



Deutscher Eishockey Bund e.V.



Ausbildungsprogramm
**„Langzeitentwicklung
im
Nachwuchs Eishockey“**



Impressum:
Verantwortlich für Inhalt gemäß § 6 MDStV:
Deutscher Eishockey-Bund e.V.
“Haus des Eissports”
Betzenweg 34
81247 München
Telefon: 089 / 8182-0
Telefax: 089 / 8182-36
E-Mail: info@deb-online.de
USt. ID-Nr.: DE 129 514 981

Ausbildungsprogramm

**„Langzeitentwicklung
im
Nachwuchs Eishockey“**

Inhalt:

U8	(Bambini)	5
U10	(Kleinstschüler)	11
U12	(Kleinschüler)	19
U14	(Knaben)	28
U16 / U19	(Schüler / DNL)	38

U8 (Bambini)

Der Focus des Trainings für die Altersgruppe unter 8 Jahren sollte von den Trainern auf altersgerechte Konzepte und Fähigkeiten ausgerichtet sein, so dass die Kinder eine angenehme Trainingserfahrung erleben, in der sie sich sowohl als Spieler als auch als junge Menschen weiterentwickeln können.

SCHWERPUNKTE:

- Spaß
- Einstellung / Engagement
- Aktives Training
- Altersgerechtes Training (inklusive Fähigkeiten und Konzepten)

SPASS

Die Trainer von U8-Mannschaften sollten niemals die Wichtigkeit des Spaßfaktors unterschätzen. Obwohl dies für alle Altersstufen gilt, ist es besonders in dieser Altersstufe entscheidend, den Grundstein für die lebenslange Begeisterung für den Eishockeysport zu legen. Spieler dieses Alters sollten jedes Mal, wenn sie auf dem Eis sind, Spaß haben.

EINSTELLUNG / ENGAGEMENT

Die Bedeutung und Wichtigkeit von Einstellung und Engagement sollten jedem Trainer bewusst sein. Einstellung und Engagement bestimmen das optimale Trainingsniveau für jeden Spieler – nicht zu einfach und nicht zu schwierig. Kleine Spielchen helfen zu lernen. Die Spiele an sich geben den Spielern die Möglichkeit, die geforderten Fähigkeiten und Konzepte erfolgreich zu zeigen. Die Trainer dienen quasi nur als Beobachter – weniger Ansprache durch den Trainer und mehr „Learning by Doing“ (Lernen durch Üben/Ausführen).

AKTIVES TRAINING

Training in dieser Altersgruppe sollte einen hohen Anteil an Bewegung und einen geringen Anteil an Pausen enthalten. Die Spieler sollen möglichst wenig Zeit mit Warten und Anstehen verbringen, um die nächste Übung bzw. Spiel durchzuführen. Die Coaches sollten sich bemühen, Übungen auszuarbeiten, durch die die Spieler die überwiegende Zeit des Trainings in Bewegung sind. Wichtig ist dabei, individuelle Trainingsziele zu setzen (z.B. jeder Spieler soll in einer 60-minütigen Trainingseinheit 40 Minuten aktiv sein). Obwohl der Bewegungsfaktor nicht die einzige, essentielle Komponente ist, auf die sich die Trainer fokussieren sollten, ist er im langfristigen Entwicklungsprozess eines Spielers enorm wichtig, wenn man bedenkt, dass „Learning by Doing“ erheblich besser funktioniert als Zusehen oder Zuhören. Trainingspläne mit hohem Bewegungsanteil und häufigen Wiederholungen sind von erheblicher Bedeutung in diesem Alter.

STATIONEN-TRAINING

Stationen-Training ist eine ausgezeichnete Variante um das Ziel „high-activity“ (Dauerbewegung) zu erreichen. Die Eisfläche wird dabei in 4-6 Zonen unterteilt, in denen altersgerecht Fähigkeiten, Übungen und Spiele durchgeführt werden. Ein typisches, Stationen basiertes Training beinhaltet 6 Stationen mit jeweils 6-10 Spielern pro Station. Dies räumt den Trainern eine gewisse Flexibilität während der Zeit ein, die die Spieler an den jeweiligen Station verbringen – 6-8 Minuten pro Station sind in dieser Altersgruppe ein guter Richtwert. Die Erklärung der Übungen sollte weniger als 1 Minute pro Station dauern. Die Spieler führen an jeder Station die an sie gestellten Anforderungen durch, wobei die Trainer dafür sorgen, dass jeder Spieler ein Höchstmaß an Bewegung absolviert und dadurch eine hohe Anzahl an Wiederholungen durchführt. Es kann vorkommen, dass die Trainer kreativ sein müssen, um sicherzustellen, dass alle Spieler mehr Zeit mit Üben als mit Warten verbringen. Mit Hilfe einer Stoppuhr bestimmen die Trainer die Dauer der Übungen und zählen dabei die Anzahl der Wiederholungen jedes einzelnen Spielers pro Station.

ALTERSGERECHTES TRAINING

U8-Trainer müssen entscheiden, welche Fertigkeiten und Konzepte für die Kinder während ihrer Ausbildung angemessen und verständlich umzusetzen sind. Kaum jemand würde einem Zweitklässler die Mathematik der 6. Klasse zumuten. Gleiches sollte auch für die konzeptionellen Voraussetzungen beim Bambini-Hockey gelten. Zuerst müssen die Trainer feststellen, ob die Spieler bereit sind, die geforderten Kenntnisse zu lernen oder die gewünschten Konzepte zu verstehen. Zweitens sollten die Trainer entscheiden, ob die Fertigkeit bzw. der Trainingsplan für ein 8-jähriges Kind notwendig sind. Entscheidend und äußerst wichtig für die Entwicklung eines Kindes ist es, die richtigen Dinge im richtigen Alter zu lernen. Spiele auf verkleinerten Eisflächen - quer in einem Drittel oder die Eisfläche zur Mitte begrenzt – sind ein wichtiger Bestandteil von altersgerechtem Eishockey in der Altersstufe U8. Kleinere Eisflächen bieten eine Vielzahl von Vorteilen für das Bambini-Hockey wie z.B. mehr Zweikämpfe um den Puck, mehr Puck-Kontakte für alle Spieler, Kinder abwechselnd als Puck-Verteiler einzusetzen verhindert, dass sich zu viele Spieler in den verkleinerten Flächen aufhalten, usw.... All diese Vorteile sind für jeden Spieler in seiner Langzeitentwicklung extrem wichtig.

TRAININGSFOKUS

Der Fokus der Trainings sollte auf folgende Punkte gelegt werden:

1. Individuelle Verbesserung der Fähigkeiten / Skills (Hockey-Skills, Aktivität / Bewegung und Spiele – 85%
2. Gefühl / Gespür / Instinkt für Eishockey (funktioniert am besten durch Kleinfeldspiele) – 15%
3. System (Positionen, etc....) – 0%

KLEINFELDSPIELE

Kleinfeldspiele sollten kontinuierlich und in jedem Training dazu benutzt werden, dass die Kinder Spaß haben, Fähigkeiten und einfache Systeme zu erlernen. Die Spiele sollten Inhalt von Stationen basierendem Training sein - variabel und altersgerecht für die U8 anwendbar. Die Anzahl der Spieler, die Spielregeln sowie die Spielfeldgröße sollten ebenfalls in jedem Spiel variieren. Auf die Verwendung von blauen, leichteren Pucks sollte geachtet werden. Hilfsmittel wie Bälle, Gymnastik-Ringe o.ä. verändern zudem die Dynamik und Variationsmöglichkeiten der Spiele. Eine Vielzahl an Kleinfeldspielen finden Sie unter <http://www.deb-online.de/trainerbereich/downloads/>.

OPTIMALER LERNZEITPUNKT

Im Hinblick darauf, die Kenntnisse und das Potential eines Spielers zu maximieren, ist es essentiell wichtig für Nachwuchstrainer, die richtigen Fertigkeiten zum richtigen Zeitpunkt zu trainieren. Die konzentrierte Arbeit an den entscheidenden, altersgerechten Fertigkeiten zu arbeiten, gibt den jungen Athleten die beste Möglichkeit ihr Potential während ihrer Jugend auszuschöpfen und ein Maximum an Fertigkeiten zu erlangen. Wissenschaftliche Studien haben ergeben, dass es – um die langfristige Entwicklung sicherzustellen – sinnvoll ist, folgende, an das Alter der Kinder angepasste, Fähigkeiten verstärkt zu trainieren:

1. Geschwindigkeit – regelmäßig stoppen und starten, Richtungsänderungen und Laufwettbewerbe mit Pucks auf kleinen Flächen.
2. Beweglichkeit / Flexibilität – Ausführen einer Vielzahl verschiedenster Übungen und Spielen mit maximaler Bewegung.

FACHWISSEN FÜR SPIELER

U8-Spieler sind noch nicht auf dem geistigen Level, um Vorträge über die nachfolgenden Themen zu erhalten, sollten aber trotzdem während ihrer Zeit als Bambini folgende Punkte näher gebracht bekommen:

1. Puck Eroberung – Spieler sollten energisch versuchen, den Puck Führenden zu verfolgen und durch gewonnene Zweikämpfe in Scheibenbesitz zu gelangen.
2. Puck fordern – Lernziel für die Spieler ist es, sich anzubieten, um für den Mitspieler anspielbar zu sein (den freien Raum suchen).
3. Sportliches (faires) Verhalten auf dem Eis – Sportliches Verhalten soll und muss gelehrt und gefördert werden. Unsportliches Verhalten ist der Hauptpunkt, der damit abgedeckt werden soll. Sportliches Verhalten soll aber auch gegenüber Mitspielern, Gegnern, Trainern, Offiziellen usw. selbstverständlich sein. Dies ist der Anfang, um Spielern zu lernen, gute Sportler zu sein und jeden zu respektieren, der am Spielbetrieb beteiligt ist.

4. Zulässiger Kontakt mit dem Gegner – Lernziel ist, dem Spieler beizubringen, in wie weit und welcher Körperkontakt im Zweikampf mit einem Gegner erlaubt ist. Sie sollen lernen, wie wichtig es ist, darauf zu achten, den Schläger beim Zweikampf um den Puck auf dem Eis zu lassen, so dass erlaubter und fairer Körperkontakt schon bald zur Gewohnheit gehört. Ein weiteres Ausbildungsziel ist, negative Körper- und sonstige Kontakte aufzuzeigen, wie z.B. Body-Check, Check von hinten, Checks gegen den Kopf, Stockschlagen, Beinstellen, usw. Obwohl die Bambini nicht in einem Alter sind, um ihnen Vorträge über unerlaubten Kontakt mit Körper und / oder Schläger zu halten, sollte es ihnen trotzdem bewusst gemacht werden, wenn ihr Handeln die geltenden Regeln diesbezüglich verletzt hat.

