

Talentklasseanbefalinger ishockey

Den sportsspecifikke træning under issæsonen skal tage udgangspunkt i den individuelle skills-udvikling. Det betyder, at taktisk træning ikke prioriteres, men kan være underliggende i skills- og småspilsøvelser. Træningsanbefalinger i off-ice træningsperioden skal tage udgangspunkt i spillerens biologiske alder og kan både indeholde elementer af fysisk-, sportsspecifik-, skadesforebyggende og koordinationstræning. Alle anbefalinger tager afsæt i ATK – Den danske stil 2.0.

Træningsanbefalinger august-april (istræningsperiode) ved to ugentlige morgentræninger

Træningen skal primært have fokus på følgende indhold:

- Skøjtetekniske øvelser – herunder en synliggørelse af, hvordan skøjteløb kan forbedre spillerens mulighed for at bringe sig selv i bedre situationer
- Stoktekniske øvelser – herunder håndtering af pucken og evnen til at give/modtage pasninger i komplekse situationer
- Skudtekniske øvelser – både afvikling uden og under pres fra alle vinkler
- Positionsspecifikke øvelser, der med udgangspunkt i skills, udvikler spillerens evner i positionen
- Småspilsøvelser med afsæt i ovenstående kategorier
- Månedlige spillersamtaler med særligt fokus på life skills og sociale færdigheder i samspil med ishockey
- Uddannelse i fysisk træning under sæson
 - Styrketræning – teknisk udførelse af de styrkeøvelser, som spillerne bliver testet i (Squat, frivend, pull-ups og bænkpres)
 - Der bør desuden afsættes tid til træning af grundlæggende koordination. I dette henseende er det oplagt, at spillerne en gang i mellem indgå i et tværsportsligt samarbejde med de øvrige sportsgrene i klassen. I bidraget til de andre

sportsgrene kan ishockey ikke tilbyde det fulde spil, men derimod delelementer som skøjteløb, stokteknik eller des lignende til andre sportsgrene.

- Skadesforebyggende træning – herunder dynamisk udstræk, yoga og des lignende
- I samarbejde med holdtræneren kan der være dage, hvor der laves intensiv fysisk træning, dette skal dog koordineres i forhold til spillernes biologiske alder, træningsvolumen og generelle fysiske niveau.
- I forhold til træningsanbefalinger vil der være en lille skelnen mellem 7-8. klasse (U15) og 9. klasse (U17).
 - Træningsvolumen er øget betragteligt for 9. klasse, hvorfor intensiteten på ispassene bør holdes lavere, men med stor fokus på de allerede beskrevne skills.

DIU's forslag til idealprogram i perioden:

07:15 – 07:20 Omklædning til opvarmning

07:20 – 07:40 Opvarmning

07:40 – 08:00 Omklædning til is

08:00 – 08:50 Istræning

09:00 – 09:15 Off-ice (cool down/udspænding/styrketræning)

09:15 – 10:00 Omklædning, restitutionmåltid og transport til skole

Træningsanbefalinger april-juni (off-ice træningsperiode) ved to ugentlige morgentræninger

Alle klubber bør i deres talentklassetræning i off-ice perioden have særligt fokus på udvikling af spillerens almene sportslige kompetencer og stadig bedre ishockeyteknisk kunnen.

Træningen skal primært have fokus på følgende indhold:

- Styrketræning – Særligt af underkroppen og core, men samtidig med henblik på DIUs og Team Danmarks test.
- Flexibilitetstræning – Særligt med henblik på at bevare fleksibiliteten i hofteregionen.

- Tekniktræning – Udførelse af tekniske detaljer som kan laves uden for isen:
 - Skud
 - Stokteknik

Det er væsentligt, at der bliver taget højde til spillerens pubertære niveau i udarbejdelsen af disse programmer, da vægtningen af de forskellige træningsmængder vil variere herefter.

Et typisk program for en spiller i den før-pubertære periode vil derfor se således ud:

07:20 – 07:30 Omklædning

07:30 – 08:00 Opvarmning med fokus på fleksibilitet

08:00 – 08:30 Styrketræning med fokus på teknik under basisløftene

08:30 – 09:15 Teknisk træning (Skud, pasninger, boldkontrol, hånd/øje-koordination)

09:15 – 10:00 Omklædning, restitutionmåltid og transport til skole

Et typisk program for en spiller i den pubertære/efter-pubertære periode vil derfor se således ud:

07:20 – 07:30 Omklædning

07:30 – 08:00 Opvarmning med fokus på fleksibilitet

08:00 – 08:30 Teknisk træning (Skud, pasninger, boldkontrol, hånd/øje-koordination)

08:30 – 09:15 Styrketræning med fokus på basisløftene

09:15 – 10:00 Omklædning, restitutionmåltid og transport til skole

Det anbefales, at trænerne kommunikerer internt i klubben, så der er en sammenhæng mellem det, der laves om morgenen, og det der laves på holdtræningerne.