

FORENINGEN AALBORG ISHOCKEY KLUBS SPORTSLIGE POLITIK

DEN RØDE TRÅD



FORORD

Den første version af Aalborg Ishockey Klubs (AaIK's) sportslige politik, "Den Røde Tråd", blev introduceret i 2005. Dokumentet bestod af fem sider og præsenterede de overordnede retningslinjer for klubbens respektive hold. I 2009 blev en opdateret og væsentligt mere detaljeret udgave udarbejdet, med særligt fokus på træningsmetoder og udviklingsområder for de enkelte hold. Den tredje udgave videreudviklede og moderniserede fundamentet fra tidligere versioner, med henblik på at skabe en mere tidssvarende og ambitiøs sportslig linje.

AaIK har som målsætning at være en inkluderende klub, hvor både elite- og breddespillere kan udvikle sig og finde fællesskab. Det er et centralt princip for os, at vi understøtter både de spillere, der sigter efter en karriere på højeste niveau, og dem, der primært dyrker sporten for oplevelsen og sammenholdets skyld. AaIK er blandt de få klubber i Danmark, som i de seneste sæsoner har formået at tilmelde et bredt spektrum af ungdomshold til Danmarks Ishockey Unions (DIU's) turneringer, hvilket bidrager til en alsidig og bæredygtig spillerudvikling.

Vi har imidlertid været udfordret på enkelte områder. Manglende tilgang af spillere i relevante aldersgrupper har nødvendiggjort, at vi trak vores pigehold fra turneringsdeltagelse. Tilsvarende, har vores U17/U18-hold i de seneste sæsoner været præget af begrænset spillerantal, hvorfor tilbuddet om både et U18.1- og U18.2-hold ikke har været muligt.

Det er et strategisk mål for AaIK at genetablere et dedikeret pigehold samt et U18.2-hold. Disse tiltag er vigtige skridt i vores fortsatte bestræbelser på at styrke klubbens sportslige fundament samt sikre en bæredygtig udvikling for fremtidige generationer af ishockeyspillere i Aalborg.

FUNDAMENTET FOR FREMTIDENS UDVIKLING

Som i mange andre sportsgrene, sker der en hastig udvikling inden for ishockey, og i AaIK er vi fuldt bevidste om nødvendigheden af at følge med og tilpasse os tidens krav. Med øget professionalisering, højere forventninger og en stadig voksende konkurrence er det afgørende, at vi som klub investerer i kvalitet, struktur og langsigtet udvikling.

Af den årsag, har AaIK i dag bedre rammer og flere muligheder end nogensinde før for at understøtte vores spilleres sportslige og personlige udvikling. Vi har de seneste år styrket vores træningsmiljø på en række centrale områder:

- Udvidet og differentieret træningsmængde, understøttet af to fuldt funktionelle isbaner.
- Ugentlige skøjte- og tekniktræninger med en ansat powerskating-specialist, der løfter det individuelle niveau.
- Måltrettet udvikling af målmænd gennem faste, ugentlige træningspas med dedikeret målmandstræner.
- Etableret samarbejdsaftale med fysisk træner tilknyttet U14-, U16-, U18- og Divisionsholdene, som sikrer struktureret og alderssvarende fysisk udvikling.
- Integreret morgentræning som en del af uddannelsesbuddet på Sønderbroskolen (7.-9. klasse), UAX (10. klasse) samt relevante ungdomsuddannelser - en vigtig brik i koblingen mellem skole og sport.
- Tilbud om ugentlig ishockeyskole for elever i 0. og 1. klasse, hvor de yngste kan stifte bekendtskab med sporten under trygge og sjove rammer.
- Et markant øget kampudbud - både gennem turneringer i DIU-regi og via klubbens egne initiativer, som giver spillerne værdifuld kamptræning og oplevelser.

Med disse tiltag positionerer vi AaIK som en moderne og ambitiøs udviklingsklub, hvor helhed, progression og passion for sporten går hånd i hånd. Vi skaber ikke blot dygtige spillere; vi skaber et stærkt miljø, hvor alle har mulighed for at vokse og nå deres fulde potentiale.

MODERNISERING AF AaIK'S SPORTSLIGE POLITIK

I takt med udviklingen i dansk og international ishockey, ser AaIK en nødvendighed i at justere vores tilgang til træning og spillerudvikling. En differentieret træningsstruktur er afgørende for at imødekomme den enkelte spillers behov, hvilket betyder, at udviklingen ikke nødvendigvis skal finde sted udelukkende på egen årgang. For at understøtte de mest fremskredne spillere skal vi i stigende grad tilbyde træning og kamptilbud på ældre årgange, hvor det sportsligt giver mening.

Denne erkendelse danner grundlaget for en omfattende revision af klubbens sportslige politik, "Den **Røde** Tråd". Med denne modernisering sigter vi efter at:

- følge udviklingen i national og international ishockey.
- fastholde og styrke vores position i toppen af dansk ishockey.
- optimere rammerne for udviklingen af potentielle elite- og landsholdsspillere.

Essensen i den fjerde udgave af "Den **Røde** Tråd" er derfor netop tilpasningen til mulighed for niveaudelt træning, hvor spillere på alle niveauer tilbydes optimale udviklingsbetingelser. I den videre beskrivelse uddyber vi årgangsvis, hvilke spille- og udviklingsmuligheder der tilbydes i AaIK - til gavn for både elite- og breddespillere, og for klubbens fortsatte sportslige og menneskelige vækst.

INDHOLD

FORORD	2
FUNDAMENTET FOR FREMTIDENS UDVIKLING	3
MODERNISERING AF AaIK'S SPORTSLIGE POLITIK	4
INDHOLD	5
GRUNDFILOSOFI	8
SPORTSLIG MÅLSÆTNING	9
UNGDOMSAFDELINGEN	10
SENIORAFDELINGEN	11
FORVENTNINGSPUNKTER	12
SPILLERE	12
TRÆNERE	12
FORÆLDRE	13
BEGYNDERE	14
HOCKEY4FUN	15
U8	16
ISTRÆNING	16
OFF-ICE	16
KAMP	17
POSITIONSBESTEMMELSE	17
OPRYKNING	17
SOCIALT	17
U10	18
SOMMERTRÆNING	18
ISTRÆNING	18
OFF-ICE	19
KAMP	19
POSITIONSBESTEMMELSE	19
OPRYKNING	19
SOCIALT	20
U12	21
SOMMERTRÆNING	21
ISTRÆNING	21
OFF-ICE	22
KAMP	22
POSITIONSBESTEMMELSE	22
OPRYKNING	23
SOCIALT	23

U14	24
SOMMERTRÆNING	24
ISTRÆNING	24
OFF-ICE	25
KAMP	25
POSITIONSBESTEMMELSE	26
OPRYKNING	26
SPILLERSAMTALER	26
U16	27
SOMMERTRÆNING	27
ISTRÆNING	28
OFF-ICE	28
KAMP	29
POSITIONSBESTEMMELSE	29
OPRYKNING	30
SPILLERSAMTALER	30
U18	31
SOMMERTRÆNING	31
ISTRÆNING	32
OFF-ICE	32
KAMP	33
SPILLERSAMTALER	34
DIVISIONEN	35
SOMMERTRÆNING	35
ISTRÆNING	35
OFF-ICE	36
KAMP	36
SPILLERSAMTALER	37
PIGE-DAME-ISHOCKEY	38
TRÆNING	38
KAMP	39
MOTIONSHOLD	40
2. DIVISIONEN	40
MÅLMÆND	41
RÅD TIL TRÆNEREN	41
FOKUSPUNKTER TIL TRÆNEREN	41
GRUNDSTILLING	42
SKØJTEBEVÆGELSER	42
OFF-ICE	42

OPRYKNING AF SPILLERE	43
KRITERIER OG UDVÆLGELSE	43
LÅSTE SPILLERE	44
OPRYKNING TIL OVERLIGGENDE ANDETHOLD	44
OPRYKNING TIL OVERLIGGENDE FØRSTEHOLD	44
PERMANENT OPRYKNING TIL OVERLIGGENDE HOLD	45
NEDRYKNING AF SPILLERE	45
IDRÆTSKLASSER	46
MORGENTRÆNING	46
OPTAGELSESKRAV	47
DELTAGELSE I TRYOUTS, SELECTHOLD OG CAMPS	48
TRYOUTS	48
SELECTHOLD	48
CAMPS	49
DELTAGELSE I KAMPE, CUPS OG UDLANDSTURE	50
REJSETILLADELSE	50
FORÆLDREROLLEN	51
RELATION TIL TRÆNEREN	51
ROLLEFORDELINGEN	51
VED TVIVL ELLER UTILFREDSHED	51
DETAILPLAN	52
SKØJTETEKNIK	53
PUCKFØRING	54
PASNINGER	55
SKUD	55
SPILFORSTÅELSE	56
FORSVARSSPIL	57
ANGREBSSPIL	58

GRUNDFILOSOFI

Ishockeysporten er en af de mest komplekse idrætsgrene at indlære og mestre - særligt for børn. Undersøgelser viser, at det tager minimum 10 års målrettet træning at udvikle sig til en komplet ishockeyspiller. Det er derfor afgørende, at de grundlæggende tekniske og taktiske færdigheder, som ishockeyen består af, er indlært og etableret i ungdomsårene, inden seniorishockey-niveau. Det stiller høje krav til os som forening. Vi skal have en plan, klare målsætninger og gennemarbejdede retningslinjer, der sikrer en struktureret og langsigtet spillerudvikling.

AaIK's sportslige politik er forankret i klubbens udviklingsstrategi, "Den **Røde** Tråd", som bygger videre på DIU's aldersrelaterede træningskoncept, "[ATK - Den Danske Stil 2.0](#)".

Her er grundtanken, at spillerne skal træne de rette elementer, på den rette måde og på det rette tidspunkt. I AaIK er spillerudviklingen derfor organiseret i to overordnede afdelinger; en ungdomsafdeling (Begynder t.o.m. U14) og en seniorafdeling (U16 t.o.m. Divisionen, samt H4F). Pigespillere hører under ungdomsafdelingen t.o.m. U14, hvorefter de bliver seniorer.

"Den **Røde** Tråd" indledes med de sportslige målsætninger samt forventningspunkter til spillere, trænere og forældre. Herefter følger specifikke kapitler om samtlige årgange i AaIK, hvori alderstrinets karakteristika, træningsindhold (sommertræning, istræning og off-ice), kampstruktur samt øvrige relevante temaer beskrives. Derudover indeholder dokumentet en række generelle kapitler om sportslige emner i AaIK. Til sidst er der en "[Detailplan](#)" for de enkelte årgange, hvor de centrale fokusområder i den daglige træning for hver årgang tydeliggøres.