INDIVIDUELLE FÄHIGKEITEN IM EISHOCKEY

Spieler müssen lernen und beherrschen:

1. Schlittschuhlaufen

- a. Grundstellung
- b. Kanten Kontrolle (Außen- und Innenkante)
- c. Vorwärts-Start
- d. Vorwärtslaufen
- e. Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- f. Kontrollierte Drehung
- g. Vorwärts Übersetzen
- h. Rückwärtslaufen
- i. Rückwärts Stoppen
- j. ABC des Schlittschuhlaufens
(Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit)

2. Puck Kontrolle

- a. Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- b. Puck Kontrolle neben dem Körper (von hinten nach vorne)
- c. Diagonale Puck Kontrolle (Vor- und Rückhandwechsel)
- d. Attack Triangle (Stickhandling, Körpertäuschung, etc...)
- e. Passen und Passannahme
- f. Vorhandpass
- g. Rückhandpass
- h. Korrekte Passannahme mit dem Schläger

3. Schießen

- a. Handgelenkschuss
- b. Rückhandschuss
- c. Körperkontakt
- d. Schläger am Puck
- e. Schläger „heben“

4. Torhütertraining

In diesem Alter sollte es noch keine „Vollzeit-Goalies“ geben, so dass alle Spieler ihre Fähigkeiten betreffend Schlittschuhlaufen und Athletik entsprechend weiterentwickeln. Diese Grundlagen sind auch für Torhüter für ihre langfristige Entwicklung äußerst wichtig.

TEAM KONZEPTE

Obwohl der „Lehrplan“ empfiehlt, im Bambini-Alter keine Zeit zur Systemlehre zu investieren, sollten die Spieler dennoch beginnen, wichtige Fähigkeiten und die Grundbegriffe von Systemen und Konzepten zu lernen, die wichtig werden, wenn sie in ein Alter kommen, in dem System und das Spielen als Mannschaft an Wichtigkeit gewinnen. Spieler sollen Folgendes lernen und verstehen:

1. Puck Eroberung – Spieler sollten energisch versuchen, den Puck Führenden zu verfolgen und durch gewonnene Zweikämpfe in Scheibenbesitz zu gelangen.
2. Puck fordern – Lernziel für die Spieler ist es, sich anzubieten um für den Mitspieler anspielbar zu sein – egal, ob sie nahe zum Puck stehen, oder weiter entfernt sind. Das erste Lernen ist, sich immer anspielbereit zu zeigen, egal, ob nah oder fern. Zudem sollen die Spieler, die im Puckbesitz sind, Passwege finden und neue Möglichkeiten kreieren.

ERNÄHRUNG

1. Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – bereits im Bambini-Alter sollte den Kids beigebracht werden, wie wichtig es ist, vor, während, sowie nach Spielen und Trainings ausreichend zu trinken, um optimal mit Flüssigkeit versorgt zu sein.
2. Gesunde Ernährung - Die Kinder sollten (müssen) darin bestärkt und unterstützt werden, sich gesund zu ernähren, auf Süßigkeiten und andere, ungesunde Lebensmittel mit niedrigem Ernährungswert, zu verzichten.
3. Regenerations-Getränk – Obwohl es eine Vielzahl an Angeboten für Energy- bzw. Regenerations-Getränke gibt, sollte Spielern und Eltern erklärt werden, dass es optimal ist, nach Training und Spiel ausreichend zu trinken.

TROCKENTRAINING

Die Übungen „Off-Ice“ für Bambini sollten dazu dienen, die „Skating-ABCs“ (agility, balance, coordination, speed – Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit) zu verbessern, bzw. möglichst perfekte Voraussetzungen dafür zu schaffen. Eine große Anzahl von Übungen finden Sie hier.

Die Übungen sollten folgende Inhalte haben:

1. Dehnen / Übungen für die Beweglichkeit
2. Spiele (Fun games)
3. Staffelläufe
4. Übungen für die Hand-Augen-Koordination
5. Verbesserung / Vorbereitung zum Schlittschuhlaufen (Skating-ABCs)

SICHERHEIT DER SPIELER

Die Spieler sollten sich in einem Trainings- und Spielumfeld bewegen, in dem ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden Vorrang haben. Erwartungshaltungen in Bezug auf ungefährliches/verletzungsfreies Training und gutes Benehmen auf dem Eis sollte den jungen Spielern beigebracht und verfestigt werden.

EISHOCKEY UMGEBUNG/UMFELD

Mit Eishockey Umfeld, bzw. Umgebung für den Eishockeynachwuchs ist nicht ausschließlich das Eisstadion gemeint, sondern auch das persönliche Umfeld der Kids – Trainer, Betreuer, Kabine... Damit die Kinder sich wohlfühlen, sollte das Umfeld folgendes bieten:

- Das Training und die Spiele sollen den Kindern Spaß bereiten. Die jungen Sportler sollten jede Trainingseinheit und jedes Spiel genießen, damit sie sich auf das nächste Training / Spiel freuen und gerne wiederkommen.
- Im Umfeld sollte es selbstverständlich sein, dass Kinder Fehler machen dürfen. Fehler sind normal und sind ein Teil des Sports. Es ist wichtig, das Vertrauen aufrecht zu erhalten, um neue Fähigkeiten oder Bewegungsabläufe auszuprobieren, und um diese Fähigkeiten zu entwickeln. Ebenso wichtig ist es, kontinuierlich an der Fehlerverbesserung zu arbeiten.

CHARAKTERENTWICKLUNG UND SOZIALE KOMPETENZ

Die Spieler müssen lernen, dass:

- sie Teil eines Teams sind und erwartet wird, dass Teamregeln befolgt werden.
- sie Respekt gegenüber Mannschaftskameraden, Trainern, Gegnern, Offiziellen und Eltern haben müssen.
- sie immer versuchen ihr Bestes zu geben.
- hohe Leistungsbereitschaft, regelmäßige Teilnahme an Trainingseinheiten und die Ausführung der Übungen auf hohem Niveau die Grundlage für Entwicklung und Erfolg sind.

U10 (Kleinstschüler)

Der Focus des Trainings für die Altersgruppe unter 10 Jahren sollte von den Trainern auf folgende, altersgerechte Konzepte und Fähigkeiten ausgerichtet sein, so dass die Kinder eine angenehme Trainingserfahrung erleben, in der sie sich sowohl als Spieler als auch als junge Menschen weiterentwickeln können.

SCHWERPUNKTE:

- Spaß
- Einstellung / Engagement
- Aktives Training
- Altersgerechtes Training (inklusive Fähigkeiten und Konzepten)
- Eishockey - Grundlagen

SPASS

Mit der Altersgruppe U10 (Kleinstschüler) beginnt das sogenannte „goldene Lernzeitalter“ für die technische Entwicklung der jungen Cracks. Es muss darauf geachtet werden, dass sowohl während der Trockentrainings, als auch auf dem Eis der Spaßfaktor eine enorm wichtige Rolle spielt.

Ein „fertiger“ Eishockeyspieler muss eine enorme Anzahl an Fähigkeiten und Techniken erlernen, was jahrelanges Training erfordert.

Wird der Spaßfaktor bei den täglichen Trainings und im Spiel vernachlässigt, werden die wenigsten Spieler diese Zeit investieren, die zur Ausbildung ihres Könnens notwendig ist. Spaß ist eine entscheidende Komponente im langfristigen Entwicklungsprozess eines jeden Athleten. Das Fehlen von Spaß schränkt das Potential vieler junger Spieler ein, weil es sie davon abschreckt, sich vollständig auf den Sport einzulassen, sie möglicherweise sogar dazu bringt, aufzuhören.

Spaß ist somit eine grundlegende Komponente, um die Langzeitentwicklung der jungen Spieler sicherzustellen.

EINSTELLUNG / ENGAGEMENT

Die Bedeutung und Wichtigkeit von Einstellung und Engagement sollten jedem Trainer bewusst sein. Die Einstellung und das Engagement bestimmen das optimale Trainingsniveau für jeden Spieler – nicht zu einfach und nicht zu schwierig. Kleine Spiele helfen zu lernen. Die Spiele an sich geben den Spielern die Möglichkeit, die geforderten Fähigkeiten und Konzepte erfolgreich zu zeigen. Die Trainer dienen quasi nur als Beobachter – weniger Ansprache durch den Trainer und mehr „Learning by Doing“ (Lernen durch Üben/Ausführen).

AKTIVES TRAINING

Trainer sollten sich bemühen, Spieler bei dem Großteil aller praktischen Übungen aktiv mitwirken zu lassen, statt der veralteten Praxis, bei der die Kinder die meiste Zeit damit verbringen, anzustehen und darauf zu warten, Übungen durchzuführen. Diese überalterte Methode beschäftigt Spieler bei einem 60-minütigen Training für maximal 12 – 15 Minuten. Kleinstschüler-Trainer sollten sich viel mehr als diesen Zeitraum pro Spieler als Ziel für praktische Übungen setzen. Dabei ist es wichtig, die Anzahl der individuellen Wiederholungen während der zu übenden Fertigkeiten im Auge zu behalten. Die Trainer werden dazu ermutigt, ihre Übungen unter einem statistischen Aspekt zu betrachten. Dabei werden die Anzahl der Minuten, die jeder Spieler aktiv war, Schüsse und Pässe pro Spieler, wie viele Schüsse auf jeden Torwart abgegeben werden, usw. statistisch erfasst. Das sind alles wichtige Aspekte und eine zwingende Notwendigkeit, damit ein Trainer beständig den Zeitraum der Maßnahme und die Anzahl der Wiederholungen auf ein Höchstmaß bringen kann.

Stationen basierte Übungen sind eine effektive Möglichkeit, „Kleinstschülern“ die Fähigkeiten beizubringen, die sie benötigen. Dabei wird gleichzeitig der Aktivitätszeitraum maximiert und die Anzahl der Wiederholungen pro Spieler erhöht. Trainer müssen ihre Stationen an die Bedürfnisse ihrer Spieler anpassen, wobei das Hauptaugenmerk auf maximaler Aktivität und altersentsprechende Fertigkeiten gerichtet bleiben muss.

