



Hjælp! Mit barn er en Falcon

Fremragende spiller - Endnu bedre person



Hvad sker der med mit barn til ishockey?

Bliv ishockeyspiller hos Copenhagen Falcons Hockey



Oversigt - CPH Falcons

Hvad kan du forvente, når du begynder at spille i Falcons



Hvad sker der på isen?

Strukturen af vores hold og den unikke atmosfære



Hvordan bliver man en god ishockeyspiller?

Retningslinjer, fordelinger, misforståelser og hvilken rolle spiller familien/forældrene under udviklingen.



Hvad sker der uden for isen?

Alsidedighed, sund fysik, udvikling, forebyggelse og præstation





Oversigt - CPH Falcons

Hvad kan du forvente, når du
begynder at spille i Falcons

Hjælp! Mit barn er
en Falcon

Fremragende spiller - Endnu bedre person

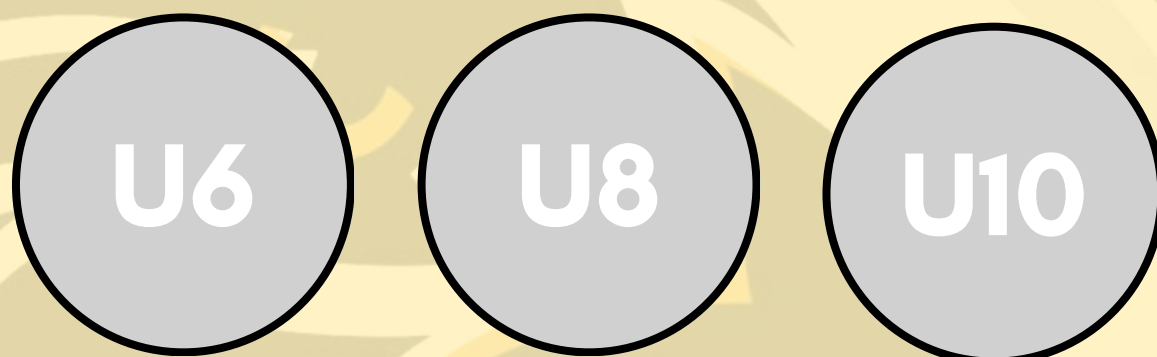


Aldersgrupper, træningsantal, hvor meget af hvad og hvornår



Drenge og piger sammen!

At forelske sig i Falcons Hockey



Træninger på hele isen

3-4 is-træninger om ugen, 3 off-ice, ugentlige turneringskampe, turneringer og cups på nationalt og internationalt niveau

5+

De yngste Falcons

2-3 is-træninger om ugen, udenfor isen, turneringer og cups

Der er ingen præstationspres, men der er grundlæggende forventninger.

10

At forelske sig i at spille ishockey

U12

12

At forelske sig i ishockey som sport

U14

Udvælgelse til *A/AA/AAA & SEP

5-6 is-træningssessioner om ugen, samt målrettet udvikling uden for isen relateret til al is-træning, ugentlige mesterskabskampe og internationale turneringer

Reelle intentioner både over for skole og sport



Elite træning og mål



At forelske sig i konkurrence og udfordringer

U16

U18

14

Programmer på højt niveau

7-8 is-træninger om ugen, målrettet og struktureret arbejde uden for isen i forbindelse med udvikling, 2-3 kampe om ugen og internationale turneringer.

18

Division I (U21)

7-8 is-træningssessioner og tilhørende arbejde uden for isen om ugen, regelmæssig deltagelse på tværs af aldersgrupper for voksne, udvælgelse baseret på præstation, 2-3 kampe om ugen og regelmæssige turneringer.

At forelske sig i sejr

U21

+

PRO



Deltagere



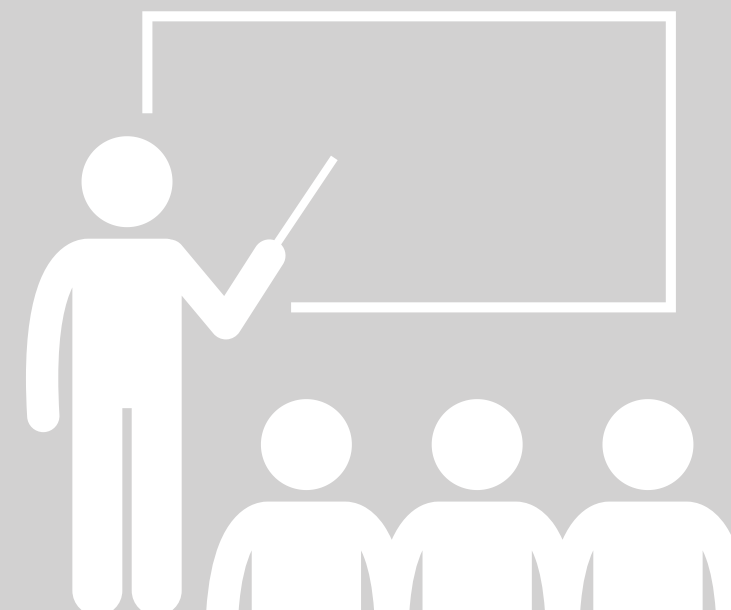
Forældre - Familie

I en yngre alder giver forældrenes engagement grundlaget for, at barnet kan deltage, dyrke sport og udvikle sig. Lad dem være uafhængige af dig som forælder, og sæt din tillid til trænere og holdledere.



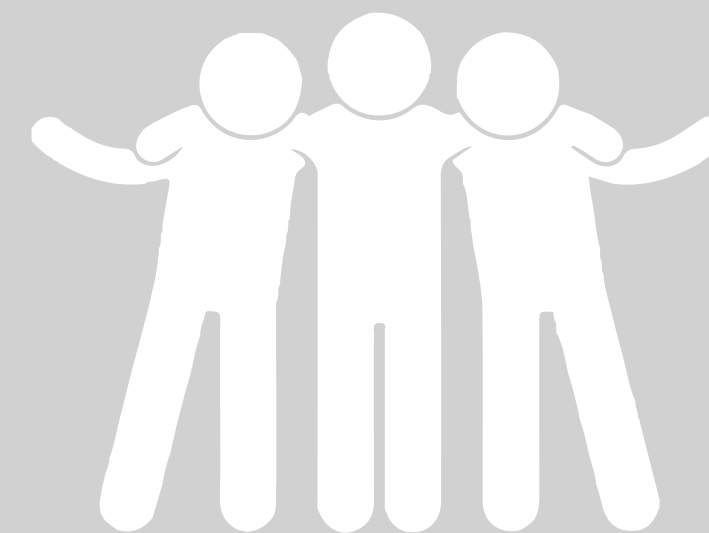
Træner - Professionel

Træneren tiltrækker, fastholder, hjælper, udvikler, tager sig af, guider, fuldender og uddanner, men hans/hendes effektivitet afhænger også af forældrenes støtte.