SPORTSLIG MÅLSÆTNING

Det er foreningen Aalborg Ishockey Klubs overordnede ambition og målsætning at skabe et stærkt, udviklende og inkluderende idrætsmiljø, hvor ishockeyspillere - både som individer og som hold - får optimale betingelser for at udfolde deres potentiale samt repræsentere klubben på højeste niveau i deres respektive årgange. Dette gælder både på det spillemæssige og det resultatmæssige plan, samtidig med at klubben fastholder et attraktivt og ambitiøst bredde- og fællesskabstilbud.

Det er endvidere målsætningen at sikre klubbens medlemmer betingelser for at kunne være blandt de dygtigste og mest konkurrerende ishockeyspillere i landet - både i klubregi og på nationale landshold. I forlængelse, ønsker vi, i AaIK, gennem en målrettet indsats, at bidrage med talent og kvalitet til elitesamarbejdet omkring Aalborg Pirates. For at understøtte denne vision har klubbens bestyrelse og sportslige ledelse fastlagt et fælles sæt retningslinjer for træning og kampafvikling gældende for den aktuelle og kommende sæsoner. Disse skal sikre, at udviklingen sker i tråd med klubbens værdier og ambitioner.

Bestyrelsen og de sportslige ansvarlige i AaIK har besluttet, at der for indeværende sæson og fremover trænes og spilles kampe efter nedenstående retningslinjer. Dette skal være med til at sikre opfyldelsen af de målsætninger beskrevet både oven- og nedenfor. Det er bestyrelsens og sportsudvalgets håb, at medlemmerne vil tage positivt imod den reviderede udgave af "Den Røde Tråd", og at den aktivt og konstruktivt bliver anvendt som rettesnor og støtteredskab - både af spillere, trænere og forældre - i bestræbelserne på at løfte AaIK til nye højder.

I følgende afsnit findes de respektive målsætninger for henholdsvis ungdoms- og seniorafdelingen.

UNGDOMSAFDELINGEN

I ungdomsafdelingen har vi følgende målsætninger:

- At forsøge at skabe en "vinder" af ethvert barn, som melder sig ind i AaIK.
- At skabe en meningsfyldt fritidsinteresse for spillerne og deres familier i et godt socialt miljø.
- At tilføre og udvikle taktiske og teoretiske aspekter i spillet, som kræves for at kunne begå sig i sin respektive årgang; primært på U14.
- At tilføre både barn og forældre en fælles forståelse af det enkelte barns muligheder og forudsætninger som ishockeyspiller.
 - Herunder samarbejde positivt med forældrene om at støtte barnet i en realistisk tilgang til barnets niveau.
- At give samtlige spillere en rigtig og aldersrelateret træning i ishockeyens individuelle grundlæggende færdigheder.
- At det skal være sjovt at træne og spille ishockey i AaIK.
- At give alle spillere de bedste muligheder og forudsætninger for at udvikles positivt som individ og som ishockeyspiller.
- At uddanne vores trænere og ledere bedst muligt.
- At vejlede børn og ikke mindst forældre om ishockeykulturen - bl.a. nødvendigheden af forældreopbakning.
- At vejlede i, at ishockey jf. "Den Røde Tråds" grundfilosofi ikke er at sammenligne med mange øvrige sportsgrene angående indlæringsbetingelser.

SENIORAFDELINGEN

I seniorafdelingen har vi følgende målsætninger:

- At videreudvikle de kompetencer, den enkelte har fået i ungdomsafdelingen.
- At fastholde spillere i ishockeymiljøet ved at sikre de bedst tænkelige sportslige betingelser.
- At kunne tilbyde både elitær- og bredde-tilbud i afdelingen.
- At kunne tilbyde den bedste tænkelige træning - herunder også udvælgelse til morgentræning i regi af samarbejde med relevante skole- og uddannelsestilbud.
- At videreudvikle de grundlæggende 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 deres personlige, sportslige målsætning.
- At uddanne vores trænere og ledere bedst muligt.

FORVENTNINGSPUNKTER

- For spillere, trænere og forældre.

I AaIK har vi opstillet en række forventningspunkter til alle spillere, trænere og forældre. Forventningspunkterne skal være med til, at vi alle kan stille krav til hinanden, så vi i fællesskab, kan fremme og løfte trænings- og udviklingsmiljøet i AaIK.

SPILLERE

For at give spillere de bedste forudsætninger i deres udvikling, har vi følgende forventningspunkter til spillerne:

1. Du er ydmyg.
2. Du er hjælpsom.
3. Du er koncentreret.
4. Du kommer til tiden, og er altid klar 5 min. før istræning.
5. Du kan altid blive bedre, og du giver dig maksimalt i alle træningsmomenter.
6. Du hører efter til træningen, og spilder ikke tiden.
7. Du har det sjovt, og deltager med positiv energi.
8. Du udviser respekt over for alle, og anerkender den tid og indsats, alle bidrager.
9. Du lader din telefon få en pause, når du er til ishockey.

TRÆNERE

For at give spillerne de bedste forudsætninger i deres udvikling, har vi følgende forventningspunkter til trænerne:

1. Du forventer meget.
2. Du er konsekvent.
3. Du er pædagogisk.
4. Du er entusiastisk.
5. Du kommer i god tid, og er altid klar 5 min. før istræning.
6. Du tilpasser træningerne til holdets niveau.
7. Du følger periodens tema, og har altid en plan for ugens træning.
8. Du respekterer begrænsninger, og motiverer i stedet for.
9. Du udviser respekt over for alle, og anerkender den tid og indsats, alle bidrager.

FORÆLDRE

For at give spillerne de bedste forudsætninger i deres udvikling, har vi følgende forventningspunkter til forældrene:

1. Du støtter dit barn.
2. Du husker, at dit barn er et barn.
3. Du husker, at du er rollemodel.
4. Du spørger ind til og fremhæver dit barns indre motivation.
5. Du afstemmer forventningerne med dit barn; hvad forventer I af hinanden?
6. Du synliggør mulige konsekvenser af forskellige valg.
7. Du engagerer dig i klubben og dens aktiviteter.
8. Du taler med andre forældre - også fra andre klubber.
9. Du har tillid til, at trænerne altid vil spillerne det bedste.
10. Du lader trænerne gøre deres arbejde, og lader dem tage sig af præstationen.
11. Du støtter dit barn i at have dialog med trænerne.
12. Du søger den konkrete og konstruktive dialog frem for den kritiske.
13. Du respekterer spillernes udviklingsmiljø og frirum, og bevæger dig ikke her.
14. Du udviser respekt over for alle, og anerkender den tid og indsats, alle bidrager.

BEGYNDERE

- For spillere op til og med 9 år.

Begynderafdelingen fungerer som vores introduktionsforløb til ishockeyens verden, hvor fokus primært er på det enkelte barns individuelle udvikling. Her varetages træningen af engagerede trænere og hjælpere, som tilpasser indsatsen efter det enkelte barns niveau. I begyndelsen er det især skøjte teknik, der er hovedfokus, da det danner fundamentet for al videre udvikling inden for sporten.

Der er ofte mulighed for aktiv forældreopbakning direkte på isen. På en tredjedel af isfladen kan forældre - enten på skøjter eller med skridsikre sko - støtte deres barn i de første skridt på isen. Samtidig introduceres forældre til ishockeyens særlige kultur og fællesskab. Ishockey adskiller sig fra mange andre idrætsgrene ved at kræve en høj grad af forældreengagement og ikke mindst tålmodighed.

AaIK tilbyder gratis opstartsforløb for børn op til og med 9 år. Her kan der lånes udstyr, og træningen foregår typisk to gange om ugen. Der deltages ikke i organiserede kampe.

Begynderafdelingen og U8-gruppen hænger tæt sammen. Når et barn i begynderafdelingen har opnået et grundlæggende basisniveau, flyttes det videre til U8, hvor træningen bliver mere struktureret og målrettet (se kapitlet "[U8](#)", for mere information).

HOCKEY4FUN

- For spillere over 9 år, op til og med U18.

Hockey4Fun henvender sig til børn og unge i alderen 9 til 17 år, som er begyndt til ishockey senere end deres jævnaldrende, og derfor er for gamle til at være en del af begynderholdet.

Holdet består primært af nye spillere, som endnu ikke har det nødvendige niveau til at deltage på de etablerede U-hold.

Træningen har fokus på basale færdigheder med afsæt i det legende moment, og der arbejdes med aldersopdelte øvelser for at sikre, at alle får mest muligt ud af træningen.

Som udgangspunkt deltager holdet ikke i ordinære turneringskampe. Dog arbejdes der løbende på at arrangere træningskampe og mindre, uformelle turneringer i samarbejde med andre klubber, så spillerne får mulighed for at prøve kræfter med kampformatet i et positivt og støttende miljø.

U8

- For spillere op til og med 7 år.

U8 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.

Der er sat en øvre grænse på max. 40 spillere i denne aldersgruppe.

ISTRÆNING

Træningen er alderstilpasset og niveauinddelt. Træningen organiseres som stationstræning, i et varierende antal stationer, som holder flest muligt aktive, så der undgås stillestående træning (kø). Instruktionen på træning foregår efter kodekset: "Det jeg hører, glemmer jeg. Det jeg ser, husker jeg. Det jeg gør, forstår jeg". Det vigtigste for denne aldersgruppe er indlæring af skøjteteknik i alle dens former. Herefter kommer indlæring af puckbehandling. Træningen er baseret på leg, således at man får børnene til at elske ishockeyspillet.

Fordelingen på træning ser således ud:

- 50% stafetter og lege.
- 25% småspil (1v1, 2v2, 3v3).
- 25% færdighedstræning - træning i skøjteteknik og puckbehandling (se "[Detailplan](#)").
- 0% taktisk og kampspecifik træning.

Der tilbydes 2 istræninger om ugen, med en varighed på 60 min.