ALTERSGERECHTES TRAINING

Trainer haben sehr genau darauf zu achten, was sie als geeignete Übungen für die Altersgruppe der 9- bis 10-Jährigen festlegen. Es geht nicht darum, was die Erwachsenen von Kindern dieses Alters erwarten. Stattdessen sollte es vielmehr darum gehen, wozu Spieler dieses Alters bereit und fähig sind. Dennoch sollten diese Spieler auch gewillt sein, mehr über die spielbezogenen Regeln und Konzepte zu lernen – die Entwicklung der Geschicklichkeit ist immer noch die höchste Priorität. Die Spieler werden anfangen, sich Fertigkeiten und Ideen in Bezug auf das Mannschaftsgefüge anzueignen:

"Das Goldene Lernzeitalter zur Entwicklung aller Fähigkeiten in dieser Alterstufe"

Bei Spielern der Altersgruppe zwischen 8 und 12 Jahren geht man davon aus, dass sie zur Gruppe des "Goldenen Lernzeitalter der Entwicklung ihrer Fähigkeiten" gehören. Es ist das Alter, in dem der Grundstein zur Aneignung und Entwicklung athletischer Geschicklichkeit gelegt wird. Die Trainer dieser Altersgruppe sollten den Großteil der Übungszeit für die Ausbildung der Fertigkeiten verwenden. Obwohl die Geschicklichkeitsentwicklung auch ein Augenmerk aller anderen Altersgruppen sein sollte, gibt es keine bessere Zeitspanne als das ‚Goldene Lernzeitalter der Fähigkeitsentwicklung‘, um langfristig die sportliche Entwicklung eines jeden Spielers zu beeinflussen. Beachten sie hierbei den Sportmotorischen Test des DEB
<http://www.deb-online.de/trainerbereich/downloads/>

REGELKUNDE

Spieler dieser Altersklasse sind sehr wohl in der Lage, mehr die Spielregeln zu verstehen, dennoch sollten Trainer die Erkenntnis umsetzen, dass diese Spieler sich in einem Alter befinden, in dem die Schulung der Fähigkeiten und Fertigkeiten an erster Stelle steht. Das sollte sich im Training wiederfinden. Die Spieler lernen Spielregeln durch deren Umsetzung in kleinen Spielchen und Übungen. Es ist weitaus effektiver, jungen Spielern die Regeln in kleinen Spielen zu lehren, als dass sie ihnen von einem Trainer erzählt werden (‘Learning by doing’ statt ‘Lernen durch Zuhören’). Die Geduld der Trainer ist während dieses Lernprozesses gefragt, den Spielern auch die Möglichkeit zu geben, Fehler zu machen und sie zu ermutigen, es erneut zu versuchen. Das Schaffen eines optimalen Lernumfeldes fördert die Kreativität, das Vertrauen die Lernbereitschaft und stärkt die Arbeitsmoral eines jeden Spielers

ÜBUNGSSCHWERPUNKT

Die Übungen sollten, wie nachfolgend beschrieben, orientieren an (Zeitangabe in Prozent):

1. Individuelle Verbesserung der Geschicklichkeit (Eishockey-Fähigkeit, Aktivitäten und Spiele) – 75%
2. Gespür für Eishockey (das Lernen von Eishockey-Konzepten durch Spielen auf kleinem Feld) – 15%
3. Systeme (Mannschaftsorientiertes Spielen) – 10%

Diese Prozentzahlen sind lediglich Richtwerte. Sie heben jedoch den Dreh- und Angelpunkt hervor, nämlich, dass das Erlernen individueller Fertigkeiten der wichtigste Teil in dieser Altersentwicklung ist, und dass der Großteil aller Übung auf deren Verbesserung ausgerichtet sein sollte. Die Prozentzahlen geben auch einen Hinweis darauf, dass das Gespür für Eishockey und Eishockey-Konzepte einen höheren Stellenwert einnehmen, als Spielsysteme und mannschaftsorientiertes Spielen.

KLEINFELDSPIELE

Kleinfeldspiele sollten fester Bestandteil eines jeden Trainingsablaufs sein. Sie dienen zum einen als Spaßfaktor, zum anderen zur Verfestigung gelernter Fähigkeiten und ermöglichen gleichzeitig, grundlegende Konzepte zu vermitteln. Jugendliche Eishockeyspieler sind mehr und mehr in der Lage, wichtige, im Bezug zum Spiel stehende Konzepte zu verstehen. Anstatt dem Spieler in jeder Situation zu sagen, wie er zu spielen hat, bieten Kleinfeldspiele eine beachtliche Möglichkeit, durch das Spielen selbst die gewünschten Konzepte zu erlernen. Spieler eignen sich die geforderten Konzepte alleine dadurch an, dass sie sich an die Vorgaben halten; sie fordern den einzelnen Spieler heraus, eigene Lösungsansätze zu finden, Vertrauen und Rückhalt in sich selbst zu steigern. Die anhaltende Anwendung dieser Spiele ist wichtig für die Entwicklung des Gespürs fürs Eishockey eines jeden Spielers. Sie sollten möglichst viele dieser Spiele absolvieren und dabei jedes Mal den Spielverlauf selbst kapieren.

Die Trainer sollten den Spielern nicht sagen, wie sie zu spielen haben. Die Anzahl der Spieler, Spielregeln und Spielfeldgröße sollten bei jedem Spiel variiert werden. Zudem sollten die Trainer auch überlegen, Pucks, Bälle, oder ‚Ringette‘ Ringe zu verwenden, weil sie damit jeweils die Spieldynamik verändern. Der DEB legt Wert auf genetisches, sich selbst entwickelndes Lernen.

DAS OPTIMALE ZEITFENSTER FÜR LERNFÄHIGKEIT

Um das Können der Spieler zu maximieren und ihr Potential auszuschöpfen, ist es für Jugendtrainer essentiell, mit den jungen Athleten zur richtigen Zeit, das Richtige zu tun. Wenn sich der Trainer in diesem Alter auf die Schlüsselkomponenten konzentriert, bereitet er den jungen Athleten den besten Nährboden dafür, das Maximum im Laufe ihres Teenageralters aus sich herauszuholen. Forscher haben herausgefunden, dass Spieler dieser Altersklasse Zeit damit verbringen sollten, folgende, mit ihrer langfristigen Entwicklung in Verbindung stehende Begabungen auszubilden:

- 1) Geschwindigkeit – regelmäßiges Stoppen, Antreten, Richtungswechsel und Puck-Wettrennen auf engstem Raum
- 2) Gelenkigkeit (Flexibilität) – Durchführung verschiedenster Aktionen und Übungen aus der vollen Bewegung heraus.
- 3) Aneignung und Entwicklung von Fähigkeiten – auf Grund wissenschaftlicher Erkenntnisse ist dies das Alter, in dem die Grundlagen für die Aneignung und Entwicklung sportlicher Fähigkeiten gelegt werden; daher wird es als ‚Goldenes Lernzeitalter für Fähigkeitsentwicklung‘ bezeichnet.

FACHWISSEN FÜR SPIELER

Spieler sollten folgende Kenntnisse haben:

1) Regeln

- a) Bully
- b) Körperkontakt
- c) Abseits
- d) Icing
- e) Check von hinten

2) Allgemeine Kenntnisse – Unsportliches Verhalten

- a) Auflaufen lassen und Check von hinten
- b) Stock-Check und unkorrekter Körperangriff
- c) Kopfkontakt, Ellbogencheck und Hoher Stock
- d) Beinstellen und Haken
- e) Behinderung und Halten

3) Strafen

- a) kleine Strafen
- b) große Strafen

INDIVIDUELLE EISHOCKEYFÄHIGKEITEN

Spieler müssen folgende Fertigkeiten erlernen und meistern:

1) Schlittschuhlaufen

- a) Grundstellung
- b) Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- c) Vorwärts-Start
- d) Vorwärtslaufen
- e) Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- f) Kontrollierte Drehung
- g) Vorwärts Übersetzen
- h) Rückwärtslaufen
- i) Rückwärts Stoppen
- j) ABC des Schlittschuhlaufens:
(Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit)
- k) Einbeiniger Stopp
- l) Rückwärts Übersetzen
- m) Mohawk Drehung (Hip opener)

2) Puck-Kontrolle

- a) Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- b) Puck Kontrolle neben dem Körper
- c) Diagonale Puck Kontrolle
- d) Attack Triangle (Stocktechnik, Körpertäuschung, etc. ..)
- e) Schutz des Pucks
- f) Tempowechsel
- g) Puck Handling mit der Schlägerspitze (toe drag)
- h) Passen und annehmen
- i) Beschleunigen mit dem Puck (einhändige Puckführung)

3) Passen und Passannahme

- a) Vorhandpass
- b) Rückhandpass
- c) Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- d) Flachpass (Vor- und Rückhand)
- e) Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- f) Indirekter Pass

4) Schießen

- a) Gezogener Handgelenkschuss
- b) Rückhandschuss
- c) „Gelupfter“ Schuss (Flip Shot)
- d) Verdeckter Schuss (Screen Shot)
- e) Abfälschen (Deflection)
- f) Abpraller (off rebound)

5) Körperkontakt

- a) Schläger am Puck
- b) Schläger ‚heben‘
- c) Dem Gegner den Puck mit dem Stock von der Kelle fischen (Poke Check)
- d) Das Konzept, Lücken auszunutzen (Gap Control Concept)
- e) Körperposition und –ausrichtung

6) Torhüter

- a) Positionierung
 - a. Korrekte Haltung
 - b. Ausrichtung
- b) Bewegung
 - a. Vorwärts
 - b. Rückwärts
 - c. Seitwärts
- c) Fangtechniken
 - a. Stock
 - b. Handschuhe
 - c. Körper und Schoner
 - d. Butterfly
 - d) Erholung

SPIELEN ALS MANNSCHAFT

Die Spieler müssen lernen und verstehen:

1) Offensiv Konzepte

- a) 2 gegen 2 Situation
- b) 1 gegen 1 Situation
- c) Dreiecks-Offensive

2) Defensiv Konzepte

- a) Ausnutzen von Lücken (Gap Control)
- b) Abschirmung des Mittelstürmers
- c) Laufen mit der Scheibe (Stick on Puck)
- d) Backchecking
- e) Körperpositionierung: Gegner – Spieler – Tor
- f) Grundlagen der Abdeckung der Verteidigungszone (Defensive Zone Coverage)

ERNÄHRUNG

Spieler sollten weiterhin lernen:

1) **Ausreichende Flüssigkeitszufuhr**

die Spieler sollten über die Bedeutung richtiger Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach allen Spielen und Übungen lernen.

2) **Gute Ernährungsgewohnheiten**

die Spieler sollten dazu ermutigt werden, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen und davon Abstand zu nehmen, sich von Süßigkeiten oder anderen Nahrungsmitteln ohne Nährstoffgehalt zu ernähren.

3) **Regenerations-Getränk**

Obwohl es eine Vielzahl an Angeboten für Regenerations-Getränke auf dem Markt gibt, sollten Spieler dazu angehalten werden, nach jedem Training oder Spiel ausreichend zu trinken.

TROCKENTRAINING

Spieler sollten Übungen durchführen, die ihre Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit (ABCs) verbessern. Eine große Anzahl von Übungen finden Sie hier.

