

Fysisk træning U13 sæson 14/15

- **3 ugentlige træninger. Som udgangspunkt deltager alle spillere i alle træninger.**
 - Der kan laves individuelle aftaler med trænerne, som kan sikre at alle har den bedste oplevelse af at deltage i fysisk træning.
 - Man kan af flere forskellige årsager være forhindret i at deltage. Hvad enten det er mor der skal arbejde, skolen der skal passes eller fodboldtræning. Er det gentagende fravær, så sig det til trænerne så vi kan lave en aftale, gælder også i forhold til istid.
- **Generelt skal træningen udfordre spillernes fysik og motorik så de opbygger et bredt fundament at bygge videre på.**

Det betyder:

 - At træningen skal komplimentere ishockeyen, og være med til at spillerne bliver bedre ishockey spillere.
 - At træningen skal sikre at spillerne ikke får skader lige nu, men især forbygge skader senere i deres liv/ishockey karriere.
- **Træningen vil have fokus områderne**
 - Kondition via: Løb kort, langt intervaller, boldspil, stafetter, osv.
 - Styrke: primært store muskel grupper, ved egen kropsvægt. Introduktion til styrke træning.
 - Balance: stillestående og aktiv balance øvelser, styrke af kropstammen.
 - Koordination via: bevægelses kombinationer, boldspil, forhindringsbaner osv.
 - Rummeligforståelse(forholde sig til med og mod spiller): boldspil, diverse former for øvelser hvor man påvirkes udefra.
 - Generel fokus på god teknik i øvelser
 - Desuden vil vi forsøge at indføre et nyt trænings redskab i form af en personlig trænings elastik.
- **Ikke fysiske fokus**
 - Lær at træne: Lær at presse sig selv i øvelserne når det er hårdt. Lær at holde fokus på korrekt teknik i øvelserne når man er træt.
 - Lær at træne for at blive bedre.
 - Hold følelse/samarbejde:
spillerne er afhængige af hinanden både i træning og kamp. dvs. træningen kan blive bedre ved at arbejde sammen/støtte/presse hinanden. Det er derfor vigtigt at man altid dukker op med god attitude og gå på mod.

Træningen vil være en kombination af leg og koncentreret arbejde. Legen skal ud over at være brugbar træning være med til at gøre det sjovt at møde op. Mens det mere koncentreret arbejde skal forberede dem på de krav der stilles når/hvis man ønsker at dygtig gøres sig inden for ishockey.

Da der netop i denne alders gruppe kan være stor forskel på, hvor man er nået til i sin fysiske og mentale udvikling, vil vi så vidt muligt forsøge at tilpasse træningen til den

enkle. Det vil ske ved at gruppen nogle gange er delt op så alle kan blive udfordret på deres niveau.

- **Skader**

- Oplever en spiller smerter i forbindelse med træningen eller hverdagen. Bedes trænerne underrettes. Så vil vi efter bedst evne vejlede og tilpasse træningen så det forsat er muligt, at være en del af holdet.

Hver gang man har været til træning eller kamp på U13 skal man være blevet en bedre ishockey spiller og have haft det sjovt.

For at dette skal lykkes, kan i forvente at trænerne møder op velforbedret, glade og med masser af gå på mod.

Til gengæld forventer vi at spillerne møder glade op, forsøger at gøre sidst bedste og blive bedre hver gang de går på isen, tager en armbøjning eller skyder på mål.

Har man en dårlig dag så snak med en holdleder, træner eller god ven. Lad vær med at råbe op om at det er hårdt, kedeligt eller trænerne er dum, det for ingen noget ud af.

"Gør dit bedste så kan vi sammen blive bedre"