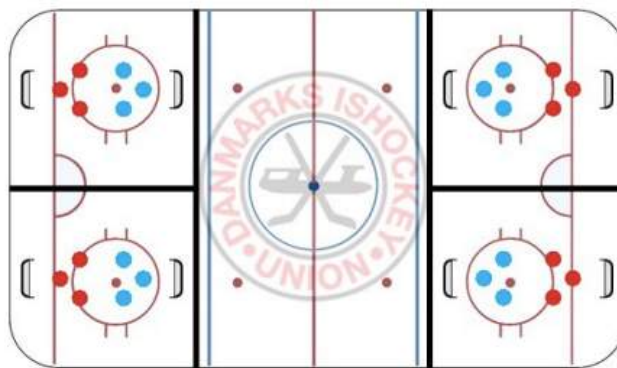
OFF-ICE

Der tilstræbes én ugentlig off-ice-træning, i forbindelse med en istræning, med en varighed på 30-60 min.

KAMP

I denne aldersgruppe deltager man i endagsstævner, hvor alle kampe afvikles på en halv zone (se nedenstående figur). Der spilles 3v3, med faste kædeskift (hver 75. sek.), jf. DIU's regelsæt for årgangen. Målet er, at alle spillere skal deltage i kampe, og at der ikke "toppes" i kampen. Resultaterne måles ikke i forhold til slutresultatet, da det primært drejer sig om leg og indlæring.

Det tilstræbes, at hver spiller i denne aldersgruppe har 10-12 kampdage på en sæson. Rejserne i forbindelse med kampene skal være med til at styrke kammeratskabet i gruppen og samtidig give nogle gode og sjove oplevelser.



Baneinddelingen i U8-turneringen.

POSITIONSBESTEMMELSE

På U8 har spillerne ikke faste positioner - ej heller målmænd. Kun træneren bestemmer, hvem der agerer målmænd på træning/i kamp. Det tilstræbes, at målmandspositionen går på skift mellem spillerne, og klubben stiller låne-målmandsudsyr til rådighed.

OPRYKNING

Oprykning af spillere til overliggende hold finder ikke sted på dette alderstrin. Der kan dog være undtagelser, hvis f.eks. U10 ikke har nok spillere til træning eller kamp.

SOCIALT

Det er vigtigt, at der arrangeres diverse aktiviteter uden for ishockeybanen, hvor spillerne lærer hinanden at kende. Det giver nemlig tryghed at have gode kammerater, trygge og glade spillere lærer bedst, og et godt omklædningsrum er fundamentet for succes.

U10

- For spillere op til og med 9 år.

U10 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 U8, blot er U10'erne ældre og dermed, som oftest, mere modtagelige for indlæring af spillet med stav og puck - indlæringen har dog stadig et stort fokus på skøjteteknik.

Der er sat en øvre grænse på max. 40 spillere i denne aldersgruppe.

SOMMERTRÆNING

Sommertræning skal i perioden maj til juli praktiseres 2 x 60-75 min. om ugen.

ISTRÆNING

Træningen er alderstilpasset og niveauinddelt. Træningen organiseres som stationstræning, i et varierende antal stationer, som holder flest muligt aktive, så der undgås stillestående træning (kø). Instruksen på træning foregår efter kodekset: "Det jeg hører, glemmer jeg. Det jeg ser, husker jeg. Det jeg gør, forstår jeg". Det vigtigste for denne aldersgruppe er indlæring af skøjteteknik og puckbehandling i alle deres former. Træningen er baseret på leg, således at man får børnene til at elske ishockeyspillet.

Fordelingen på træning ser således ud:

- 40% stafetter og lege.
- 35% småspil (1v1, 2v2, 3v3).
- 25% færdighedstræning - særligt skøjteteknik og puckbehandling (se "[Detailplan](#)").
- 0% taktisk og kampspecifik træning.

Der skal være 2-3 istræninger om ugen med en varighed på 60 min.

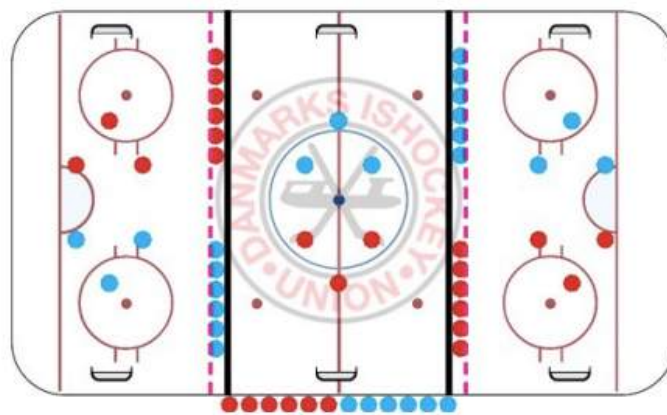
OFF-ICE

Der tilstræbes to ugentlige off-ice-træning, i forbindelse med istræning, med en varighed på 30-60 min.

KAMP

Hvis der er nok spillere, tilstræber vi at spille med to hold. I denne aldersgruppe deltager man i DIU's turnering, hvor alle kampe afvikles i zonerne (se nedenstående figur). Der spilles 3v3, med faste kædeskift (hver 75. sek.), jf. DIU's regelsæt for årgangen. Målet er, at alle spillere skal deltage i kampe, og at der ikke "toppes" i kampen. Resultaterne måles ikke i forhold til slutresultatet, da det primært drejer sig om leg og indlæring.

Det tilstræbes, at hver spiller i denne aldersgruppe har 12-14 kampdage på en sæson. Rejserne i forbindelse med kampene skal være med til at styrke kammeratskabet i gruppen og samtidig give nogle gode og sjove oplevelser.



Baneinddelingen i U10-turneringen.

POSITIONSBESTEMMELSE

På U10 har spillerne ikke faste positioner. Faste målmænd starter, som udgangspunkt, efter jul. Faste målmænd vurderes af trænerteamet og sportschefen i samråd med den enkelte spiller og dennes forældre - spilleren skal dog være andenårs-spiller.

OPRYKNING

Oprykning af spillere til overliggende hold finder ikke sted på dette alderstrin.

Der kan dog være undtagelser, hvis f.eks. U12 ikke har nok spillere til træning eller kamp.

SOCIALT

Det er vigtigt, at der arrangeres diverse aktiviteter uden for ishockeybanen, hvor spillerne lærer hinanden at kende. Det giver nemlig tryghed at have gode kammerater, trygge og glade spillere lærer bedst, og et godt omklædningsrum er fundamentet for succes.



U12

- For spillere op til og med 11 år.

U12 er for yngre spillere, som har tilegnet sig gode grundlæggende færdigheder, og i højere grad end U10 kan modtage kollektiv ishockeytræning - også på hel bane.

U12 har samme fundament som på U10, hvor der fortsat er stort fokus på individuelle, grundlæggende færdigheder - dog i højere tempo. På U12 introduceres spillerne også for kombinationen af færdighederne. På U12 øges fokus ligeledes på småspil, og spillerne introduceres til, at ishockey er et spil med mange omstillinger fra at have pucken og angribe, til at miste pucken og forsvare.

Der er sat en øvre grænse på max. 36 spillere i denne aldersgruppe.

SOMMERTRÆNING

Sommertræning skal i perioden maj til juli praktiseres 2 x 60-75 min. om ugen.

ISTRÆNING

Træningen skal være alderstilpasset og niveauinddelt. Træningen skal/kan til en vis grad stadig organiseres som stationstræning, i et varierende antal stationer, som holder flest muligt aktive, så der undgås stillestående træning (kø). Instruktionen på træning foregår efter kodekset: "Det jeg hører, glemmer jeg. Det jeg ser, husker jeg. Det jeg gør, forstår jeg". Træningen er baseret på indlæring af skøjteteknik og puckbehandling. Der påbegyndes indlæring af individuel spilforståelse (basis). Småspil på tværs skal vægtes højt.

Fordelingen på træning ser således ud:

- 45% småspil (1v1, 2v2, 3v3).
- 30% færdighedstræning - særligt skøjteteknik og puckbehandling (se "[Detailplan](#)").
- 25% stafetter og lege.
- 0% taktisk og kampspecifik træning.

Der skal være 3 istræninger om ugen med en varighed på 60 min.

OFF-ICE

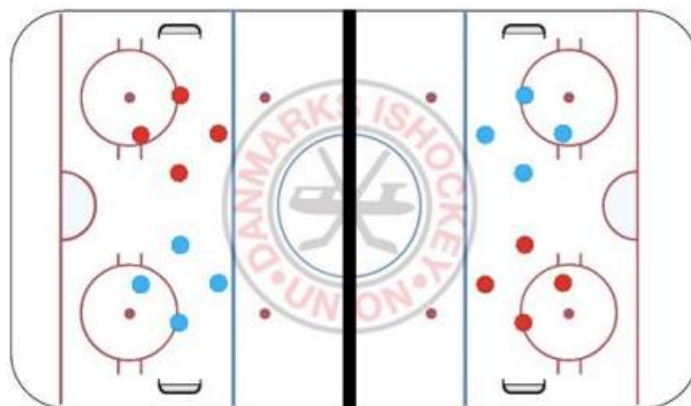
Der tilstræbes to ugentlige off-ice-træninger, i forbindelse med istræning, med en varighed på 30-60 min.

KAMP

Hvis der er nok spillere, tilstræber vi at spille med to hold. I denne aldersgruppe deltager man i DIU's turnering, hvor alle kampe afvikles på halv bane på tværs (se nedenstående figur). Der spilles 4v4, med faste kædeskift (hver 75. sek.), jf. DIU's regelsæt for årgangen. Målet er, at alle spillere skal deltage i kampe, og at der ikke "toppes" i kampen. Resultaterne i nuet skal være det bedst mulige, men ikke afhænge af bestemte personers indsats, men den samlede holdindsats.

Det tilstræbes, at hver spiller i denne aldersgruppe har 16-20 kampdage på en sæson.

Rejserne i forbindelse med kampene skal være med til at styrke kammeratskabet i gruppen og samtidig give nogle gode og sjove oplevelser.



Baneinddelingen i U12-turneringen.

POSITIONSBESTEMMELSE

På U12 har spillerne ikke faste positioner. Faste målmænd er aktuelt på U12.

OPRYKNING

Oprykning af spillere til overliggende hold kan finde sted på dette alderstrin, hvis spilleren af det overliggende holds træner, sin egen træner samt sportschefen vurderes egnet til det, baseret på de opstillede kriterier for oprykning (se afsnittet "[Kriterier og udvælgelse](#)").

På det overliggende andehold gælder det, at en under-age-spiller, som udgangspunkt, ikke må udtages på bekostning af en årgangsspiller. På det overliggende førstehold gælder det, at en under-age-spiller gerne må udtages på bekostning af en årgangsspiller.

Se kapitlet "[Oprykning af spillere](#)", for mere information.