Die Übungen sollten folgende Inhalte haben:

- 1) Aufwärm-Übungen
- 2) Cool-Down Übungen
- 3) Dehnungsübungen
- 4) Beweglichkeitsübungen
- 5) Übungen für die Hand-Auge Koordination
- 6) Spaß-Spiele
- 7) Staffelläufe
- 8) Übungen, die zur Verbesserung der ABCs (sh. oben) ausgerichtet sind
- 9) Sprungseil-Training
- 10) Stocktechnik im Trockentraining
- 11) SMT's (Sportmotorische Tests)

VERLETZUNGSVORBEUGUNG

Spieler und deren Eltern sollten über Folgendes informiert werden:

- 1) „Kopf-hoch“ (Head-Up) Eishockey Programm
- 2) Richtige Pflege der Eishockey-Ausrüstung
- 3) Korrektes Anpassen der Eishockey-Ausrüstung
- 4) Sicherheit in der Eishalle
- 5) Sicherheitsvorkehrungen für das Training
- 6) Die Bedeutung des Aufwärmens und Auslaufens

SPORTPSYCHOLOGIE

Den Spielern sollte beigebracht werden:

- der Unterschied zwischen entspannt und angespannt sein (Spaß gegen Nervosität);
- dass es normal und Teil des Sports ist, Fehler zu machen. Den Spielern muss es erlaubt sein, Fehler bei den Übungen und in Spielsituationen zu machen. Trainer sollten nicht die Kreativität eines Spielers unterdrücken oder ihm ein schlechtes Gewissen machen, während er versucht, einen Ablauf einzuüben oder eine Fertigkeit auszuführen. Um einen Bewegungsablauf richtig zu machen, muss dem Spieler gestattet sein, daran zu scheitern. Schlüsselpunkt ist, dem Spieler eine Umgebung zu schaffen, in der er bereit ist, nach einem Fehler einen neuen Versuch zu starten.
- die Vorteile positiver Bestärkung. Jeder, der im Jugendsportbereich mitwirkt, muss verstehen, dass positive Bestärkung dazu beiträgt, Stress zu reduzieren und das Selbstbild des einzelnen Spielers und des gesamten Teams aufzuwerten. Am allermeisten steigert positive Unterstützung das Vergnügen an Übungen und Spielen für die Athleten.

CHARAKTERENTWICKLUNG UND SOZIALE KOMPETENZ

Spieler müssen lernen:

- ein hohes Niveau an sportlicher Fairness an den Tag zu legen;
- Respekt für ihre Teamkollegen, Trainer, Gegner, Offizielle und Eltern zu zeigen;
- Familie, Schule und andere Aktivitäten unter einen Hut zu bringen;
- pünktlich zum Training und den Spielen zu erscheinen.

U12 (Kleinschüler)

Bei den „Kleinschülern“ sollten die Trainer ihr Augenmerk auf die nachfolgend aufgeführten, auf dieses Alter ausgerichteten Konzepte und Fähigkeiten richten. Ziel ist es, den Spieler Gefallen an neuen Erfahrungen zu vermitteln und sich sowohl als Eishockeyspieler, als auch als jugendliches Kind zu entwickeln.

SCHWERPUNKTE

- Spaß und Ehrgeiz / Engagement
- Aktives Training
- Altersgerechtes Training
- Entwicklung bereits bestehender Fähigkeiten
- Körperkontakt / Body Checking

SPASS UND EINSTELLUNG / ENGAGEMENT

Das Verständnis von Trainern für Spieler dieser Altersgruppe, die sich im „Goldenen Lernzeitalter ihrer Entwicklung“ befinden, ist entscheidend, weil es ein essentieller Zeitabschnitt in der Langzeitentwicklung eines Spielers ist. Trainer sollten sich in Erinnerung rufen, dass Spaß eine Schlüsselkomponente des Jugendsports ist, und dass Übungen und Spiele im „Kleinschüler“-Alter Spaß machen müssen, damit diese Spieler weiterhin hart daran arbeiten, sich Fähigkeiten anzueignen und weiter zu verbessern.

Wenn Trainer in der Lage sind, das passende Niveau an Leistungsentwicklung für jeden einzelnen Spieler zu liefern, bietet dies den Sportlern eine enorme Möglichkeit, sich zu entsprechend einzubringen. Engagement und Ehrgeiz stellen sich ein, wenn es Spielern ermöglicht wird, erfolgreich die als Ziel gesetzten Fertigkeiten in einem Umfeld auszuüben, das zusätzlich eine Herausforderung für sie darstellt (z.B. nicht zu leicht, nicht zu schwer). Das richtige Gleichgewicht zwischen Erfolg und Herausforderung für jeden einzelnen Spieler zu finden, kann Trainer dauerhaft an ihre Grenzen bringen; die optimale Mischung anzubieten, sollte dabei dennoch immer das oberste Ziel sein.

Halten Sie sich immer vor Augen:

Spaß und Engagement sind wichtige Faktoren im Entwicklungsprozess. Ein Trainer sollte die Bedeutung der einzelnen Bausteine niemals unterschätzen.

Leitsätze, wie "Vom Kleinen zum Großen" oder "Vom Einfachen zum Schweren" bestimmen das Training.

AKTIVES TRAINING

Im Gegensatz zu einer „Bambini“-Übung sollte eine „Kleinschüler“-Übung nicht aus dem gleichen Aktivitätsumfang bestehen. Die Trainer müssen noch immer darauf aus sein, die Zeit jedes einzelnen Spielers, die er mit Üben und kleinen Spielchen beschäftigt ist, in jedem Training zu erhöhen (im Gegensatz zum Herumzustehen und Zusehen). Spielern fällt es leichter, Übungen erfolgreich auszuführen, wenn ihnen die Möglichkeit gegeben wird, durch viele Wiederholungen zu trainieren. Die Trainer sollten sich wöchentlich Übungen mit hohem Aktivitätsfaktor überlegen, so dass die Spieler reichlich Gelegenheit haben, die geforderten Fertigkeiten zu üben. Trainer sollten zusätzlich

Einheiten mit geringerem Aktivitätsniveau einbauen, im Gegenzug dazu auch von den Spielern verlangen, sich in kurzen Intervallen hart anzustrengen und eine entsprechende Erholungszeit nach jedem Intervall einzuplanen. Die Trainer sollten sich bemühen, das optimale „Arbeit-zu-Regeneration“ Verhältnis bei jeder dieser Übungseinheiten zu finden.

ALTERSGERECHTES TRAINING

Spieler im „Kleinschüler“-Alter befinden sich in einer sehr sensiblen Phase ihrer Entwicklung. Zwei Aspekte ihres Spiels verdienen eine besondere Beachtung: Körperkontakt / Body Checking und Entwicklung ihrer Fertigkeiten. „Kleinschüler“-Trainer haben besonders genau darauf zu achten, was sie als für „Kleinschüler“ geeignete Übungen festlegen. Geschicklichkeitsübungen und Trainingseinheiten auf dem Eis müssen altersentsprechend ausgerichtet sein. Ein Trainer muss wesentlich mehr Zeit für die Entwicklung der individuellen Spielerfähigkeiten als für Systemschulung einplanen. Kleine Spielchen sollten dazu herangezogen werden, entsprechende Konzepte, wie zum Beispiel das Spielverständnis zu unterrichten. Der Verbesserung des Gespürs fürs Eishockey wird ab dieser Phase eine höhere Priorität eingeräumt.

ENTWICKLUNG DER FERTIGKEITEN

Da „Kleinschüler“-Spieler sich im ‚Goldenen Lernzeitalter ihrer Entwicklung‘ (Altersgruppe zwischen 8 – 12 Jahren) befinden, müssen Trainer die Möglichkeiten zur Entwicklung dieser Fertigkeiten in dieser Zeitspanne maximieren. Obwohl Geschicklichkeitsentwicklung auch noch in späteren Jahren besteht, ist die Chance, die Langzeitentwicklung eines Spielers positiv zu beeinflussen, niemals größer als in diesem Alter. Die Spieler sollten die Chance bekommen, alle ihre Eishockeyfähigkeiten zu entfalten. Die Ausbildung dieser Fertigkeiten nimmt enorm viel Zeit in Anspruch, diese Investition wird sich zu einem späteren Zeitpunkt in höherem Maße wieder auszahlen. Spieler, denen die Möglichkeit eingeräumt wird, viel Zeit in der Aneignung und Ausbildung ihrer Fähigkeiten zu investieren, werden in späteren Jahren einen Vorsprung anderen Spielern gegenüber haben, denen diese Chance nicht eingeräumt wurde.

KÖRPERKONTAKT / BODY CHECKING

Obwohl bei den „Kleinschülern“ Body Checking bei Spielen noch nicht erlaubt ist, sollten Trainer bereits bei Spielern dieser Altersklasse beginnen, ihnen die richtige Technik für einen erlaubten Check bei einem Gegenspieler zu vermitteln. Die Spieler müssen lernen, dass Körperkontakt den Hintergrund hat, in Puck-Besitz zu kommen. Fertigkeiten, die mit dem Thema ‚Körperkontakt‘ und ‚Body Checking‘ in Verbindung stehen, sollten nach und nach gelehrt und bei jeder Trainingseinheit geübt werden. Diese Fähigkeiten sollten zusätzlich das Haken, Stockposition, Ausführung des Körperkontakts und Annahme des Körperkontakts umfassen. Diese Fähigkeiten sollten sowohl auf dem Eis, als auch im Trockentraining mit dem Ziel geübt werden, die „Körperkontakt

/ Body Checking“-Fertigkeiten jedes Spielers zu verbessern und jeden Spieler auf den Body Check im „Knaben“-Bereich vorzubereiten. Weitere Informationen und Übungen zum Thema „Körperkontakt und Body Checking“ bietet „Richtig Checken im Jugendbereich“.

ÜBUNGSSCHWERPUNKT

Die Übungen sollten sich, wie nachfolgend beschrieben, orientieren an (Zeitangabe in Prozent):

- 1) Individueller Verbesserung der Geschicklichkeit (Eishockey-Fähigkeit, Aktivitäten und Spiele) – 65%
- 2) Gespür für Eishockey (das Lernen von Eishockey-Konzepten durch Spielen auf kleinem Feld) – 25%
- 3) Systeme (Mannschaftsorientiertes Spielen) – 10%

Obwohl diese Prozentzahlen lediglich Richtwerten entsprechen, so heben sie dennoch hervor, dass das Erlernen individueller Fertigkeiten immer noch der wichtigste Teil in dieser Phase ist, und dass der Großteil aller Übung auf deren Verbesserung ausgerichtet sein sollte. Die Prozentzahlen weisen auch darauf hin, dass das Gespür für Eishockey und Eishockey-Konzepte einen höheren Stellenwert einnehmen, als Spielsysteme und mannschaftsorientiertes Spielen für den „Kleinschüler“-Bereich.