Venner - Fællesskab

Omkring puberteten og tidlig voksenalder bliver dette ekstremt vigtigt, og med opmærksomhed og vejledning kan du hjælpe et barn væsentligt.



“Hvis mit barn ikke når til at blive professionel, hvorfor al denne indsats så?”



Hvad lærer man hos Falcons?

Præstation

Han/Hun lærer at præstere kontinuerligt og regelmæssigt, både fysisk og mentalt.



Selvtilid

Han/Hun står op for sig selv, lærer at kæmpe og lærer af fejl og den adfærd, der følger med dem.



Samarbejde

Du lærer, hvordan du trives sammen med andre mennesker, tilpasse dig, eksistere i et fællesskab, udvikle dig og overleve.



Kommunikation

Du vil være i stand til at danne en holdning og udtrykke den, dele den og modtage det samme fra andre.



Disciplin

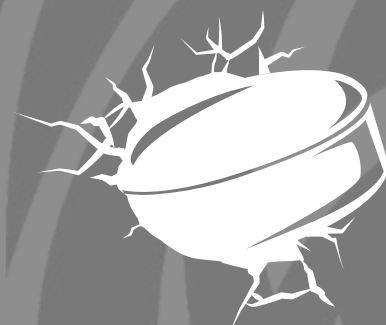
Du vænner dig til, at der er ting, du skal gøre, uanset din vilje eller din egen mening.



Vedholdenhed

I sport kan du nå dine mål ikke kun én gang, men med kontinuerlige bestræbelser, hvilket også gælder i livet.





Hvad sker der på isen?

Strukturen af vores hold og den
unikke atmosfære



Hjælp! Mit barn er
en Falcon

Fremragende spiller - Endnu bedre person



Hvad sker der med mit barn på isen?



Langsigtet udvikling af atleter - LTAD - Vi afviger fra nogle retningslinjer, MEN i en positiv retning.

1-2x / week

U6

Hockeyens glædelige fundament (2x / ugen)

Udvikling af bevægelsesfærdigheder, Grundlæggende skøjteløb

Sæsonstart den 1. august
Træningsantal 50-55
Cups 8-10

2-3x / week

U8

Hockeyens glædelige fundament (2x / ugen)

Udvikling af bevægelsesfærdigheder Grundlæggende skøjteløb og stokteknik (75%) Individuel taktik (15%), holdtaktik (10%)

Sæsonstart den 1. august
Antal træninger 60-65
Cups 12-15

3x / week

U10

At lære spillet (2x / ugen)

Udvikling af sportsfærdigheder Skøjteløb og stokteknik (50%) Individuel taktik (20%), holdtaktik (15%), spilsystem (10%), strategi (5%)

Sæsonstart den 1. august
Antal træninger 60-65
Antal kampe 16-20
Cups 8-10

3x / week

U12

At lære, at træne ishockey (2x / ugen)

Udviklingen af alle sportsfærdigheder, skøjteløb og stokteknik (45%) Individuel taktik (25%), holdtaktik (10%), spilsystem (10%), strategi (10%)

Sæsonstart den 1. august
Antal træninger 60-65
Antal kampe 21-28
Cups 6-8



Træningsplan

Fastlagte træningstider udgør kun det absolutte minimum i barnets udvikling. Ekstra træning er et must!



Tuesday

U6	U8	U10	U12
-	16:00-17:05	17:05-17:55	18:10-19:05

Thursday

U6	U8	U10	U12
16:00-17:05	-	17:05-17:55	18:10-19:05

Saturday

U6	U8	U10	U12
09:15-10:15	10:15-11:15	11:30-12:35	12:50-13:55

- Fastlagte træningstider - Lige til tiden
- Effektiv anvendelse af tiden før træninger
- Forældrenes tilstedeværelse i omklædningsrummet og gangen

U6/U8 Ja - Ja *Andet år U8 Nej
U10 Nej - Nej
U12 Nej - Nej

Målet er at etablere uafhængighed



Hvordan genkender man en dygtig spiller fra tribunen?



Giver hårde, præcise, hurtigt udførte afleveringer

Deres bevægelse er dynamisk, næsten hurtigere end alle andre

Han/hun har næsten altid pucken, men er ikke selvisk.

Hans/hendes skud er farlige, han/hun er målfølsom.

Han/hun vil have fat i pucken, smidig og modig

Fremragende til at forudse, læse spillet

Han/hun tilpasser sig hændelser i spillet og har sine egne ideer

Fair og en holdspiller, men tolererer ofte ikke kompromiser.