SOCIALT

Det er vigtigt, at der arrangeres diverse aktiviteter uden for ishockeybanen, hvor spillerne lærer hinanden at kende. Det giver nemlig tryghed at have gode kammerater, trygge og glade spillere lærer bedst, og et godt omklædningsrum er fundamentet for succes.

U14

- For spillere op til og med 13 år.

U14 er den første årgang, hvor der spilles "rigtig" ishockey. I modsætning til de underliggende hold, spilles der nu på stor bane, hvor spilforståelsen får en mere betydningsfuld rolle i træningen.

På U14 får spillerne deres første reelle læring af placeringer og roller på banen - altså basisviden om spilforståelse. Her er der tillige fortsat læring i, at ishockey er et spil med mange omstillinger fra at have pucken og angribe, til at miste pucken og forsvare.

For U14 er der fortsat meget fokus på individuelle, grundlæggende færdigheder, hvor skøjteteknik og puckbehandling er en stor del af læringen - ofte i form af stationstræning som kendes på de yngre hold også. På U14 er der desuden større vægt på kombinationen af de grundlæggende færdigheder.

Der er sat en øvre grænse på max. 36 spillere i denne aldersgruppe.

SOMMERTRÆNING

Sommertræning skal i perioden maj til juli praktiseres 2-3 x 60-90 min. om ugen.

ISTRÆNING

Træningen er stadig baseret på indlæring af skøjteteknik og puckbehandling, 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. Småspil på tværs skal stadig vægtes højt. Træningen vil til dels være niveauinddelt, således at spillerne træner på det niveau, de passer til. Niveauinddelingen vurderes af truppens trænere.

Fordelingen på træning ser således ud:

- 45% småspil (1v1, 2v2, 3v3).
- 40% færdighedstræning - særligt skøjteteknik og puckbehandling (se "[Detailplan](#)").
- 15% stafetter og lege.
- 0% taktisk og kampspecifik træning.

Der skal være 3 istræninger, foruden "[Morgentræning](#)", om ugen med en varighed på 60 min.

OFF-ICE

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.

Der tilstræbes 3-4 ugentlige off-ice-træninger, ifm. med istræning, med en varighed på 45-75 min.

KAMP

Der spilles i denne aldersgruppe med for første gang med to hold; U14.1 og U14.2. Der spilles ligeledes for første gang om DM, JM og LM i denne aldersgruppe. Derfor gælder der særlige spilleregler (se "[DIU's love og turneringsbestemmelser](#)", for mere information).

U14.1-holdet deltager i DIU's turnering, hvor der altid spilles med minimum 3 kæder (15 udespillere). Værdien af en kamp skal ikke måles direkte i forhold til resultatet, men efter spillernes og holdets indsats. Dog skal resultaterne i nuet være det bedst mulige, men ikke afhænge af bestemte personers indsats, men i stedet den samlede holdindsats. DIU's regelsæt for årgangen (bl.a. armbindsreglen) sikrer stram styring i "rullet" af kæder i både 5v5-spillet samt over- og undertalssituationer, så det udviklingsmæssige perspektiv bevares.

U14.2-holdet deltager i andetholds-turneringen, som arrangeres af DIU. Alle, med undtagelse af de låste spillere (se afsnittet "[Låste spillere](#)", for mere information), kan deltage i kampene.

Det påtænkes ligeledes, at der på andetholdet benyttes under-age-spillere, hvis disse opfylder kriterierne for oprykning (se afsnittet "[Oprykning af spillere](#)").

POSITIONSBESTEMMELSE

På U14 bliver spillerne introduceret til faste positioner, men det tilstræbes, at alle spillere afprøves som både back- og angriber-positionerne. En spillers eventuelle faste position vurderes af trænerteamet og sportschefen - og i samråd med den enkelte spiller.

OPRYKNING

Oprykning af spillere til overliggende hold kan finde sted på dette alderstrin, hvis spilleren af det overliggende holds træner, sin egen træner samt sportschefen vurderes egnet til det, baseret på de opstillede kriterier for oprykning (se afsnittet "[Kriterier og udvælgelse](#)").

Oprykning af holdets låste spillere (se afsnittet "[Låste spillere](#)") vil, som udgangspunkt, blive tænkt ind på det overliggende holds træning, samt i det overliggende andetholds kampe. Låste spillere er dog på intet tidspunkt automatisk udvalgt til hverken at træne eller spille med det overliggende hold.

På det overliggende andehold gælder det, at en under-age-spiller, som udgangspunkt, ikke må udtages på bekostning af en årgangsspiller. På det overliggende førstehold gælder det, at en under-age-spiller gerne må udtages på bekostning af en årgangsspiller.

Se kapitlet "[Oprykning af spillere](#)", for mere information.

SPILLERSAMTALER

I denne aldersgruppe kan der, efter trænerteamets vurdering, gennemføres individuelle spillersamtaler med alle spillere. I aldersgruppen fokuserer individuelle spillersamtaler ikke på hverken spillerens aktuelle status og præstation eller spillerens færdigheder. Individuelle spillersamtaler omhandler ligeledes ikke handlingsplaner for den enkelte spiller.

Individuelle spillersamtaler kan i stedet omhandle spillerens personlige forhold, ambitioner, samt om spillerens indstilling er i tråd med egen og holdets målsætning.

U16

- For spillere op til og med 15 år.

Overgangen fra U14 til U16 markerer det første skridt ind i en mere ambitiøs tilgang til ishockey. Her begynder spillers resultater at få større betydning, og samtidig oplever mange spillere, at der naturligt opstår øgede forventninger - både fra træner teamet og internt på holdet.

Spillerne begynder for alvor at stille krav til sig selv og til hinanden om fremmøde, indsats og fælles mål. Kampudtagelse bliver ligeledes et tydeligere element, og spillerne bliver mere bevidste om, hvad der forventes for at blive en del af holdet på kampdage.

For de spillere, der har motivation og potentiale til at satse målrettet på ishockey - måske med henblik på at udvikle sig mod et eliteniveau - er U16 også det tidspunkt, hvor prioriteringen af tid og energi bliver central. I mange tilfælde betyder det, at skole og ishockey kommer til at fylde mest i hverdagen, mens andre aktiviteter må nedprioriteres.

På U16 fokuseres der dog fortsat på, at den enkelte spiller skal have mulighed for at spille ishockey, uanset talent og den enkeltes satsning på sporten

U16 er også første skridt mod egentlige taktiske handlemuligheder i en kamp. U16 er også første skridt mod egentlige taktiske handlemuligheder i en kamp. Kædesammensætninger kan justeres løbende i kampen, man kan "matche" modstanderens kæder og man fokuserer i lav grad på specialiserede over- og undertalskæder - enten af resultats- eller udviklingsmæssige årsager.

U16 er tillige første skridt imod mulighed for deltagelse i landsholds-ishockey, idet andenårsspillere på årgangen kan være i betragtning til/aktuelle på U16-landsholdet.

SOMMERTRÆNING

Sommertræning skal i perioden maj til juli praktiseres 3-4 x 60-90 min. om ugen.

ISTRÆNING

Træningen har fortsat fokus på de individuelle, grundlæggende færdigheder (skøjteteknik og puckbehandling), samt begyndende fokus på individuelt forsvars- og angrebsspil, og individuel rolle på banen (f.eks. i 1v1, 2v1 osv.).

Istræning har ligeledes fokus på:

- Yderligere udvikling af de grundlæggende roller på banen som holdspiller.
- Grundlæggende indførelse i og forståelse for betydningen af spilsystemer.
- Indførelse af defensivt og offensivt orienteret spil.
- Implementering af løbebaner/roller.
- Indførelse af taktiske momenter under kamp.

Fordelingen på træning ser dermed således ud:

- 45% småspil (1v1, 2v2, 3v3).
- 40% færdighedstræning - særligt skøjteteknik og puckbehandling (se "[Detailplan](#)").
- 10% stafetter og lege.
- 5% taktisk og kampspecifik træning.

Der skal være 4 istræninger, foruden "[Morgentræning](#)", om ugen med en varighed på 60 min.

OFF-ICE

Grundlæggende øges træningsmængden samt mangfoldigheden yderligere for denne aldersgruppe, idet spillerne nu i større grad specialiserer sig i sin sportsgren. Det er således vigtigt, at spillerne udbygger sin fysiske formåen i ishockeyspecifik konditions- og styrketræning.

Der tilstræbes 3-4 ugentlige off-ice-træninger, i forbindelse med istræning, med en varighed på 60-75 min.

KAMP

Der spilles i denne aldersgruppe fortsat med to hold; U16.1 og U16.2. Der spilles ligeledes fortsat om DM, JM og LM i denne aldersgruppe. Derfor gælder der særlige spilleregler (se ["DIU's love og turneringsbestemmelser"](#), for mere information).

I U16-årgangen indføres færdigheder fra seniorishockey - angående bl.a. fysiske krav, spilforståelse, taktiske dispositioner samt den eliteprægede adfærd i forbindelse med satsningen og prioriteringen af den enkeltes tid i forhold til ishockeysporten - i lav grad.

U16.1-holdet deltager i DIU's turnering, hvor der, som udgangspunkt, spilles med minimum 3 kæder (15 udespillere). Værdien af en kamp skal ikke måles direkte i forhold til resultatet, men efter spillernes og holdets indsats. Dog skal resultaterne i nuet være det bedst mulige, men ikke afhænge af bestemte personers indsats, men den samlede holdindsats. DIU's regelsæt for årgangen tillader, at træneren kan disponere frit over kæderne i både 5v5-spillet samt i over- og undertalssituationer i en kamp. Det er derfor trænerens vurdering, om der fraviges fra holdets samlede indsats, for i stedet at anvende spillere, som ekstraordinært vurderes at kunne bidrage til et ønskeligt sportsligt resultat.

U16.2-holdet deltager i andetholds-turneringen, som arrangeres af DIU. Alle, med undtagelse af de låste spillere (se afsnittet ["Låste spillere"](#)), kan deltage i kampene. Værdien af en kamp skal ikke måles i forhold til resultatet, men med fokus på breddedeltagelse. Dog skal den enkelte spiller udvise den rette holdånd og arbejdsindsats, som kendetegner ishockeysporten, for at kunne påregne spilletid. Det påtænkes ligeledes, at der på andetholdet benyttes under-age-spillere, hvis disse opfylder kriterierne for oprykning (se afsnittet ["Oprykning af spillere"](#)).

