  - Sirklene på halve banen med variasjoner
- Hoveddel: 15 min
  - Mange pasninger og mottak med tilpasset vanskegrad / nivå
- Avslutning: 20 min
  - 2 stasjoner (smålagspill / pasning-mottak og avslutning)



# Øktplan

- Øvelsesbank
  - Dokument med 11 kategorier
  - Eksempeløker fra hockey.no – ”Drilldraw”
- Hvordan vurdere ulike kilder?
  - Youtube
  - Diverse Dvd
  - Andre trenere?



# Planlegging – oppgaver:

- 1. Hvor står dere i forhold til målene for alderstrinnet? (mål og krav til U10)**
- 2. Har dere forutsetninger og rammebetingelser som trengs?**
- 3. Sette opp konkrete mål for sesongen og perioden.**
- 4. Prioritere for en periode – hva skal vi fokusere på?**
- 5. Hvilke øvelser kan vi bruke? (mål og øvelser U10)**
- 6. Sett opp forslag til en økt**



# Oppsummering

- Aktiviteten er nøkkelen
  - Mange repetisjoner
  - Motivasjon til å øve videre
  - Variasjon i øvelser over det samme temaet
- Treneren som forsterker positive opplevelser – gir gode opplevelser.
- Rekruttering
- Tenke langsiktig og bygge lag
- Bygge kompetanse gradvis