Skill factors in hockey



Ekstra arbejde derhjemme

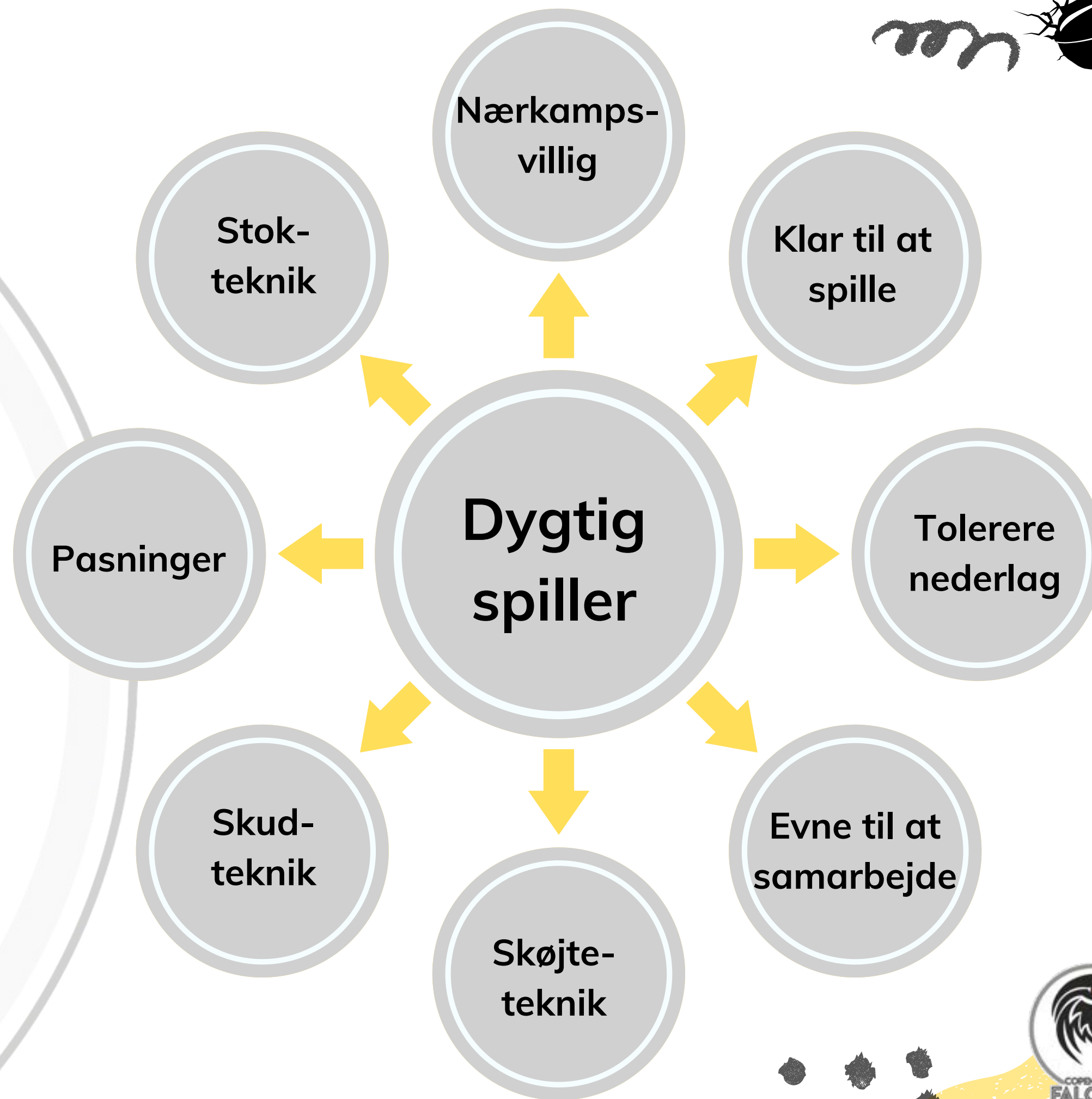
- Teknikbold, pucke
- Skudmåtte, mål
- Inspiration: Online

Forældreopbakning er et must

- Kontaktsport
- At se kampe, målrettet, attitude
- Hvornår og hvordan vi taler med barnet

Særlige træninger, åben is

- Træneransvar
- Individuel skøjteløb, for eksempel offentlig skøjteløb, edge work, morgentræning





Turneringer, Cups - Niveauer

DIU - mesterskaber, i henhold til den nuværende konkurrenceplan

Niveauer - fortolkning af bogstaver

Isflade - dimensioner

U6/U8

Spilletid er ens for alle

- 8-15 cups i løbet af sæsonen. Ingen kampdage
- Dem, der kommer med senere i sæsonen, får færre turneringer/cups.
- Ingen fastlagte positioner, alle angriber og forsvarer.
- Alle spillere roterer for at spille som målmand også.
- 3 mod 3 i halvdelen af en zone med små mål.

U10

Spilletid er ens for alle

- Niveau A/B/C (eller blandet), 16-20 kampdage i løbet af sæsonen plus cups.
- A niveau med mulighed for at spille op til U12.
- Ingen fastlagte positioner, alle angriber og forsvarer.
- Nogle spillere roterer for at spille som målmand.
- 3 mod 3 på tværs af de 3 zoner på små mål.

U12

Spilletid er ens for alle

- Niveau A/B, 21-28 kampe i løbet af sæsonen plus cups.
- A niveau med mulighed for at spille op til U14.2.
- Ingen fastlagte positioner, alle angriber og forsvarer.
- Målmænds-positionen er fastlagt
- 4 mod 4 på halv is med store mål.

U14.1/U14.2

Alle spiller, men der kan være forskelle i spilletid

- Level A/AA/AAA, 40 games plus cups
- Power Play, Penalty Kill and other basic systems
- Fastlagte positioner
- Målmænds-positionen er fastlagt
- 5 mod 5 på hele isen