POSITIONSBESTEMMELSE

På U16 vil langt størstedelen af spillerne have faste positioner, mens enkelte stadig afprøves på både back- og angriber-positionerne. En spillers faste position vurderes af trænerteamet og sportschefen - og i samråd med den enkelte spiller.

OPRYKNING

Oprykning af spillere til overliggende hold kan finde sted på dette alderstrin, hvis spilleren af det overliggende holds træner, sin egen træner samt sportschefen vurderes egnet til det, baseret på de opstillede kriterier for oprykning (se afsnittet "[Kriterier og udvælgelse](#)").

Oprykning af holdets låste spillere (se afsnittet "[Låste spillere](#)") vil, som udgangspunkt, blive tænkt ind på det overliggende holds træning, samt i det overliggende andetholds kampe. Låste spillere er dog på intet tidspunkt automatisk udvalgt til hverken at træne eller spille med det overliggende hold.

På det overliggende andehold gælder det, at en under-age-spiller, som udgangspunkt, ikke må udtages på bekostning af en årgangsspiller. På det overliggende førstehold gælder det, at en under-age-spiller gerne må udtages på bekostning af en årgangsspiller.

Se kapitlet "[Oprykning af spillere](#)", for mere information.

SPILLERSAMTALER

I denne aldersgruppe gennemføres der individuelle samtaler med alle spillere, hvor spillerens aktuelle status og præstation, efter trænerens vurdering, fremlægges for den enkelte spiller, med henblik på 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 holdsammensætning. Endelig vil samtalen også berøre en vurdering af, om spillerens indstilling er i tråd med egen og holdets målsætning.

U18

- For spillere op til og med 17 år.

Springet fra U16 til U18 markerer næste skridt mod en mere elitær tilgang og filosofi. Det fokus på resultater, der blev introduceret på U16, udvides nu, og kampens udfald får i højere grad betydning for spillets struktur og prioriteringer.

For de spillere, der har motivation og potentiale til at satse målrettet på ishockey - måske med henblik på at udvikle sig mod et eliteniveau - forbliver skolen og sporten de primære fokuspunkter, mens andre fristelser i teenageårene fortsat må nedprioriteres.

På U18 kan tilbuddet om breddeishockey (f.eks. U18.2-holdet) være svært at honorere og opretholde, hvorfor kravene om udtagelse til kampe skærpes yderligere.

U18 udbygger de taktiske handlemuligheder i en kamp, som blev introduceret på U16. Kædesammensætninger kan justeres løbende i kampen, man kan "matche" modstanderens kæder og man fokuserer i større grad på specialiserede over- og undertalskæder - enten af resultats- eller udviklingsmæssige årsager.

U18 er tillige næste skridt imod mulighed for deltagelse i landsholds-ishockey, idet andenårsspillere på årgangen kan være i betragtning til/aktuelle på U18-landsholdet.

SOMMERTRÆNING

Sommertræning skal i perioden maj til juli praktiseres 4-5 x 60-90 min. om ugen.

ISTRÆNING

Træningen har fortsat fokus på de individuelle, grundlæggende færdigheder (skøjteteknik og puckbehandling), samt større fokus på individuelt forsvars- og angrebsspil, og individuel rolle på banen (f.eks. i 1v1, 2v1 osv.).

Istræning har ligeledes dybdegående fokus på:

- Yderligere udvikling af de grundlæggende roller på banen som holdspiller.
- Videreførelse i og yderligere forståelse for betydningen af spilsystemer.
- Videreførelse af defensivt og offensivt orienteret spil.
- Videreførelse af løbebaner/roller.
- Videreførelse af taktiske momenter under kamp.

Fordelingen på træning ser dermed således ud:

- 50% småspil (1v1, 2v2, 3v3).
- 35% færdighedstræning - særligt skøjteteknik og puckbehandling (se "[Detailplan](#)").
- 10% taktisk og kampspecifik træning.
- 5% stafetter og lege.

Der skal være 4 istræninger, foruden "[Morgentræning](#)", om ugen med en varighed på 60 min.

OFF-ICE

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

Der tilstræbes 3-4 ugentlige off-ice-træninger, i forbindelse med istræning, med en varighed på 60-75 min.

KAMP

Der spilles i denne aldersgruppe, som udgangspunkt, med ét hold; U18.1. Der spilles ligeledes udelukkende om DM i denne aldersgruppe. Derfor gælder der særlige spilleregler (se "[DIU's love og turneringsbestemmelser](#)", for mere information).

I U18-årgangen videreføres færdigheder fra seniorishockey - angående bl.a. fysiske krav, spilforståelse, taktiske dispositioner samt den eliteprægede adfærd i forbindelse med satsningen og prioriteringen af den enkeltes tid i forhold til ishockeysporten - i højere grad.

U18.1-holdet deltager i DIU's turnering, hvor der, som udgangspunkt, spilles med minimum 3 kæder (15 udespillere). Værdien af en kamp måles direkte i forhold til resultatet, men også efter spillernes og holdets indsats. Fokus er som hovedmål at udvikle potentielle elitespillere, men i høj grad også en prioritering af at spille for at vinde ishockeykampe.

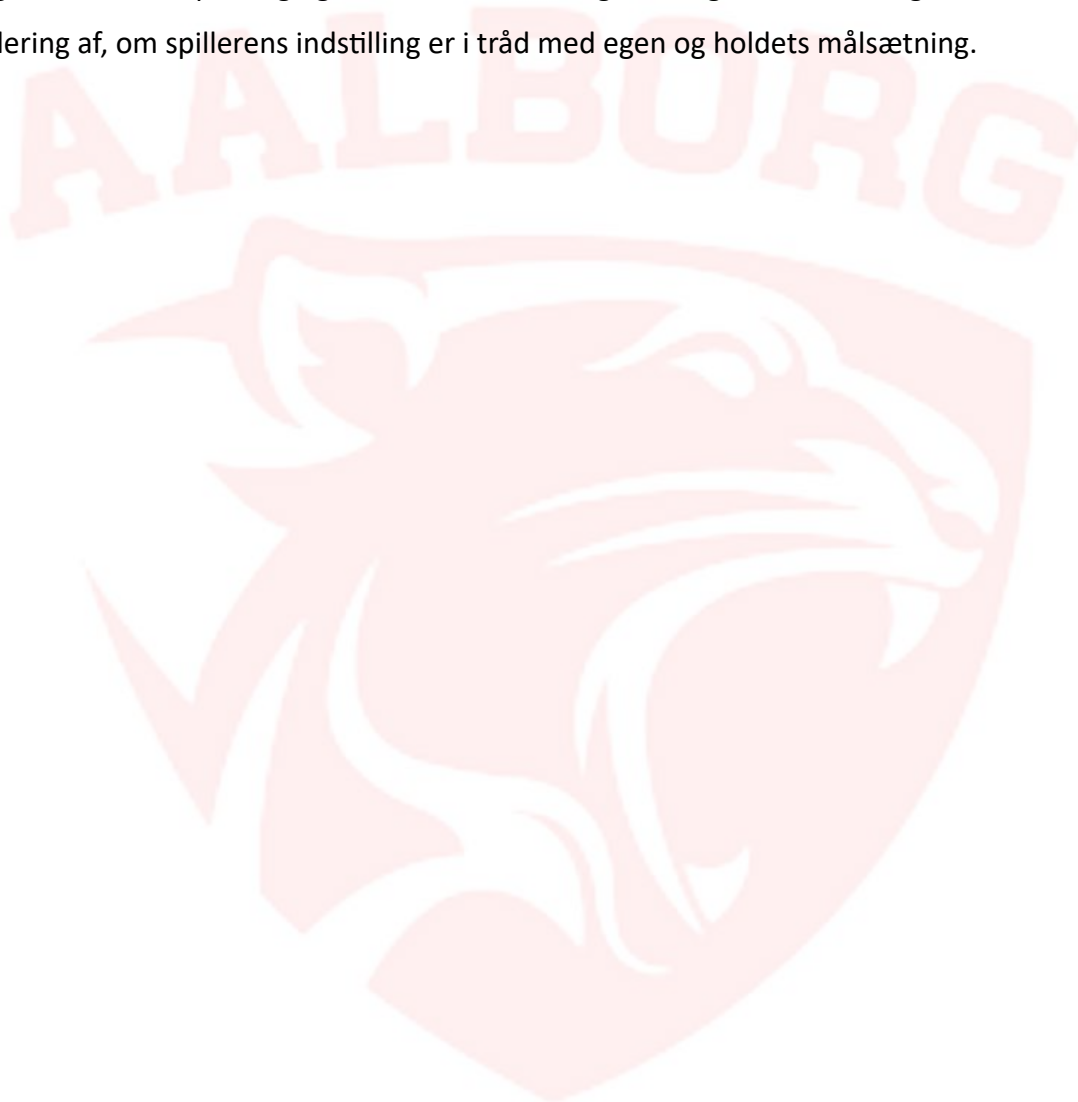
U18-trænerens opgave er, på bedst mulige måde, at kombinere fortsat udvikling af den enkelte spiller, men samtidigt have fokus på, at den enkelte kamp skal måles i forhold til resultatet. Det vurderes og overvejes altså løbende i den enkelte kamp, om resultatet er af betydning for eventuel kvalificering til f.eks. et DM-slutspil, eller om der konkret kan/skal prioriteres i forhold til 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 eller udviklingsmæssigt resultat - både på kort og på lang sigt.

U18.2-holdet deltager, som udgangspunkt, i DIU's turnering, hvis antallet af spillere tillader det. På U18.2-holdet tilstræbes det at spille med 3 kæder (15 udespillere) i hele kampen. Dog skal den enkelte spiller udvise den rette holdånd og arbejdsindsats, som kendetegner ishockeysporten, for at kunne påregne spilletid. Det påtænkes ligeledes, at der på andetholdet benyttes under-age-spillere, hvis disse opfylder kriterierne for oprykning (se afsnittet "[Oprykning af spillere](#)").

SPILLERSAMTALER

I denne aldersgruppe gennemføres der individuelle samtaler med alle spillere, hvor spillerens aktuelle status og præstation, efter trænerens vurdering, fremlægges for den enkelte spiller, med henblik på 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 holdsammensætning. Endelig vil samtalen også berøre en vurdering af, om spillerens indstilling er i tråd med egen og holdets målsætning.



DIVISIONEN

- For seniorspillere.

Divisionsholdet i AaIK er at betragte som seniorishockey, og den elitære filosofi og tilgang vil være den fremherskende faktor for holdet.