KLEINFELDSPIELE

Das Gespür für Eishockey erhält ab dieser Altersgruppe eine höhere Gewichtung. Es schließt die Fähigkeit ein, wichtige, altersgerechte Konzepte zu verstehen und Taktiken umzusetzen, die mit diesen Konzepten in Verbindung stehen. Statt den Spielern zu erzählen, wie jede einzelne Situation zu spielen ist, bieten Kleinfeldspiele eine großartige Möglichkeit, durch das Spiel selbst die gewünschten Konzepte zu lehren. Spieler erlernen die geforderten Konzepte durch Spielen innerhalb der gesetzten Vorgaben; es fordert die Spieler heraus, ihre eigenen Lösungsansätze zu finden und Vertrauen und Rückhalt in sich selbst zu steigern. Die anhaltende Anwendung dieser Spiele ist wichtig für jeden Spieler und die Entwicklung seines Gespürs für Eishockey. Sie sollten möglichst viele verschiedene dieser Spiele absolvieren und dabei jedes Mal den Spielverlauf selbst verstehen. Der Trainer sollten den Spielern nicht sagen, wie sie zu spielen haben. Die Anzahl der Spieler, Spielregeln und Spielfeldgröße sollten bei jedem Spiel variiert werden. Die Trainer sollten auch überlegen, Pucks, Bälle, oder ‚Ringette‘ Ringe zu verwenden, weil sie damit jeweils die Spieldynamik verändern, bzw. variables Spiel zu fördern. Kleinfeldspiele sind hervorragende Unterrichtswerkzeuge, die sowohl eine Spaß-, als auch eine wettkampfähnliche Situation erzeugen.

OPTIMALES ZEITFENSTER FÜR LERNFÄHIGKEIT

Um das Können der Spieler zu maximieren und ihr Potential auszuschöpfen, ist es für

Jugendtrainer essentiell, mit den jungen Athleten zur richtigen Zeit, das Richtige zu tun. Wenn sich der Trainer in diesem Alter auf die Schlüsselkomponenten konzentriert, bereitet er den jungen Athleten den besten Nährboden dafür, das Maximum im Laufe ihres Teenageralters aus sich herauszuholen. Forscher haben herausgefunden, dass Spieler dieser Altersklasse Zeit damit verbringen sollten, folgende, mit ihrer langfristigen Entwicklung in Verbindung stehende Begabungen auszubilden:

1) Erlernen und Entwickeln der Fähigkeiten (für Jungen und Mädchen)

Die Wissenschaft hat aufgezeigt, dass dies das Basisalter für Kinder ist, um sportliche Fähigkeiten zu erlernen und zu entwickeln, deshalb wird es auch als ‚Goldenes Lernzeitalter der Entwicklung‘ bezeichnet.

2) Geschwindigkeit

dies ist das grundlegende Alter um Geschwindigkeit durch Schrittlänge und Schrittfrequenz zu erhöhen. Dies erreicht man über Übungen, die hohe Geschwindigkeit in einem kleineren Zeitintervall fordern.

3) Ausdauer (für Mädchen)

dies ist das grundlegende Alter, um das Durchhaltevermögen weiblicher Athleten zu verbessern (die Fähigkeit, anhaltende physische oder mentale Anstrengung auszuhalten). Vermeiden sie all zu hohe anerobe Belastungen.

Faktoren, die die langfristige Entwicklung von Jungen und Mädchen dieser Altersgruppe beeinflussen, weichen leicht voneinander ab.

FACHWISSEN FÜR SPIELER

Spieler sollten folgende Kenntnisse haben:

1) Regeln

- a) Bully
- b) Körperkontakt
- c) Abseits
- d) Icing
- e) Check von hinten

2) Allgemeine Verfehlungen – unsportliches Verhalten

- a) Auflaufen lassen, Check von hinten und Bandencheck
- b) Stock-Check, unkorrekter Körperangriff und Stockschlag
- c) Kopfkontakt, Ellbogencheck und Hoher Stock
- d) Beinstellen, Haken und Kniecheck
- e) Behinderung und Halten

3) Strafen

- a) Kleine Strafen
- b) Große Strafen
- c) Disziplinarstrafe
- d) Penaltyschießen
- e) Matchstrafe

INDIVIDUELLE EISHOCKEYFÄHIGKEITEN

Spieler müssen folgende Fertigkeiten erlernen und meistern:

1) Schlittschuhlaufen

- a) Grundstellung und die Fähigkeit, diese stabile Position beim Körperkontakt einzunehmen
- b) Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- c) Vorwärts-Start
- d) Vorwärtslaufen
- e) Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- f) Kontrollierte Drehung
- g) Vorwärts Übersetzen
- h) Rückwärtslaufen
- i) Rückwärts Stoppen
- j) ABC des Schlittschuhlaufens:
(Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeitsübungen)
- k) Einbeiniger Stopp
- l) Rückwärts Übersetzen
- m) Mohawk Drehung
- n) Seitliches Schlittschuhlaufen
- o) Rückwärts Starten mit Überkreuzen
- p) Rückwärts zweibeiniges Stoppen
- q) Rückwärtiger Powerstopp (auf einem Schlittschuh)

2) Puck Kontrolle

- a) Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- b) Puck Kontrolle neben dem Körper
- c) Diagonale Puck Kontrolle
- d) Attack Triangle (Stickhandling, Körpertäuschung, etc. ..)
- e) Schutz des Pucks
- f) Tempowechsel
- g) Puck Handling mit der Schlägerspitze (toe drag)
- h) Passen und annehmen
- i) Beschleunigen mit dem Puck (einhändige Puckführung)
- j) Richtungswechsel
- k) Puck-Kontrolle rückwärts
- l) Tricks und Täuschungen bei der Stockführung
- m) Puck vom Eis

3) Passen und Passannahme

- a) Vorhandpass
- b) Rückhandpass
- c) Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- d) Flachpass (Vor- und Rückhand)
- e) Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- f) Indirekter Pass

- g) Richtige Passannahme mit der Hand
- h) Den Puck abschirmen
- i) One-Touch Pässe
- j) Befreiungspässe (Area Passes)

4) Schießen

- a) Gezogener Handgelenkschuss
- b) Rückhandschuss
- c) „Gelupfter“ Schuss (Flip Shot)
- d) Verdeckter Schuss (Screen Shot)
- e) Abfälschen (Deflection)
- f) Abpraller (off rebound)
- g) Handgelenkschuss (Snap Shot)
- h) Schlagschuss (Slap Shot)
- i) Angetäuschter Schuss (Fake Shot)

5) Körperkontakt

- a) Schläger am Puck
- b) Schläger ‚heben‘
- c) Dem Gegner den Puck mit dem Stock "von der Kelle fischen" (Poke Check)
- d) Das Konzept, Lücken auszunutzen (Gap Control Concept)
- e) Körperposition und –ausrichtung
- f) Schläger nach unten drücken (stick press)
- g) Abdrängen (angling)
- h) Checken
- i) Gecheckt werden (Vertrauen in den Kontakt entwickeln)

6) Torhüter

- a) Positionierung
- a. Korrekte Haltung
- b. Ausrichtung
- b) Bewegung
- a. Vorwärts
- b. Rückwärts
- c. Seitwärts
- a) Fangtechniken
- a. Stock
- b. Handschuhe
- c. Körper und Schoner
- d. Butterfly
- e. „gerutschter“ Butterfly
- a) Erholung
- b) Den Puck hinter dem Tor stoppen
- c) Besitz über den Puck behalten
- a. Cradling (den Puck vor- und zurückbewegen, um ihn am Wegrutschen zu hindern)
- b. Rebound Control (Puckumleitung)
- a) Spielsituationen

- a. Screen Shots (verdeckte Schüsse)
- c. Bauerntrick (Wraparound)

SPIELEN ALS MANNSCHAFT

Die Spieler müssen lernen und verstehen:

1) Offensive Konzepte

- a) 2 gegen 2 Situation
- b) 1 gegen 1 Situation
- c) Dreiecks-Offensive
- d) Spielen als Mannschaft in jeder Zone
- e) Bullys
- f) Eintritt ins gegnerische Drittel
- g) Konzepte für das Spielen in Überzahl

2) Defensive Konzepte

- a) Ausnutzen von Lücken (Gap Control)
- b) Laufen mit der Scheibe (Stick on Puck)
- c) Backchecking
- d) Körperpositionierung: Gegner – Spieler – Tor
- e) Grundlagen der Abdeckung der Verteidigungszone (Defensive Zone Coverage)
- f) Verteidigung der Neutralen Zone
- g) 1 gegen 1 und Gleichzahl Situationen
- h) 2 gegen 1 und Überzahl Situationen
- i) Forechecking
- j) Unterzahl-Konzepte (Man-Short Concept)
- k) Schüsse blocken (Shot Blocking)

ERNÄHRUNG

Spieler sollten lernen:

- 1) Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – Die Spieler sollten über die Bedeutung richtiger Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach allen Spielen und Übungen lernen.
- 2) Gute Ernährungsgewohnheiten – Spieler sollten dazu ermutigt werden, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen und davon Abstand zu nehmen, sich von Süßigkeiten oder anderen Nahrungsmitteln ohne Nährstoffgehalt zu ernähren.
- 3) Regenerations-Getränk – Obwohl es eine Vielzahl an Angeboten für Regenerations-Getränke auf dem Markt gibt, sollten Spieler dazu angehalten werden, nach jedem Training oder Spiel ausreichend zu trinken.
- 4) Essen und Energie – Spieler müssen von der Wichtigkeit der Ernährung mit gesunden Lebensmitteln erfahren, die reich an Kohlehydraten sind, um ihnen langfristig Energie zu liefern. Diese Spieler werden an Turnieren teilnehmen, bei denen von ihnen erwartet wird, dass sie innerhalb kürzester Zeit mehrere Spiele hintereinander absolvieren können. Das ist eine hervorragende Zeit für sie, am eigenen

Körper zu erfahren, wie wichtig es ist, die richtigen Lebensmittel für ihre Langzeitversorgung mit Energie zu sich zu nehmen.

FITNESS UND TRAINING

Spieler sollten Übungen durchführen, die ihre Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit (ABC) verbessern, genauso wie:

- 1) Schnellkraft-Aktivitäten
- 2) Mannschafts-Spiele
- 3) Sprint Training
- 4) Geschicklichkeits-, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen
- 5) Leichte Gymnastik
- 6) Beweglichkeitstraining
- 7) Staffel- und Hindernisläufe, Fahrtspiele
- 8) Oberkörperkraft: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- 9) Entwicklung der Fähigkeiten im Trockentraining:
 - a) Gleitbrett (Slideboard)
 - b) Stocktechnik mit verschiedenen Ballarten
 - c) Schießanlage
 - d) Passen
- 10) SMT's Sportmotorische Tests

VERLETZUNGSVORBEUGUNG

Spieler und deren Eltern sollten über Folgendes informiert werden:

- 1) „Kopf-hoch“ Eishockey Programm (Vorbeugung von Gehirnerschütterung)
- 2) Richtige Pflege der Eishockey-Ausrüstung
- 3) Korrekte Passform der Eishockey-Ausrüstung
- 4) Sicherheit in der Eishalle
- 5) Sicherheitsvorkehrungen für das Training
- 6) Die Bedeutung des Aufwärmens und Auslaufens
- 7) Das RICE Konzept für die Behandlung von Verletzungen (Rest-Ice-Compression-Elevation / Die richtige Mischung aus Pausen, Eistraining, Druck und Höchstleistung)

SPORTPSYCHOLOGIE

Die Spieler sollten weiterhin präsentieren, was sie bereits in früheren Altersstufen an sportlichen und lebensbezogenen Fähigkeiten gelernt haben, aber weiterhin lernen,...