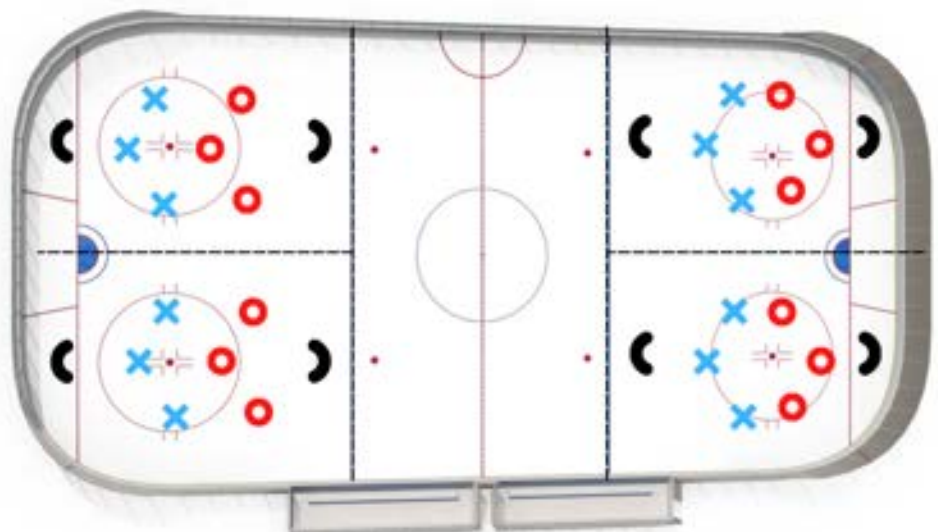
Spilformer

Små områder giver flere spilaktioner for den enkelte spiller



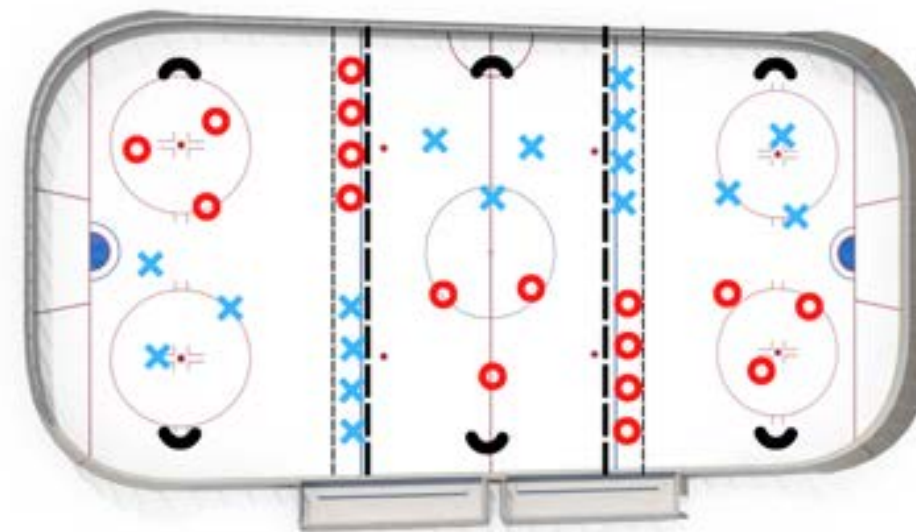
U8

spiller 3v3 i en halv zone med små mål og blå pucke



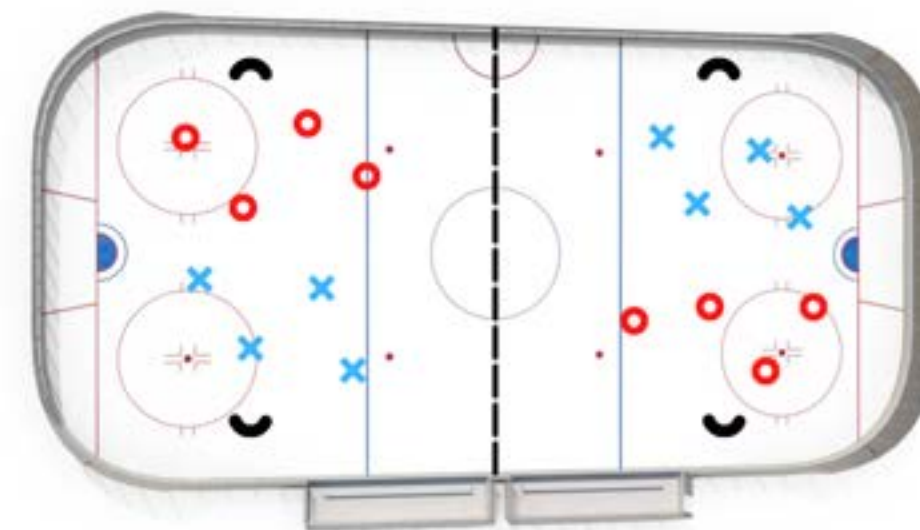
U10

spiller 3v3 på tre lige store områder med små mål og blå pucke

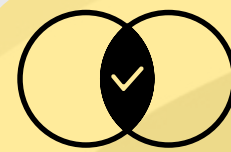


U12

spiller 4v4 på en halv bane med almindelige pucke og mål



Forældreopbakning - anbefalinger



Være på fælles grundlag



Lad spilleren være selvstændig



Vær til stede ved events



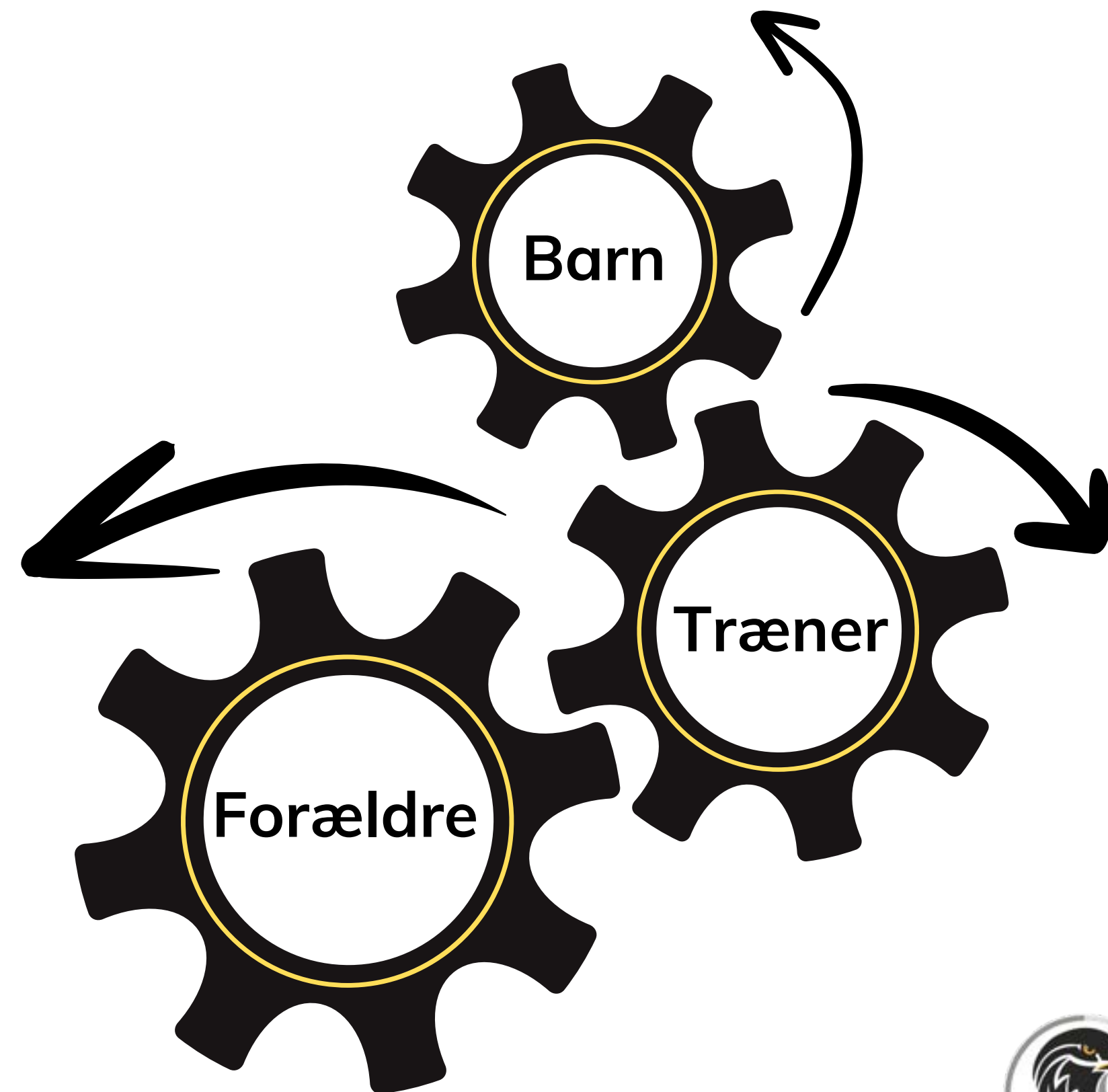
Brug hamburger-teknikken



Aktiv og sund livsstil