Det primære formål med Divisionen er at give potentielle elitespillere så gode sportslige betingelser i bestræbelserne på maksimal udvikling inden eliteniveau. De sekundære mål er at fostre landsholdsspillere for årgangen, spille sig til så høj en slutspilsplacering som muligt samt lære spillerne vindermentalitet, holdånd og indførelse i den (semi)professionelle ishockeyverden. Et andet sekundært mål er, at der inden for Divisionen sættes et så højt og realistisk mål som muligt, så potentialet på holdet udnyttes mest optimalt - også resultatmæssigt. Divisionen 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.

SOMMERTRÆNING

Sommertræning skal i perioden maj til juli praktiseres 4-5 x 60-90 min. om ugen.

ISTRÆNING

Træningen har stort fokus på alle former for ishockeytaktiske situationer, samt fortsat fokus på grundlæggende færdigheder, individuelt forsvars- og angrebsspil, og individuel rolle på banen (f.eks. i 1v1, 2v1 osv.). Det forventes, at spillere på dette niveau kan udføre disse i praksis på seniorishockey-niveau.

Istræning har ligeledes dybdegående fokus på:

- Yderligere udvikling af de grundlæggende roller på banen som holdspiller.
- Videreførelse i og grundigere forståelse for betydningen af spilsystemer.
- Videreførelse af defensivt og offensivt orienteret spil.
- Videreførelse af løbebaner/roller.
- Videreførelse af taktiske momenter under kamp.

Fordelingen på træning ser dermed således ud:

- 40% færdighedstræning - særligt skøjteteknik og puckbehandling (se "[Detailplan](#)").
- 35% småspil (1v1, 2v2, 3v3).
- 20% taktisk og kampspecifik træning.
- 5% stafetter og lege.

Der skal være 4 istræninger, foruden "[Morgentræning](#)", om ugen med en varighed på 60 min.

OFF-ICE

Træningsmængden er på fuld højde med seniorishockey på eliteniveau. Spillerne belastes på eliteniveau i fysisk træning i ishockeyspecifik konditions- og styrketræning.

Der tilstræbes 3-4 ugentlige off-ice-træninger, i forbindelse med istræning, med en varighed på 60-75 min.

KAMP

Der spilles i denne aldersgruppe med ét hold; Divisionsholdet. Der spilles ligeledes udelukkende om DM, gennem slutspil, i denne aldersgruppe. Sidst gælder det, at der skal benyttes et DIU-bestemt antal U20-spillere i denne række (som kan ændres årligt). Derfor gælder der særlige spilleregler (se "[DIU's love og turneringsbestemmelser](#)", for mere information).

På Divisionen videreføres færdigheder fra seniorishockey - angående bl.a. fysiske krav, spilforståelse, taktiske dispositioner samt den eliteprægede adfærd i forbindelse med satsningen og prioriteringen af den enkeltes tid i forhold til ishockeysporten - i høj grad.

Divisionsholdet deltager i DIU's turnering, hvor der, som udgangspunkt, spilles med minimum 3 kæder (15 udespillere). Værdien af en kamp måles direkte i forhold til resultatet, men også efter spillernes og holdets indsats. Fokus er som hovedmål at udvikle potentielle elitespillere, men i høj grad også en prioritering af at spille for at vinde ishockeykampe.

Divisionstrænerens opgave er at skabe en balance mellem to væsentlige hensyn; at opnå de bedst mulige resultater i kampene og samtidig sikre, at hver enkelt spillers stimulerings- og udviklingsbehov sikres. Det betyder, at træneren både skal tænke kortsigtet i forhold til kampens udfald, og langsigtet i forhold til spillerudvikling. I praksis indebærer det, at Divisionstræneren frit disponerer over brugen af spillere under kampene - alt efter, hvad der vurderes mest hensigtsmæssigt for at opnå det ønskede resultat.

På Divisionsniveau findes der ikke et andethold. Spillere som derfor ikke har tilstrækkelige ishockeymæssige færdigheder til at kunne begå sig i denne elitære tilgang, henvises til seniorishockey på motionsplan (se "[Motionshold](#)"). Det gælder også spillere, som ikke i tilstrækkelig grad, og efter trænerens vurdering, har den rette elitære tilgang og fokus.

SPILLERSAMTALER

I denne aldersgruppe er der mulighed for individuelle samtaler, hvis den pågældende spiller ønsker det. Indholdet af den individuelle samtale afhænger af den pågældende spillers ønsker og behov.

PIGE-DAME-ISHOCKEY

- For pigespillere fra ca. 12 år (vurdering) til og med seniorspillere.

På nuværende tidspunkt har AaIK ikke et pigehold, da volumen af pigespillere i relevant aldersgruppe ikke har været tilstrækkelig.

Pige-dame-ishockey skal, som udgangspunkt, tilbydes som et bredde-tilbud.

Tilbuddet om pige-dame-ishockey varierer fra spiller til spiller, ud fra tilgang, niveau og fysik. Som udgangspunkt spiller de yngste (op til og med U16) med de respektive drengehold for årgangen.

Fra og med cirka U16 (individuel vurdering) træner og spiller pigerne på det egentlige pigehold. Piger, som har mulighed for at komme på unions- og landshold, skal have lov at træne og spille kamp med dét drengehold, den enkelte piges niveau passer til. I samarbejde mellem pige-dame-træner og drengetræner bestemmes, hvor mange træningspas om ugen, der skal trænes med drengeholdet.

TRÆNING

Pigeholdet tilpasses niveauet for den samlede pigegruppe. Det gælder om at finde en linje, hvor alle kan være med, hvorfor sværhedsgraden tilpasses gruppen.

Istræning har fokus på:

- Skøjteteknik - primært.
- Resterende grundlæggende færdigheder - sekundært.
- Niveautilpassede spilsystemer og løbebaner samt taktisk spil i forhold til kommende modstandere.

Der tilstræbes 2 istræninger, foruden "Morgentræning", om ugen med en varighed på 60 min. Der tilstræbes én ugentlig off-ice-træning, i forbindelse med istræning, med en varighed på 30-60 min.

KAMP

Pige-dame-holdet deltager, som udgangspunkt, i DIU's turnering, hvis antallet af spillere tillader det. Der tilstræbes at spille med 3 kæder (15 udespillere) i denne turnering.

For at sikre vores pigespillere den rette udvikling, bruges kun spillere, som er klar til turnerings-ishockey. Træneren vurderer, hvornår der eventuelt skal "toppes" for at vinde kampe. Værdien af en kamp skal måles i forhold til resultatet og efter spillernes og holdets indsats.



MOTIONSHOLD

- For seniorspillere (over 18 år), udelukkende på motionsplan.

AaIK tilbyder motionsishockey, og har på nuværende tidspunkt seks motionshold; IceBreakerz, Black & White, Aalborg Spartans, Red Dogs, Motion +40 og 2. Divisionen. Fælles for dem alle er, at de træner på ugentlige tidspunkter (sent om aftenen), hvor yngre spillere ikke har mulighed for at spille og træne. Der er ikke noget bundet kriterium for det enkelte motionshold, men de er tilpasset efter niveau, faste træningsdage og for nogle efter relationer.

2. DIVISIONEN

2. Divisionen skiller sig ud, da holdet primært er for spillere, som har en vis ishockeymæssig baggrund og erfaring - primært gamle elite- eller divisionsspillere over længere tid.

2. Divisionen deltager ligeledes i DIU's turnering. Derfor gælder der særlige spilleregler (se ["DIU's love og turneringsbestemmelser"](#), for mere information).

MÅLMÆND

- For U10 til Divisionen.

I AaIK har vi ansatte målmandstrænere. De varetager strategien for målmændene, samt holder det overordnede blik for den enkelte målmands udvikling og fokuspunkter.

Det tilstræbes, at målmandstrænerne kører ugentlig målmandsspecifik træning, fordelt på aldersgrupper (U10-U14 og U16-Divisionen). Det tilstræbes ligeledes, at målmandstrænerne i løbet af U-holdenes træningsuge deltager på ispas, for at følge målmændenes udvikling.

Alle nedenstående kapitler er ikke målmandstrænerens strategi, men udelukkende en guide til klubbens trænere, som en ekstra ydelse, så vi i samråd kan hjælpe vores målmænds udvikling bedst muligt.

RÅD TIL TRÆNEREN

Følgende punkter er råd til træneren i forbindelse med istræning:

- Giv målmanden tid til at gøre sig klar mellem skuddene, så målmanden kan øve sin placering og timing i alle momenter, samt fuldføre sine redninger.
- Giv målmanden 5-10 min., så ofte samt hvis muligt, til at øve og fokusere på de basale skøjtebevægelser (se afsnittet "[Skøjtebevægelser](#)" for inspiration).

FOKUSPUNKTER TIL TRÆNEREN

Følgende punkter er fokus, som træneren kan have i forbindelse med istræning:

- Hold øje med, at målmanden står i grundpositionen (se "[Grundstilling](#)").
- Hold øje med, at målmanden positionerer sig efter puckens position.
- Hold øje med, at målmanden kommer ud i målfeltet, og "gør sig stor".
- Hold øje med, at målmandens griber og blocker er placeret foran kroppen, og ikke tæt ind på kroppen.

GRUNDSTILLING

Grundstillingen er en arbejdsstilling, hvor målmanden konstant er i beredskab, og hvor målmanden kan røre og bevæge sig frit i alle retninger.

I grundstillingen:

- lægges tyngdepunktet en smule fremme i skøjterne, så trykket i foden ligger fra midten af foden til tæerne.
- vinkles skøjterne i et let inderskær, så klingen bider sig fast i isen.
- ligger handskerne i en position i halvstrakt armlængde foran hofterne, så armene frit kan bevæge sig i alle retninger.
- dækker stavens blad altid hullet mellem benene nede på isen.

SKØJTEBEVÆGELSER

Målmænd skal være gode skøjteløbere. Det er essentielt for en succesfuld målmand at have god balance og teknik. For at udvikle bedst mulig skøjteteknik, og i særdeleshed balance, anbefales træning i følgende skøjtebevægelser af DIU:

- Forlængsløb i grundstilling.
- Baglængsløb i grundstilling.
- Shuffle i grundstilling.
- Korte T-push i grundstilling.
- C-cut i grundstilling.
- Rotation i grundstilling.

Ved enhver retningsændring bør hovedet være det første, der drejer (følger spillet), og derefter kroppen. Dette medfører, at målmanden kan bibeholde komplet kontrol over sine bevægelser, og dermed udvikles både momentet og kontrollen over egen krop.

Se DIU's ["ATK - Den Danske Stil 2.0"](#), for mere information, samt udførelse af bevægelserne.