- Nutzen aus positiver Kritik zu ziehen. Alle Beteiligten sollten sich darüber im Klaren sein, dass positive Kommentare helfen, Stress zu reduzieren und das Selbstbild des einzelnen Spielers und des Teams insgesamt aufzuwerten und das Vergnügen am Training und den Spielen steigern.
- Familie, Schule und andere Aktivitäten unter einen Hut zu bringen;
- pünktlich zum Training und den Spielen zu erscheinen.
- Verantwortung für die eigene Leistung und das eigene Tun bei Spielen, im Training, der Schule und Zuhause zu übernehmen.
- dass Alkohol und Drogen einen Spieler negativ beeinflussen. Das schließt die Leistungsfähigkeit und Lebensqualität des Spielers mit ein.
- gute Teamkollegen zu sein, die sich gegenseitig ermutigen.

U14 (Knaben)

Bei den „Knaben“ sollten die Trainer ihr Augenmerk auf die nachfolgend aufgeführten, auf dieses Alter ausgerichteten Konzepte und Fähigkeiten richten. Ziel ist es, den Spielern Gefallen an neuen Erfahrungen zu vermitteln und sich sowohl als Eishockeyspieler, als auch als jugendliches Kind zu entwickeln.

TRAININGSSCHWERPUNKTE

- Spaß und Ehrgeiz / Engagement
- Praktische Übungen und Struktur
- Altersgerechtes Training
- Entwicklung ihrer Fähigkeiten
- Körperkontakt / Body Checking
- Spielen als Mannschaft

SPASS

Für diese Athleten gibt es eine Vielzahl an Erholungs- und Freizeitmöglichkeiten. Es ist essentiell, dass „Knaben“-Spieler noch immer Spaß am Eishockeytraining und den Spielen empfinden, um sie sportlich und entwicklungstechnisch bei der Stange zu halten. Diese ersten Teenagerjahre halten sowohl für Trainer als auch für Spieler viele Herausforderungen bereit. Für einen Trainer ist es zwingend erforderlich, dass er sich der physischen und emotionalen Herausforderung bewusst ist, aber dass im Gegenzug dazu diese Altersgruppe auch exzellente Entwicklungsmöglichkeiten bietet. Mit den erweiterten Möglichkeiten bei Spielern dieser Altersklasse muss der Spaßfaktor noch immer im Vordergrund stehen.

EINSTELLUNG / ENGAGEMENT

Wenn es einem Trainer gelingt, das optimale Herausforderungsniveau zu finden, bei dem jeder Spieler seine Qualität zu zeigen und zugleich durch einen adäquaten Schwierigkeitslevel gefordert ist, kann und wird sich Engagement & Ehrgeiz bei jedem Spieler einstellen. Ein Trainer, die den Spaßfaktor im Training integrieren will, genauso auch den richtigen Schwierigkeitsgrad für jeden Spieler einarbeiten möchte, bietet ein ideales Umfeld für Langzeitentwicklung. Die Schwierigkeit für Trainer ist, dass dieser Idealzustand von Spieler zu Spieler unterschiedlich ist. Trainer müssen sehr kreativ bei ihrer Anstrengung sein, Übungen zu individualisieren, so dass jeder einzelne Spieler sein optimales Fähigkeitsniveau abgreifen kann. Wenn sich Engagement & Ehrgeiz einstellt, sind Spieler in der Lage, ihre eigenen Fortschritte zu erkennen und ihre Entwicklung auf ein Höchstmaß zu bringen, sobald sie auf einem für sie geeigneten Leistungsniveau arbeiten.

PRAKTISCHE ÜBUNGEN UND STRUKTUR

Die Trainer, die die Übungen entwerfen, sollten ein passendes „Aktivität/Erho-

lungs“-Verhältnis für Spieler dieser Altersgruppe anstreben. Dieser Verhältniswert sollte angewendet werden, sobald die Intensität einer Übung von den Spielern eine enorme Anstrengung in einem kurzen Zeitintervall verlangt. Spieler dieses Alters sind in der Lage, ihr anaerobes Energiesystem einzusetzen. Trainer sollten auch daran denken, Übungen mit hoher Aktivitätsfrequenz einzubauen, um die Fertigkeiten der Spieler weiter zu verfeinern. Sie müssen die Bedeutung eines passenden ‚Arbeit-zu-Regenerations‘ - Verhältnisses bei vielen Trainingseinheiten erkennen, die sie angleichen müssen, wenn eine Übung einen besonders intensiven Aktivitätslevel verlangt.

ALTERSGERECHTES TRAINING

Wie bereits bei früheren Altersstufen erwähnt, muss der Trainer sehr bewusst die Fertigkeiten, Konzepte und Mannschaftssysteme bestimmen, auf die er sein Augenmerk richten möchte. Das passende Verhältnis dieser drei Komponenten ist entscheidend. Mannschaften in dieser Phase sollten den Zeitaufwand steigern, der sich auf das Zusammenspielen konzentriert, wobei die meiste Zeit noch immer für die Verbesserung der individuellen Fähigkeiten und das Verständnis für Konzepte aufgebracht werden sollte.

KÖRPERKONTAKT / BODY CHECKING

Die Spieler befinden sich nun in einem Alter, in dem Body Checking im Rahmen eines Spiels erlaubt ist. Aufgabe des Trainers ist es nun, Übungen im Training einzubauen, die guten Körperkontakt und Body Checking lehren. Weil diese Übungen sehr wichtig sind, sollten sie Bestandteil jeden Trainings sein. Die Übungen sollten sich auf Gleichgewicht, Schlägerposition, Abdrängen, Körperkontakt, einen Body Check auffangen, einen Body Check geben, etc. konzentrieren. Trainer sollten den Spielern ebenfalls beibringen, dass ein Check immer mit einer bestimmten Absicht durchgeführt wird (Ziel ist, den Körperkontakt auf den Puck-Führenden auszurichten, um in Besitz des Pucks zu gelangen). Die Spieler sollten daher, wenn sie einen Body Check ausführen, die Schaufel ihres Schlägers auf dem Eis lassen und die Position ihres Schlägers an dem des Gegners halten (Stick-on-Stick Position). Weitere Informationen und Übungen zum Thema „Körperkontakt und Body Checking“ bietet „Richtig Checken im Jugendbereich“.

ENTWICKLUNG DER FERTIGKEITEN

Mit dem Älterwerden der Spieler erhöht sich auch die Anzahl an Fertigkeiten, Konzepten und Systemen, die während eines Trainings gelehrt werden müssen. Sie sind jetzt in einem Alter, in dem die Trainingszeit vermehrt auf die Unterweisung in mannschaftsbezogenen Systemen verwendet werden muss. Dennoch seien die Trainer daran erinnert, dass der Großteil der Übungszeit sich auf die Verbesserung der individuellen Fertigkeiten und das Verständnis altersgerechter Konzepte beziehen sollte.

ZUSAMMENSPIELEN

Der Zeitaufwand, der mit der Arbeit an mannschaftsbezogenen Konzepten und Systemen betrieben wird, sollte sich im Vergleich zu vorherigen Altersklassen nun erhöhen. Spieler sollten verschiedene ‚Forecheck‘-Systeme, Abdeckungsmöglichkeiten der Verteidigungszone, Power-Plays, etc. lernen. Viel wichtiger ist jedoch, dass die Spieler auf alle Fälle die Grundideen, die hinter diesen Systemen stecken, erlernen. Warum soll der Spieler das, was er oder sie in diesem System machen soll, durchführen? Zu was ist der Gegenspieler dann gezwungen zu tun? Den Spielern sollten die Antworten zu diesen Fragen beigebracht werden. Auf diese Weise wird es ihnen möglich, das Spiel zu lesen und in gegebenen Spielsituationen entsprechend zu reagieren. Das Verstehen und Anwenden einer Idee im Gegensatz zur Wiedergabe eines Bewegungsablaufs ist für die Verbesserung eines Spielers essentiell.

ÜBUNGSSCHWERPUNKT

Die Übungen sollten sich, wie nachfolgend beschrieben, orientieren an (Zeitangabe in Prozent):

- 1) Individuelle Fähigkeiten**
(Eishockey-Fertigkeiten und -aktivitäten) – 50%
- 2) Gespür für Eishockey**
(das Lernen von Eishockey-Konzepten durch Spielen auf kleinem Feld) – 35%
- 3) Systeme**
(Zusammenspielen) – 15%

Obwohl diese Prozentzahlen lediglich Richtwerten entsprechen, so heben sie dennoch hervor, dass das Erlernen individueller Fertigkeiten immer noch der wichtigste Teil in dieser Phase ist, und dass der Großteil aller Übung auf deren Verbesserung ausgerichtet sein sollte. Die Prozentzahlen weisen auch darauf hin, dass das Gespür für Eishockey noch genauso wichtig ist, wie das Lehren von Systemen und mannschaftsorientiertem Spielen.

KLEINFELDSPIELE

Dem Gespür für Eishockey ist ab dieser Altersgruppe eine höhere Gewichtung zuzuordnen. Es schließt die Fähigkeit ein, wichtige, altersgerechte Konzepte zu verstehen und Taktiken umzusetzen, die mit diesen Konzepten in Verbindung stehen. Statt den Spielern zu erzählen, wie jede einzelne Situation zu spielen ist, bieten Kleinfeldspiele eine großartige Möglichkeit, durch das Spiel selbst die gewünschten Konzepte zu lehren. Spieler erlernen die geforderten Konzepte durch Spielen innerhalb der gesetzten Vorgaben; es fordert die Spieler heraus, ihre eigenen Lösungsansätze zu finden und Vertrauen und Rückhalt in sich selbst zu steigern. Die anhaltende Anwendung dieser Spiele ist wichtig für jeden Spieler und die Entwicklung seines Gespürs für Eishockey. Sie sollten möglichst viele verschiedene dieser Spiele absolvieren und dabei jedes Mal den

Spielverlauf selbst verstehen. Dabei sollten Trainer den Spielern nicht sagen, wie sie zu spielen haben. Anzahl der Spieler, Spielregeln und Spielfeldgröße sollten bei jedem Spiel variiert werden. Trainer sollten auch überlegen, Pucks, Bälle, oder ‚Ringette‘ Ringe zu verwenden, weil sie damit jeweils die Spieldynamik verändern.

Kleinfeldspiele sind hervorragende Unterrichtswerkzeuge, die sowohl eine Spaß-, als auch eine wettkampfähliche Situation erzeugen.