Kend og acceptér deres niveau





Hvordan bliver man en god ishockeyspiller?

Retningslinjer, fordelinger, misforståelser og hvilken rolle spiller familien/forældrene under udviklingen.

Hjælp! Mit barn er en Falcon

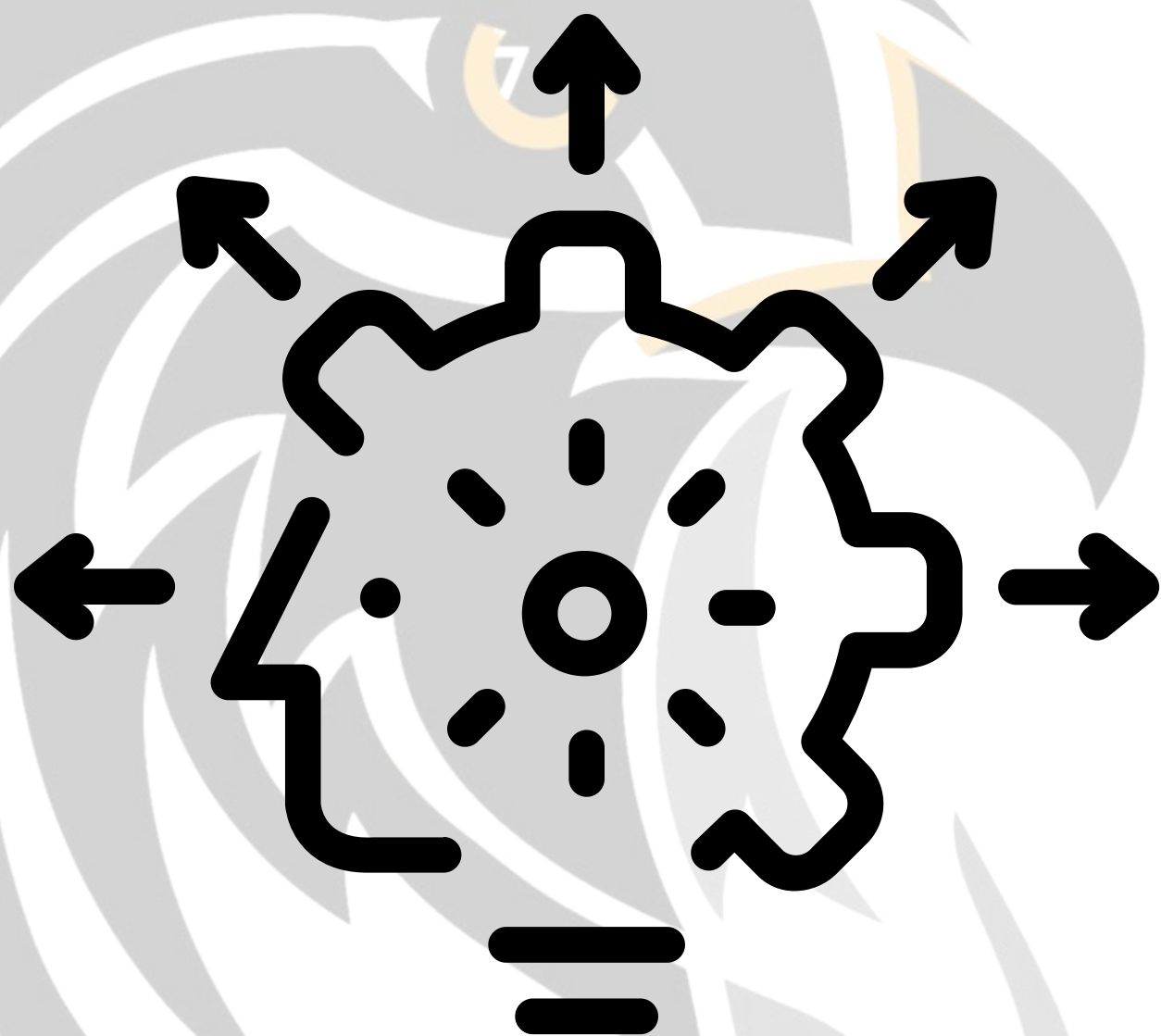
Fremragende spiller - Endnu bedre person



Alsidedighed spiller en vigtig rolle i ishockey



En vanskelig og kompliceret sport - problemet med tidlig specialisering



Skøjter - Stav - Puck - Modstander

Koordination, balance, holdkammerater, modstanderspillere

Lad spillerne prøve selv

Alle bør prøve alle positioner, selv målmandsposten

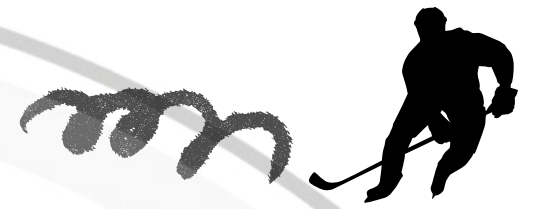
Hvornår bør en spiller specialisere sig?