OFF-ICE

I forbindelse med off-ice-træning opfordres der til, at målmændene får 10 min. til at træne og udvikle deres hånd-øje-koordination. Dette kan særligt gøres ved brug af (tennis)bolde.

OPRYKNING AF SPILLERE

- For spillere fra U12 til Divisionen.

I AaIK har vi en klar filosofi om at niveautilpasse spillerens stimulerings- og udviklingsbehov. Vi prøver derfor konstant at vurdere, hvorvidt spillere skal oprykkes, og i hvilken grad, til det overliggende hold, så spilleren i større grad kan matches på sit eget eller bedre niveau.

KRITERIER OG UDVÆLGELSE

Om en spiller skal tilknyttes det overliggende hold, er til enhver tid en vurdering i fællesskab med træneren på det overliggende hold, træneren på årgangsholdet, samt sportschefen. Overordnet er kriteriet, at spilleren har; vilje, fysik, spilforståelse og modenhed passende til niveauet på det overliggende hold.

Det kræver imidlertid mest af alt, at årgangsspilleren kender til det privilegium, det er at være med på det overliggende hold, og samtidigt være indforstået med, at man først og fremmest tilhører årgangsholdet. Man skal være et godt eksempel for sine holdkammerater på årgangsholdet, yde den rette indsats, og være ydmyg og seriøs omkring årgangsholdet, både på og udenfor isen.

Der stilles ikke krav om, at en årgangsspiller præsterer ud over sit niveau, scorer mange mål, ikke træder ved siden af eller undgår fejl. Derimod forventes det, at spilleren forstår den særlige mulighed, vedkommende har fået - en mulighed, som mange årgangskammerater misunder - og derfor tager ansvar og går forrest på eget hold.

Trænerne og sportschefen, i samråd, vurderer løbende, hvorvidt årgangsspilleren fortsat passer ind begge steder. Lever spilleren ikke op til fastsatte kriterier, skal det vurderes, om årgangsspilleren i en periode skal fokusere på at spille på eget hold. Dette er ikke en straf, men en konsekvens af eksempelvis forkert fokus eller fysisk/mental træthed. I sådanne tilfælde skal indsatsen naturligt rettes mod egen årgang.

LÅSTE SPILLERE

Låste spillere forekommer på baggrund af enten et DIU-bestemt antal af låste spillere på årgangsholdet, eller DIU-opsatte kriterier, der ved opfyldning automatisk låser spillere fra andetholdsturneringen. Se "[DIU's love og turneringsbestemmelser](#)", for specifikke krav om låste spillere i de respektive årgange.

Oprykning af de respektive holds 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 andetholdet i egen årgang. Låste spillere er dog på intet tidspunkt automatisk udvalgt til at spille på hverken det overliggende første- eller andethold.

Det tilstræbes dog at tilbyde kampe, såfremt primært andetholdet på det overliggende hold har ledige pladser hertil. Det må nemlig på intet tidspunkt blive en "straf" at være en låst spiller, som dermed giver færre kampe på årgangsholdet.

OPRYKNING TIL OVERLIGGENDE ANDETHOLD

Det tilstræbes, at under-age-spillere - og særligt det underliggende holds låste spillere - benyttes på det overliggende andethold, såfremt kriterierne for oprykning opfyldes.

En under-age-spiller må dog, som udgangspunkt, ikke udtages til det overliggende andethold på bekostning af en årgangsspiller.

OPRYKNING TIL OVERLIGGENDE FØRSTEHOLD

En under-age-spiller kan efter trænerens og sportschefens vurdering udtages til spil på det overliggende holds førstehold, såfremt der ikke på den overliggende årgang er tilstrækkeligt med årgangsspillere, som er en naturlig del af førsteholdet, som følge af manglende ishockeymæssige kundskaber i et så tilstrækkeligt omfang, at spilleren hverken på kort eller på længere sigt vil kunne spille på årgangsholdets førstehold.

En under-age-spiller kan ligeledes udtages ekstraordinært i afgørende resultatmæssige sammenhænge, såfremt denne ekstraordinært kan bidrage til kampens resultat sammenlignet med årgangsspilleren, der erstattes.

En under-age-spiller kan slutteligt udtages til det overliggende førstehold, hvis 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 førstehold.

PERMANENT OPRYKNING TIL OVERLIGGENDE HOLD

Med afsæt i AaIK's filosofi om at niveautilpasse spillerens stimulerings- og udviklingsbehov, kan vi i særtilfælde vurdere, at en spillers (samt det overliggende holds) udvikling gavnes ved permanent oprykning til det overliggende hold i dagligdagen.

Det betyder, at under-age-spilleren, som udgangspunkt, vil følge det overliggende holds trænings- og kampuge. Under-age-spilleren bliver dog ikke "udelukket" fra sit årgangshold, og kan/vil stadig spille kampe med sit årgangshold - og til dels træne efter behov.

NEDRYKNING AF SPILLERE

Med afsæt i AaIK's filosofi om at niveautilpasse spillerens stimulerings- og udviklingsbehov, kan vi i særtilfælde vurdere, at en spillers udvikling gavnes ved nedrykning til underliggende hold. Det kan f.eks. være:

- Kontinuerlig eller periodisk træning med det underliggende hold.
- Dispensation til fast spil med det underliggende hold, så længe, over-age-spilleren ikke tager pladsen fra en årgangsspiller.

Nedrykning af spillere skal ikke ses som en straf, men derimod som et forsøg på i større grad at matche spilleren på sit eget niveau, som på sigt vil gavne spillernes udvikling. Træning - og eventuelt kamp - med det underliggende hold kan gavne spilleren i form af både mere plads på isen, som fremmer den kreative proces, samt flere succesoplevelser, som er værdifuldt for udviklingen.

IDRÆTSKLASSER

AaIK udbyder i fællesskab med EliteSport Aalborg muligheden for optagelse i idrætsklasserne, for klassetrinene 7.-9. klasse, eller Kraftcenter, for 10. klasse eller ungdomsuddannelserne. Med optagelse følger ligeledes to ugentlige morgentræninger, samt ekstraordinær skolegang, som tager højde for både det faglige og det sportslige.

Idrætsklasserne udbydes udelukkende i samarbejde med folkeskolen Sønderbro skolen.

Kraftcenter udbydes udelukkede i samarbejde med UAX (10. klasse), Aalborghus Gymnasium (STX/HF), Handelsgymnasiet Turøgade (HHX) samt gennem TechCollege (HTX eller erhvervsuddannelserne). For alle nævnte skoletilbud, med undtagelse af TechCollege, gælder det, at der i forbindelse med morgentræning er skolefri. For TechCollege gælder det, at der ikke er skolefri i forbindelse med morgentræning, men at fravær bortses.

MORGENTRÆNING

Morgentræningen finder sted to gange ugentligt, om tirsdagen og torsdagen, i tidsrummet kl. 07.00-09.40. Dette indebærer først opvarmning, dernæst træning kl. 07.45-08.45, efterfulgt af egenbetalt morgenmad inden bus-afhentning til skolestart. På et skoleår, tilfører morgentræningen dermed de optagede elever 80 ekstra træninger.

Morgentræningen er bygget op efter en sæsonplan, som indsendes til DIU. Sæsonplanen består af forskellige, månedlige fokuspunkter, som morgentræningerne er opbygget efter.

Træningerne er, som udgangspunkt, struktureret således, at:

- tirsdag har fokus på individuelle, grundlæggende og tekniske færdigheder.
- torsdag har fokus på pasnings- og spilsituationer, hvor eleverne er opdelt efter deres ishockey-position på årgangsholdene.

På begge træninger spilles der ligeledes småspil.

Hvis faciliteterne og antallet tillader det, vil de optagede elever opdeles i begge skøjtehaller. Opdelingen er, som udgangspunkt, at 7.-9. klasse træner sammen i én hal, og at kraftcentereleverne træner sammen i den anden hal. Opdelingen kan dog til hver en tid ændres (fra træning til træning, fra uge til uge), efter trænerteamets vurdering.

OPTAGELSESKRAV

Ved optagelse i idrætsskolerne, for klassetrinene 7.-9. klasse, gælder det, at alle elever, der ønsker optagelse, skal gennemgå en optagelsesprøve på is, samt vedlægge en sportslig udtalelse fra klubben (skrevet af sin cheftræner). I AaIK opererer vi med to slags udtalelser:

- 1) En ikke-fyldestgørende, sportslig udtalelse - denne er alle berettiget til.
- 2) En fyldestgørende, sportslig anbefaling - denne kræver, at man er en fast del af førsteholdet på sit årgangshold (U14.1, U16.1, U18.1).

Ved optagelse i kraftcenter, for UAX (10. klasse), gælder det, at klubben vurderer og bestemmer, hvem der bliver godkendt og optaget i morgentræningsprogrammet.

Ved optagelse i kraftcenter, på ungdomsuddannelserne, gælder det, at elever skal være Team Danmark-godkendte for at kunne opnå optagelse.

Ved tvivl om en spillers egnethed til morgentræning, berettigelse til en sportslig anbefaling eller mulighed for Team Danmark-godkendelse, rettes henvendelse til sportschefen.

I alle tilfælde, gælder det, at den enkelte spiller, der ønsker at søge, skal være moden nok til at håndtere den ekstra belastning, som morgentræningen bidrager til hverdagen.

DELTAGELSE I TRYOUTS, SELECTHOLD OG CAMPS

- I issæsonen, i perioden d. 1. august til d. 1. april.

AaIK har underskrevet en aftale med DIU vedrørende deltagelse i tryouts, selecthold og camps i løbet af sæsonen. Denne aftale støtter vi, i AaIK, da vi som klub har en klar holdning omkring at deltagelse i tryouts, selecthold eller camps ikke skal prioriteres over træning og kamp arrangeret af enten AaIK eller DIU. Aftalen er ligeledes et signal til klubbens spillere, ledere, forældre osv. om, at vi, i AaIK, gerne vil, at vores spillere prioriterer klubbens aktiviteter samt sine holdkammerater i issæsonen. Fravær i enten AaIK- eller DIU-regi, i perioden d. 1. august til d. 1. april, grundet deltagelse i enten tryouts, selecthold eller camps, vil derfor heller ikke blive anset som lovligt fravær, og kan i visse tilfælde, efter vurdering, sanktioneres.