DAS OPTIMALE ZEITFENSTER FÜR LERNFÄHIGKEIT

Um das Können der Spieler zu maximieren und ihr Potential auszuschöpfen, ist es für Jugendtrainer essentiell wichtig, mit den jungen Athleten zur richtigen Zeit, das Richtige zu tun. Sich in diesem Alter auf die Schlüsselkomponenten zu konzentrieren, bereitet den jungen Athleten den besten Nährboden dafür, das Maximum im Laufe ihres Teenageralters aus sich herauszuholen. Forscher haben herausgefunden, dass Spieler dieser Altersklasse Zeit damit verbringen sollten, folgende, mit ihrer langfristigen Entwicklung in Verbindung stehende Begabungen auszubilden:

1) Geschwindigkeit (für Jungen und Mädchen)

– Jetzt ist die ideale Zeit, Geschwindigkeit durch Verbesserung der Schrittlänge und Schrittfrequenz zu steigern. Dies geschieht über Übungen, die mehr Schnelligkeit in einem kürzeren Zeitintervall verlangen.

2) Ausdauer (für Jungen und Mädchen)

– Jetzt ist die optimale Phase, das Durchhaltevermögen eines jeden Athleten zu verbessern (die Fähigkeit, anhaltende physische oder mentale Anstrengung auszuhalten).

3) Kraft (für Mädchen)

– Pubertätsgemäß ist jetzt der ideale Zeitpunkt, die Kraft eines Athleten zu verbessern.

**Die Faktoren, die die langfristige Entwicklung von Jungen und Mädchen dieser Altersgruppe beeinflussen, weichen leicht voneinander ab.*

FACHWISSEN FÜR SPIELER

Spieler sollten wissen:

1) Regeln

- a) Bully
- b) Körperkontakt
- c) Abseits
- d) Icing
- e) Check von hinten
- f) Spielerverhalten

2) Allgemeine Verfehlungen – unsportliches Verhalten

- a) Auflaufen lassen, Check von hinten und Bandencheck
- b) Stock-Check, unkorrekter Körperangriff und Stockschlag
- c) Kopfkontakt, Ellbogencheck und Hoher Stock
- d) Beinstellen, Haken und Kniecheck
- e) Behinderung und Halten
- f) Unsportliches Verhalten, Kämpfen oder der Versuch, einen anderen zu verletzen

3) Strafen

- a) kleine und große Strafen
- b) Disziplinarstrafe
- c) Penaltyschießen
- d) Matchstrafe

INDIVIDUELLE EISHOCKEYFÄHIGKEITEN

Spieler sollten daran arbeiten, Fertigkeiten vorheriger Level weiter zu entwickeln und zu verbessern:

1) Schlittschuhlaufen

- a) Grundstellung und die Fähigkeit, diese stabile Position beim Körperkontakt einzunehmen
- b) Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- c) Vorwärts-Start
- d) Vorwärtslaufen
- e) Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- f) Kontrollierte Drehung
- g) Vorwärts Übersetzen
- h) Rückwärtslaufen
- i) Rückwärts Stoppen
- j) ABC des Schlittschuhlaufens: (Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeitsübungen)
- k) Einbeiniger Stopp
- l) Rückwärts Übersetzen
- m) Mohawk Drehung
- n) Seitliches Schlittschuhlaufen
- o) Rückwärts Starten mit Überkreuzen
- p) Rückwärts zweibeiniges Stoppen
- q) Rückwärtiger Powerstopp (auf einem Schlittschuh)
- r) Schnelligkeit
- s) Geschwindigkeit
- t) Gelenkigkeit
- u) Energie
- v) Richtungswechsel
- w) Gleichgewicht (Kantenkontrolle)

2) Puck-Kontrolle

- a) Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- b) Puck Kontrolle neben dem Körper
- c) Diagonale Puck Kontrolle
- d) Attack Triangle (Stickhandling, Körpertäuschung, etc. ...)
- e) Schutz des Pucks
- f) Tempowechsel
- g) Puckhandling mit der Schlägerspitze (Toe Track)
- h) Passen und annehmen
- i) Beschleunigen mit dem Puck (einhändige Puckführung)
- j) Richtungswechsel
- k) Puck-Kontrolle rückwärts
- l) Tricks und Täuschungen bei der Stockführung
- m) Puck vom Eis
- n) Angetäuschter Schuss (Fake Shot)
- o) Bremsen und Starten (Stop and Go)
- p) Drehung um die eigene Achse (Spin Around)

3) Passen und Passannahme

- a) Vorhandpass
- b) Rückhandpass
- c) Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- d) Flachpass (Vor- und Rückhand)
- e) Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- f) Indirekter Pass
- g) Richtige Passannahme mit der Hand
- h) Den Puck abschirmen
- i) One-Touch Pässe
- j) Befreiungspässe (Area Passes)
- k) Harter Pass (Crisp Passes)

4) Schießen

- a) Gezogener Handgelenkschuss
- b) Rückhandschuss
- c) Gelupfter Schuss (Flip Shot)
- d) Verdeckter Schuss
- e) Abgefälschter Schuss
- f) Abpraller (off rebound)
- g) Handgelenksschuss (Snap Shot)
- h) Schlagschuss (Slap Shot)
- i) Angetäuschter Schuss (Fake Shot)
- j) Direktabnahme eines Pucks (One-Timer)
- k) Schlägerposition in der ‚Scoring-Area‘
- l) Schüsse auf engstem Raum (Shots in Close – den Puck anhalten und abschießen)

5) Körperkontakt

- a) Schläger am Puck
- b) Schläger ‚heben‘
- c) Dem Gegner den Puck mit dem Stock von der Kelle fischen (Poke Check)
- d) Das Konzept, Lücken auszunutzen (Gap Control Concept)
- e) Körperposition und –ausrichtung
- f) Schläger nach unten drücken (stick press)
- g) Abdrängen (angling)
- h) Checken
- i) Gecheckt werden (Vertrauen in den Kontakt entwickeln)
- j) Schultercheck
- k) einen Body Check parieren

6) Torhüter

A) Positionierung

- a. Korrekte Haltung
- b. Ausrichtung

B) Bewegung

- a. Vorwärts
- b. Rückwärts
- c. Seitwärts

C) Fangtechniken

- a. Stock
- b. Handschuhe
- c. Körper und Schoner
- d. Butterfly
- e. Gerutschter Butterfly

D) Erholung

E) Puck Handling

- a. Den Puck hinter dem Tor stoppen
- b. Den Puck passen
 - 1. Vorhand
 - 2. Rückhand
- c. Den Puck freigeben
 - 1. Vorhand
 - 2. Rückhand

F) Besitz über den Puck behalten

- a. Cradling (den Puck vor- und zurückbewegen, um ihn am Wegrutschen zu hindern)
- b. Rebound Control (Puckumleitung)

G) Spielsituationen

- a. Verdeckter Schuss
- b. Weg aus der Kabine (Walkout)
- c. Bauerntrick (Wraparound)
- d. Schneller Gegenangriff (Breakaway)
- e. Linien überlaufen (Line Rushes – Überzahl und Gleichzahl)
- f. Bully in der Verteidigungszone
- g. Kommunikation mit den Teamkollegen

SPIELEN ALS MANNSCHAFT

Die Spieler müssen lernen und verstehen:

1) Offensive Konzepte

- a) 2 gegen 2 Situation
- b) 1 gegen 1 Situation
- c) Dreiecks-Offensive
- d) Spielen als Mannschaft in jeder Zone
- e) Bullys
- f) Eintritt ins gegnerische Drittel
- g) Konzepte für das Spielen in Überzahl
- h) Angriffsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- i) Durchlaufen

2) Defensive Konzepte

- a) Ausnutzen von Lücken (Gap Control)
- b) Laufen mit der Scheibe (Stick on Puck)
- c) Backchecking
- d) Körperpositionierung: Gegner – Spieler – Tor
- e) Grundlagen der Abdeckung der Verteidigungszone (Defensive Zone Coverage)
- f) Verteidigung der Neutralen Zone
- g) 1 gegen 1 und Gleichzahl Situationen
- h) 2 gegen 1 und Überzahl Situationen
- i) Forechecking (frühzeitiges Stören)
- j) Unterzahl-Konzepte (Man-Short Concept)
- k) Schüsse blocken (Shot Blocking)
- l) Verteidigungsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- m) Verteidigungsspiel in jeder Zone
- n) Einen Gegner ausschalten und ihm gegenüberreten

ERNÄHRUNG

Spieler sollten lernen:

1) Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Die Spieler sollten über die Bedeutung richtiger Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach allen Spielen und Übungen lernen.

2) Gute Ernährungsgewohnheiten

Spieler sollten dazu ermutigt werden, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen und davon Abstand zu nehmen, sich von Süßigkeiten oder anderen Nahrungsmitteln ohne Nährstoffgehalt zu ernähren.

3) Regenerations-Getränk

Obwohl es eine Vielzahl an Angeboten für Regenerations-Getränke auf dem Markt gibt, sollten Spieler dazu angehalten werden, nach jedem Training oder Spiel ausreichend zu trinken.

4) Essen und Energie

Spieler müssen von der Wichtigkeit der Ernährung mit gesunden Lebensmitteln erfahren, die reich an Kohlehydraten sind, um ihnen langfristig Energie zu liefern.

FITNESS UND TRAINING

Spieler sollten Übungen durchführen, die sie bereits in früheren Altersstufen gelernt haben, genauso wie sie ihr Augenmerk auf die folgenden, zusätzlichen Punkte richten sollten:

- 1) Schnellkraft-Training
- 2) Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
- 3) Übungen zum Bewegungsradius
- 4) Aerobes und anaerobes Training
- 5) Entwicklung der Fähigkeiten im Trockentraining:
 - a) Gleitbrett (Slideboard)
 - b) Stocktechnik mit verschiedenen Ballarten
 - c) Schießanlage
 - d) Passen

VERLETZUNGSVORBEUGUNG

Spieler und deren Eltern sollten über Folgendes informiert werden:

- 1) „Kopf-hoch“ Eishockey Programm
- 2) Richtige Pflege der Eishockey-Ausrüstung
- 3) Korrekte Passform der Eishockey-Ausrüstung
- 4) Sicherheit in der Eishalle
- 5) Sicherheitsvorkehrungen für das Training
- 6) Die Bedeutung des Aufwärmens und Auslaufens
- 7) Das RICE Konzept für die Behandlung von Verletzungen (Rest-Ice-Compression-Elevation) Die richtige Mischung aus Pausen, Eistraining, Druck und Höchstleistung)

SPORTPSYCHOLOGIE

Den Spielern sollten lernen,

- sich einen Routineablauf vor einem Spiel anzueignen;
- Entspannungsübungen;
- sich auf Dinge zu konzentrieren, die sie kontrollieren können;
- zu jeder Zeit alles zu geben;
- mit sicherem Auftreten und Selbstvertrauen zu spielen;
- zu jeder Zeit Herr ihrer Emotionen zu sein;
- grundlegende Visualisierungsfähigkeiten;

- die Vorteile eines positiven Selbstgesprächs. Positive Anmerkungen können Stress reduzieren, das Selbstverständnis steigern und den Spaß bei Training und Spielen verstärken;
- sich Ziele zu setzen, danach zu streben, diese Ziele zu erreichen und regelmäßig die erzielten Fortschritte zum Erreichen dieser Ziele beurteilen.