Som målmand anbefales det på U12-niveauet,
Som spiller kan du skifte endda på professionelt niveau.

I moderne hockey angriber alle 5, og alle 5 forsvarere.

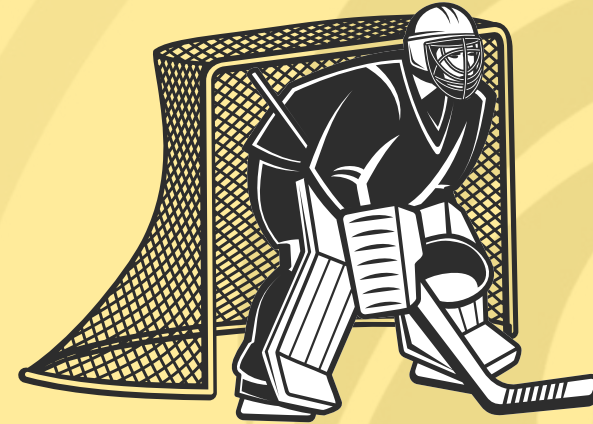


Hvad er positioner, hvornår og hvorfor er de interessante for barnet?



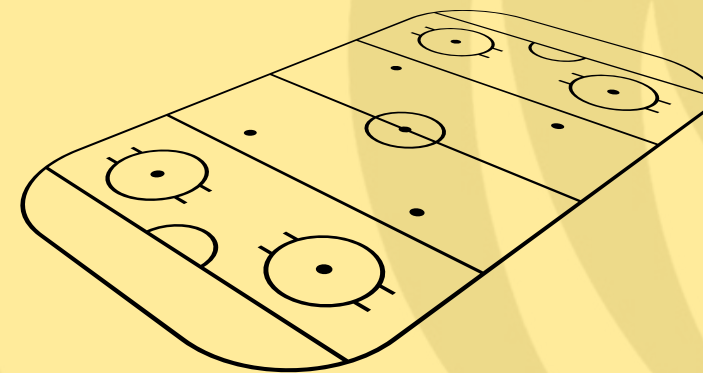
Målmand

Spiller 60 minutter, interagerer med pucken 30-40 gange. Kampafgørende.



Mål - Assist - Redning

Alle positioner er lige vigtige og interessante, alle har deres skønhed og værdi.



Misforståelser

- “Målmanden står bare i nettet, det er derfor vi bliver scoret på”
- “Angriberens job er at angribe, og kun fokusere på at score mål”
- “Forsvareren skal forsvare, det er hans/hendes job”



Hvad kan familien påvirke?



“Barnet er spejlbilledet af familien”



Træning - Ernæring - Hvile

Mere motion, mere mad, mere hvile - bevidsthed
Mindre skærmtid, sundhedsregulering, effektiv
planlægning

Lad dit barn!:

Klare opgaver
Finde deres plads i samfundet
Stræbes selvstændigt og eksistere

Vær støttende!

I stedet for kritik, støt, inkluder og vær nysgerrig,
undgå ‘car coaching’ (når forælderen underviser)