Af bekymringer, som ligger til grund for aftalen, kan følgende bl.a. nævnes:

- Selektion af børn i en yngre alder (11-14 år) er imod alle AaIK-, DIU- og DIF-principper.
- Selektion af børn i en yngre alder (11-14 år) kan udvikle en "forkert" selvopfattelse.
- Manglende information omkring udvælgelsesprocesserne samt arrangørerne.

TRYOUTS

For tryouts gør det sig gældende, at sportschefen skal informeres om eventuel tryout i både danske og udenlandske klubber, i perioden d. 1. august til d. 1. april, så aftale herom kan laves.

SELECTHOLD

For selecthold gør det sig gældende, at spillere IKKE kan deltage på hverken danske eller udenlandske selecthold i perioden d. 1. august til d. 1. april. Perioden kan i visse omfang enten forkortes eller forlænges, afhængigt af issæsonens start og slut - dette vil blive meldt ud på Holdsport inden sæsonstart, i forbindelse med den årlige påmindelse.

Alt aktivitet uden for perioden er på eget ansvar.

CAMPS

For camps gør det sig gældende, at spillere IKKE kan deltage i hverken danske eller udenlandske camps i perioden d. 1. august til d. 1. april. Perioden kan i visse omfang enten forkortes eller forlænges, afhængigt af issæsonens start og slut - dette vil blive meldt ud på Holdsport inden sæsonstart, i forbindelse med den årlige påmindelse.

Alt aktivitet uden for perioden er på eget ansvar.



DELTAGELSE I KAMPE, CUPS OG UDLANDSTURE

- Uden for DIU-regi.

Al deltagelse af AaIK-hold i diverse kampe, turneringer og cups i ind- og udland, uden for DIU-regi, skal godkendes hos sportschefen. Først ved godkendelse her, er det tilladt at tilmelde sig sådanne aktiviteter.

Efter godkendt tilmeldelse hos sportschefen, skal bestyrelsen underrettes, så denne har mulighed for at oplyse klubbens øvrige medlemmer - og andre interesserede - om de aktiviteter, AaIK's hold deltager i, via diverse digitale medier.

Tilmelder man hold i Aalborg Ishockey Klubs navn og bærer klubbens logo, uagtet om det er i issæsonen, i perioden d. 1. august til d. 1. april, eller i off-season, skal klubbens retningslinjer efterleves. Se AaIK's "Håndbogen", for mere information om retningslinjerne.

REJSETILLADELSE

Ved deltagelse i kampe, turneringer eller lignende i udlandet, skal der altid søges rejsetilladelse hos DIU. Dette bør gøres i god tid, grundet processerne hos DIU. Rejsetilladelser kan søges hos DIU's administration.

FORÆLDREROLLEN

- I sportslig forbindelse.

RELATION TIL TRÆNEREN

Alle forældre er en del af både udviklingsmiljøet og motivationsfaktoren hos spillerne.

Tillid til trænerteamet, og tillid til, at de altid vil spillerne det bedste, er derfor afgørende for spillernes (dit barns) udvikling og trivsel. Det er derfor vigtigt, at forholdet mellem trænerteamet og forældregruppen bygger på en tillidsfuld, konkret og konstruktiv dialog.

ROLLEFORDELINGEN

Forældre skal i alle sammenhænge huske, at de er forældre - ikke trænere. Det er ene og alene trænerteamets ansvar at styre holdet, og det er trænerteamet, som er beslutningstagere. Som forældre skal man acceptere sin forælderrolle, samt respektere trænerteamet. Begge parter skal ligeledes anerkende den tid og indsats, som alle bidrager til i spillernes hverdag og udvikling.

VED TVIVL ELLER UTILFREDSHED

Alle beslutninger, som trænerteamet tager, er baseret på viden, erfaring og holdninger.

Er man som forældre i tvivl eller utilfreds med beslutningerne, skal tilgangen være den konstruktive dialog. Fra og med U16, og til dels U14, tilstræbes det, at spillerne i første omgang selv tager kontakt til trænerteamet, så vi sammen kan finde løsningsforslag.

Herefter kan forældre, ved behov eller manglende plan, selv søge dialog med trænerteamet.

I AaIK ønsker vi, at trænerne, i størst grad, fokuserer på deres rolle; at træne og udvikle ishockeyspillere. Hvis man som forældre selv mener, at man har udvist respekt, forståelse for beslutninger samt haft den konstruktive dialog, og man fortsat er utilfreds, så har man følgende muligheder:

- 1) Acceptér beslutningen.
- 2) Tag konsekvensen, og flyt dit barn til et andet tilbud (anden idrætsforening).

DETAILPLAN

I dette afsnit er der oplistet detailplaner for alle hold, fra U8 til Divisionen. Øvrige hold defineres ikke med læringsmål. For så vidt angår pigespillere, skal den enkelte pigespillere følge de samme læringsmål passende til niveau og alder, som drengespillere gør. Skemaet er lavet, så man let kan få et overblik over de læringsdele, der indgår i den enkelte årgang.

Skemaet giver også mulighed for, at man kan sammenligne læringsmålene fra årgang til årgang, og dermed følge med i, hvordan en ishockeyspillers udvikling kan forventes at se ud.

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

- Hoveddel angiver høj træningsprioritet.
- Delmoment angiver lav træningsprioritet.
- Tomt felt angiver ingen eller ubetydelig træningsprioritet.

Detailplanerne findes på de følgende sider:

- ["Skøjteteknik"](#).
- ["Puckføring"](#).
- ["Pasninger"](#).
- ["Skud"](#).
- ["Spilforståelse"](#).
- ["Forsvarsspil"](#).
- ["Angrebsspil"](#).

SKØJTETEKNIK	U8	U10	U12	U14	U16	U18	DIV.
H = HOVEDDEL - D = DELMOMENT							
Skøjteteknik - Balance & Koordination							
Glide på én skøjte forl./bagl.	H	H	H	H	H	D	
Slalom vekselvis et og to ben forl./bagl.	H	H	H	H	H	H	
Et-bens-bøj forl./bagl.	D	D	H	H	H	H	
Etbens-vending h/v	H	H	H	H	H	H	
Krybe sammen	H	H	H	H	H		
Hop med samlede fødder forl./bagl.	H	H	H	H	H	H	
Zig-zag forl./bagl.	H	H	H	H	H	H	
Hofteåbninger h/v	H	H	H	H	H	H	
Inderskær buer forl./bagl.	H	H	H	H	H	H	
Yderskær buer forl./bagl.	H	H	H	H	H	H	
Sidestep	H	H	H	H	H	H	D
Temposkifte - frekvensacceleration	D	D	H	H	H	H	H
Vendinger h/v	H	H	H	H	H	H	D
Rødspætte forl./bagl.	H	H	H	D	D		
Skøjteteknik - Forlæns							
Grundstilling	H	H	H	H	H	H	
Lige fremad	H	H	H	H	H	D	
Start-stop	H	H	H	H	H	H	D
Kryds-over	H	H	H	H	H	H	
Glidesving	H	H	H	H	H	H	
Scooting	D	D	H	H	H	H	
Skøjteteknik - Baglæns							
Grundstilling	H	H	H	H	H	H	
Lige bagud	H	H	H	H	H	D	
Start-stop	H	H	H	H	H	H	D
Kryds-over	H	H	H	H	H	H	
Glidesving	H	H	H	H	H	H	
Scooting			H	H	H	H	

PUCKFØRING	U8	U10	U12	U14	U16	U18	DIV.
H = HOVEDDEL - D = DELMOMENT							
Puckbehandling - Puckføring							
Puck-behandling/puck-kontrol	H	H	H	H	H	H	H
Håndled (bløde)	D	D	H	H	H	H	
Frekvens	D	D	H	H	H	H	D
Drible - foran kroppen	H	H	H	H	H	H	D
Drible - på siden af kroppen	H	H	H	H	H	H	D
Drible - diagonalt	H	H	H	H	H	H	D
En hånd	D	D	H	H	H	H	H
To hænder	H	H	H	H	H	H	H
Tæt på kroppen	D	D	H	H	H	H	H
Langt fra kroppen	D	D	H	H	H	H	H
Ottetal - en/to hænder	D	D	H	H	H	H	H
Flip over stav			D	H	H	H	D
Dække puck			H	H	H	H	H
Finter	D	D	H	H	H	H	H
Split-vision			D	H	H	H	H

PASNINGER	U8	U10	U12	U14	U16	U18	DIV.
H = HOVEDDEL - D = DELMOMENT							
Puckbehandling - Pasninger							
Træk-pasning	H	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	H	D
Modtagelse - på staven	H	H	H	H	H	H	
Modtagelse - i skøjterne			D	D	H	H	D
Modtagelse - på kroppen/hånden				D	H	H	H

SKUD	U8	U10	U12	U14	U16	U18	DIV.
H = HOVEDDEL - D = DELMOMENT							
Puckbehandling - Skud							
Trækskud	H	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

SPILFORSTÅELSE	U8	U10	U12	U14	U16	U18	DIV.
H = HOVEDDEL - D = DELMOMENT							
Spilforståelse - "Basis"							
"Give and go"			D	H	H	H	H
Pasningsskygge	H	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/skulder				H	H	H	H
Kropsblokering				H	H	H	H
Rulning væk fra modstander				H	H	H	H
Screening				H	H	H	H

FORSVARSSPIL	U8	U10	U12	U14	U16	U18	DIV.
H = HOVEDDEL - D = DELMOMENT							
Spilforståelse - Forsvarsspil							
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
Forechecking - individuelt			D	H	H	H	H
Styrespil - individuelt					H	H	H
Backchecking - i kæden				H	H	H	H
Forechecking - i 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 - defensiv zone			H	H	H	H	H
Forsvarsspil - neutral zone				H	H	H	H
Forsvarsspil - offensiv zone				H	H	H	H
Pladsbytte				D	H	H	H
Spilvendinger - defensivt				D	H	H	H

ANGREBSSPIL	U8	U10	U12	U14	U16	U18	DIV.
H = HOVEDDEL - D = DELMOMENT							
Spilforståelse - Angrebsspil							
Pasningsskygge	H	H	H	H	H	H	
Skabe/mindske områder			D	H	H	H	H
Trekantsspil			D	H	H	H	H
Pladsbytte				D	H	H	H
1v1			D	H	H	H	H
2v1			D	H	H	H	H
2v2				H	H	H	H
3v2				D	H	H	H
3v3					H	H	H
5v5				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 - defensiv zone (udspil)				H	H	H	H
Angrebsspil - neutral zone				D	H	H	H
Angrebsspil - offensiv zone				H	H	H	H
Spilvendinger - offensivt				D	H	H	H