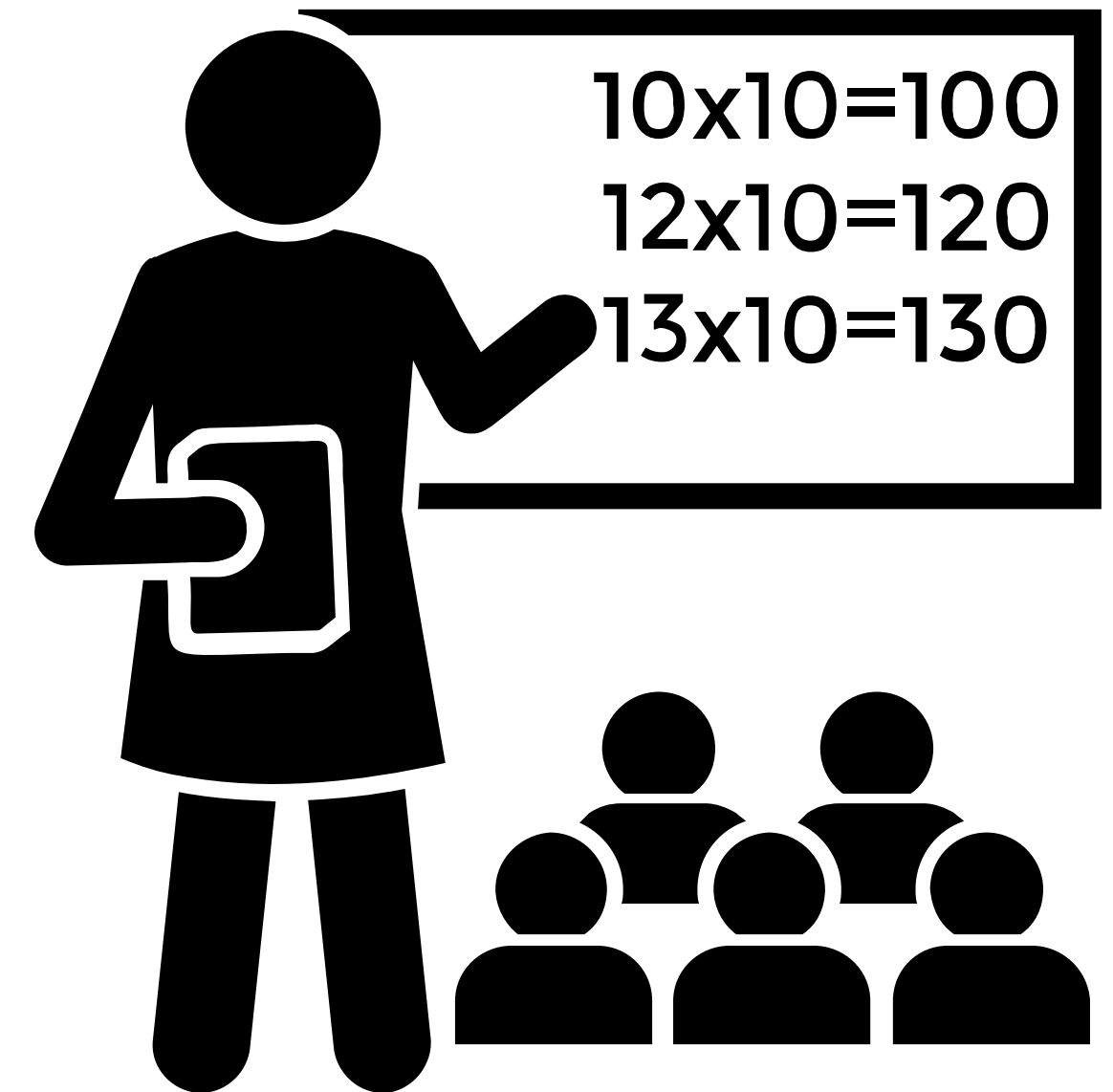


Forholdet mellem uddannelse og ishockey



Manifestationen af talent varierer individuelt (inden for sport, akademiske discipliner, musik, billedkunst osv.).

Akademiske forventninger og intensitet skal justeres og tilpasses barnets evner og personlighed (husk et “helhedsbillede” tilgang).



Fremgang i skole kan fungere sammen med elitesport, men det kan kun opnås gennem gensidig tilpasning og kompromiser!



Hvad sker der uden for isen?

Alsidedighed, sund fysik, udvikling,
forebyggelse og præstation

Hjælp! Mit barn er
en Falcon

Fremragende spiller - Endnu bedre person



Ishockeyens krav



Ishockey i tal

Spilletid: 60 minutter (3 perioder á 20 minutter hver)
Gennemsnitlig skift: 39 sekunder
Længde af spurter: 4-7 sekunder
Hvile: 3-4 minutter (1:2, 1:3)
Distance dækket: 6-8 kilometer

Fysisk Form

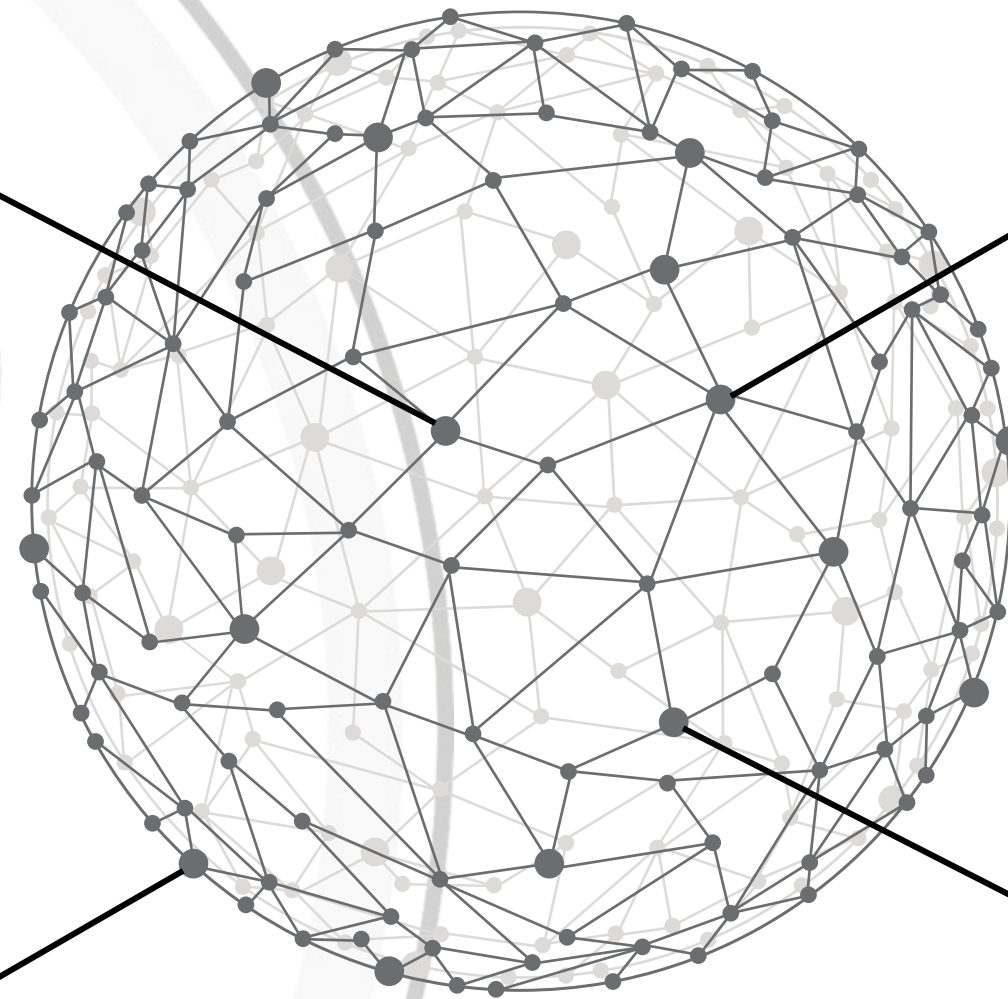
Udholdenhed, Styrke,
Hastighed, Mobilitet

Faktorer

Specifik overflade
Specifikt udstyr
Specifikke bevægelsesmønstre

Koordination

Bevægelsesregulering
Bevægelsesadaptation, justering
Bevægelseslæring



Formål med off-ice udvikling



Funktionel

Alderen 6-12. Bevægelsesudvikling (naturlig, sportsspecifik)

Fitness

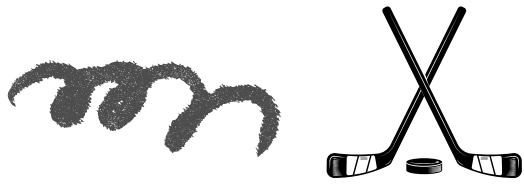
Alderen 6-14. Udvikling af konditionsevner: grundlæggende udholdenhed, grundlæggende styrke, arbejdskapacitet.

Præstation

Specialisering fra 14 år. Støtte til præstation i ishockey: specifik udholdenhed, specifik styrke.



Aldersspecifikke kendetegn



YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																					
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE							ADULTHOOD			
GROWTH RATE	RAPID GROWTH ↔			STEADY GROWTH ↔							ADOLESCENT SPURT ↔							DECLINE IN GROWTH RATE			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV ↔										PHV			→ YEARS POST-PHV							
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED) ↔										COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)										
PHYSICAL QUALITIES	FMS		FMS					FMS			FMS										
	SSS		SSS					SSS			SSS										
	Mobility		Mobility							Mobility											
	Agility		Agility							Agility				Agility							
	Speed		Speed							Speed				Speed							
	Power		Power							Power				Power							
	Strength		Strength							Strength				Strength							
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy						Hypertrophy		
	Endurance & MC			Endurance & MC								Endurance & MC				Endurance & MC					

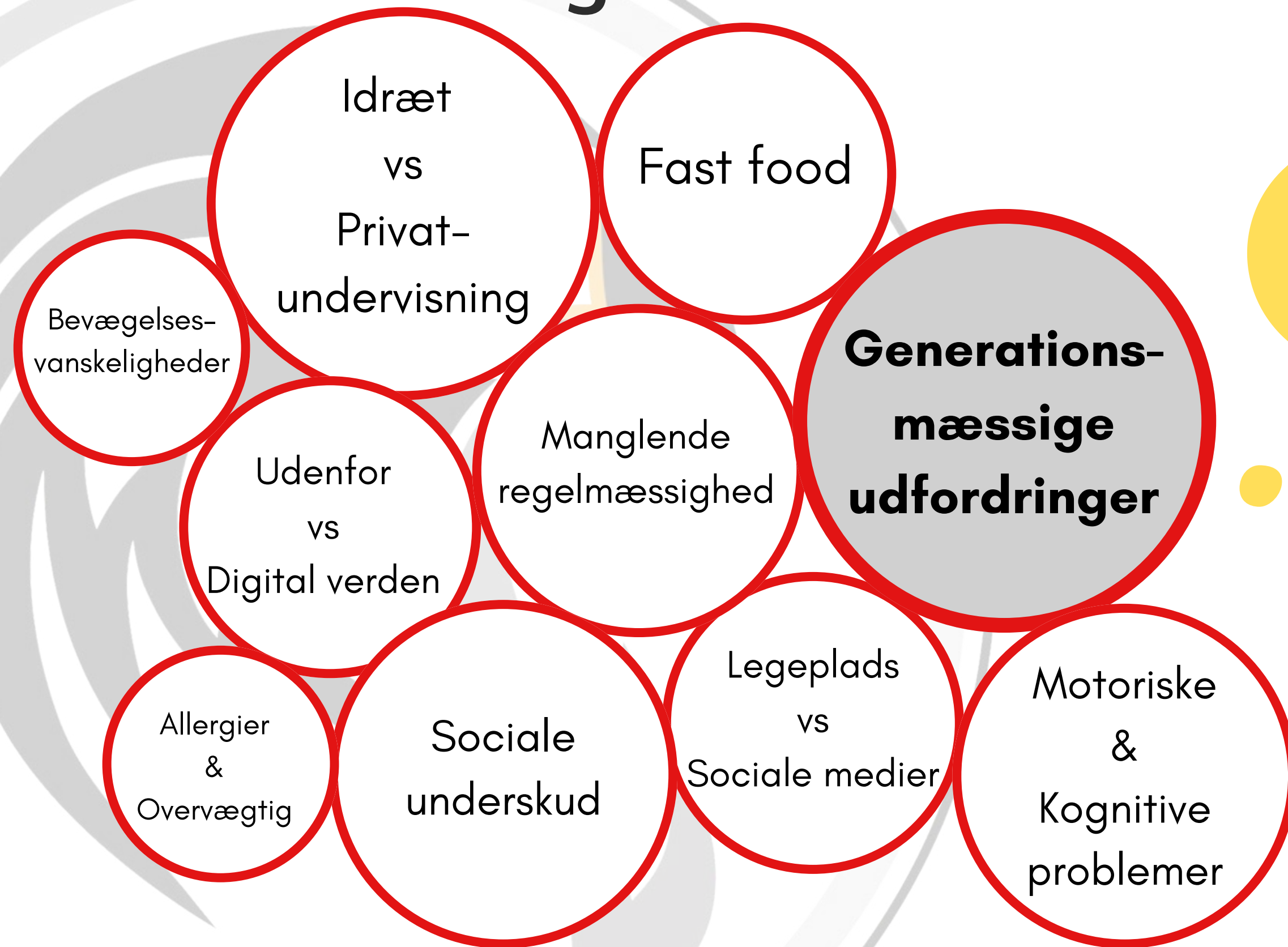
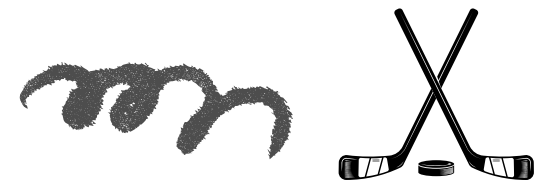
Under barndommen, især i perioder med kontinuerlig vækst, er den passende udvikling af konditioneringsevner af allerstørste betydning.



Forbedringen af fysiske attributter er i stor grad af neural oprindelse i denne periode; morfologiske ændringer er endnu ikke betydelige som et resultat af træning.



Faktorer, der hindrer udviklingen af motoriske færdigheder



Velkommen to Falcons Hockey



Copenhagen Falcons

Hannemanns Allé 14A+B,
2300 København S

Telefon: +45 30 74 96 90

E-mail: sponsor@copenhagenfalcons.dk

FØLG OS PÅ VORES SOCIALE MEDIER



Copenhagen Falcons



@copenhagen_falcons



Copenhagen Falcons