CHARAKTERENTWICKLUNG UND SOZIALE KOMPETENZ

Spieler müssen lernen:

- die Wichtigkeit von Ehrlichkeit und Integrität innerhalb und außerhalb der Eishalle;
- Verantwortung für ihre Handlungen und athletischen Leistungen übernehmen;
- Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit Druck von Gleichaltrigen und anderen Widrigkeiten umgehen zu können;
- Familie, Schule, Sport, soziale Aktivitäten unter einen Hut zu bringen;
- Sinn für Teamgeist zu entwickeln;
- dass Widrigkeiten im Leben existieren und anfangen, Strategien zu entwickeln, um damit fertig zu werden.

U16 / U19 (Schüler / DNL)

In der Altersklasse „Schüler & DNL“ sollten die Trainer ihr Augenmerk auf die nachfolgend aufgeführten, auf dieses Alter ausgerichteten Konzepte und Fähigkeiten richten. Ziel ist es, den Spielern Gefallen an neuen Erfahrungen zu vermitteln und sich sowohl als Eishockeyspieler, als auch als jugendliches Kind zu entwickeln.

TRAININGSSCHWERPUNKTE

- Spaß und Ehrgeiz / Engagement
- Praktische Übungen und Struktur
- Altersgerechtes Training
- Entwicklung ihrer Fähigkeiten
- Körperkontakt / Body Checking
- Spielen als Mannschaft
- Ausbildung
- Lernen, im Wettkampf zu bestehen

SPASS

Spieler, die dieses Niveau erreicht haben, sollten während ihrer Ausbildung viel Erfahrung durch Spaß gesammelt haben. Niemand sollte jemals den Wert unterschätzen, den der Faktor ‚Spaß‘ in der Entwicklung dieser Spieler bisher hatte und auch noch für die Zukunft haben wird. Dieser Altersabschnitt ist kritisch, weil Übungs- und Spielintensität noch weiter zunehmen werden, und Trainer Wege finden müssen, um konsequent Spaß in Teamübungen und –aktivitäten einzubauen. Dieser Spielergeneration stehen Tür und Tor für alle möglichen Arten von Aktivität offen. Falls sie nicht genügend Spaß an Training und Spielen finden, hängen sie möglicherweise ihren Sport an den Nagel.

EINSTELLUNG / ENGAGEMENT

Die Trainer müssen sich anstrengen, das optimale Niveau zu finden, wenn sie die als Ziel gesetzten Fertigkeiten, Konzepte und Systeme festlegen, die in dieser Altersgruppe noch gelehrt werden können. Ist das Anforderungsniveau zu niedrig, führt es zu Langeweile, ist es zu hoch, ist Frust die Konsequenz. Die individuelle Anspruchsniveausetzung für die Spieler ist ein Auftrag, der, wenn er erfolgreich umgesetzt werden kann, Spieler hervorbringt, die engagiert sind, Spaß haben und im Zuge dessen ihre Leistung auf ein Maximum steigern können. Engagement stellt sich ein, wenn das Spiellevel für jeden einzelnen Spieler optimal ist (z.B. nicht zu leicht, nicht zu schwer). Es ist wichtig, dass Trainer Übungen zusammenstellen, bei denen Spiele und Übungen die geforderten Fertigkeiten und Konzepte lehren. Wenn Spieler die Möglichkeit haben, Erfolge zu sehen und zu fühlen, während sie Fähigkeiten einüben, zeigen können, dass sie Konzepte unter spielähnlichen Bedingungen verstehen, dann kann sich Engagement einstellen.

ÜBUNGSSTRUKTUR

Übungen für diese Altersstruktur sollten viel intensiver ausfallen als bei den vorherigen Altersgruppen. Dabei muss dennoch das passende „Aktivitäts/Regenerations“-Verhältnis beibehalten werden. Obwohl die Entwicklung der Fertigkeiten noch immer wichtig ist, sollten diese Fertigkeiten vermehrt bei höherer Geschwindigkeit und auf kleinerem Raum bei mehr Beständigkeit praktiziert werden. Die Trainer müssen adäquate „Aktivitäts/Regenerations“-Anteile einbauen, so dass trotzdem die gewünschten Übungsergebnisse erzielt werden können.

ALTERSGERECHTES TRAINING

Die Spieler dieser Altersgruppe müssen lernen, sich in Wettkampfsituationen zu behaupten, auf einem höheren Trainingsniveau zu arbeiten, Fertigkeiten unter erschwerten Umständen bei höherer Geschwindigkeit auszuführen und das Können unter Beweis stellen, die vielen Konzepte und Taktiken zu verstehen und durchzuführen, die sich auch im Spielverlauf ergeben können. Die im Jugendsport beteiligten Erwachsenen denken zu oft, dass sich diese Dinge im Laufe des früheren Spielerwerdegangs entwickelt haben. In Wahrheit waren sie früher dazu einfach noch gar nicht in der Lage. Die Bedeutung des Zusammenspielens und der damit in Verbindung stehenden Systeme steigert sich in dieser Altersstufe. Ein Trainer sollte Konzepte, Taktiken und Mannschaftssysteme in Form von kleinen Spielen lehren. Die Spieler brauchen die Gelegenheit, diese Dinge vor einem Hintergrund zu üben, in dem das Spiel den Spieler trainiert und dabei Erfolg und Misserfolg aufzeigt. Trainer müssen sich unbedingt vor Augen führen, dass das Fehlermachen einen wichtigen Bereich im Entwicklungsprozess eines Spielers ausmacht. Trainer sollten eine Umgebung schaffen, in der es erlaubt ist, Fehler zu machen.

ENTWICKLUNG DER FERTIGKEITEN

Spieler in den höchsten Eishockeyligen investieren weiterhin zahllose Stunden, ihre Fähigkeiten zu verfeinern, die zur Erhaltung ihrer Effektivität auf ihrem Niveau notwendig sind. Das trifft für einen „Schüler“-/„Jugend“-Spieler genauso zu. Sie müssen ebenso ihre Fertigkeiten im Schlittschuh laufen, Stockführung, Passen und Schießen verbessern, um ein effektiver Spieler zu sein. Die Geschicklichkeit diese Fertigkeiten bei höherem Tempo, auf kleinerem Raum und unter Spielbedingungen auszuführen, ist für die weitere Entwicklung eines jeden Spielers wichtig. Den Spielern beizubringen, sich in Wettkampfsituationen zu behaupten und sich zu schulen, sind entscheidende Komponenten des Entwicklungsprozesses.

KÖRPERKONTAKT / BODY CHECKING

Die Spieler befinden sich nun in einem Alter, in dem Body Checking im Rahmen eines Spiels erlaubt ist. Aufgabe des Trainers ist es, Übungen im Training einzubauen, die guten Körperkontakt und Body Checking lehren. Weil diese Übungen sehr wichtig sind, sollten sie Bestandteil jeden Trainings sein. Die Trainingseinheiten sollten sich auf Gleichgewicht, Schlägerposition, Abdrängen, Körperkontakt, einen Body Check auffangen, einen Body Check geben, etc. ausgerichtet sein. Trainer sollten den Spielern ebenfalls beibringen, dass ein Check immer mit einer bestimmten Absicht durchgeführt wird (Ziel ist, den Körperkontakt auf den Puck-Führenden auszurichten, um in Besitz des Pucks zu gelangen). Die Spieler sollten daher, wenn sie einen Body Check ausführen, die Schaufel ihres Schlägers auf dem Eis lassen und die Position ihres Schlägers an dem des Gegners halten (Stick-on-Stick Position). Weitere Informationen und Übungen zum Thema „Körperkontakt und Body Checking“ bietet „Richtig Checken im Jugendbereich“.

ZUSAMMENSPIELEN

„Schüler“- und „DNL“-Spieler sind nun in der Lage, mehr als zuvor mannschaftsbezogene Konzepte und Systeme zu begreifen. Trainer sollten auf den Konzepten und Systemen, die den Spielern bereits in früheren Jahren beigebracht wurden, aufbauen. Sie sollten jetzt mehr Zeit für das Unterrichten von ‚Forechecking‘-Konzepten, Power-Plays, Abwehrarbeit in Unterzahl (Penalty Kills) und Abdeckung der Verteidigungszone investieren. Dennoch sollte das Training in gleichem Zeitumfang auch Einheiten umfassen, die der Verbesserung der Fertigkeiten und dem Verständnis von Konzepten gewidmet sind.

AUSBILDUNG

Bei „Schüler“- und „DNL“-Spielern ist „Ausbildung“ eine kritische Komponente im Entwicklungsprozess. Die Spieler sollten sowohl auf dem Eis, als auch im Trockentraining für sich selbst Trainingseinheiten finden, bei denen sie an ihre Grenzen gehen können. Erwachsene werfen bereits bei so jungen Spielern wie im „Bambini“-Alter mit dem Begriff „konkurrieren“ um sich. In Wirklichkeit ist es so, dass die Spieler bis zur Mitte des Teenager-Alters wegen ihrer physischen und emotionalen Entwicklung den Schwerpunkt noch gar nicht darauf legen können, in Wettstreit mit anderen zu treten. „Schüler“- und „DNL“-Spieler sind dazu bereit und nehmen jetzt an Übungen und Spielen mit höherem Intensitätslevel teil (technisch, taktisch anspruchsvoller). Sie müssen ihre Fertigkeiten umsetzen, in diesem körperbetonten Umfeld schnelle Entscheidungen treffen und gleichzeitig ihre Emotionen im Griff behalten. Auch wenn Gewinnen nicht der einzige Maßstab ist, der Erfolg festlegt, werden sich Spieler in schwierigen Spielen wiederfinden, die von ihnen verlangen, Fertigkeiten, Taktiken und Systeme durchzuführen, die sie gelernt haben. Ob sie in der Lage sind, diese Fähigkeiten, Taktiken und Systeme auszuführen, und wie sie mit Erfolg und Misserfolg zurechtkommen, ist Teil des Prozesses, sich in Wettkampfsituationen zu beweisen.

ÜBUNGSSCHWERPUNKT

Die Übungen sollten sich, wie nachfolgend beschrieben, orientieren an (Zeitangabe in Prozent):

„Schüler“:

- 1) Individuelle Fähigkeiten**
(Eishockey-Fertigkeiten und -aktivitäten) –50%
- 2) Gespür für Eishockey**
(das Lernen von Eishockey-Konzepten durch Spielen auf kleinem Feld) – 30%
- 3) Systeme**
(Zusammenspielen) – 20%

„DNL“:

- 1) Individuelle Fähigkeiten**
(Eishockey-Fertigkeiten und -aktivitäten) –50%
- 2) Gespür für Eishockey**
(das Lernen von Eishockey-Konzepten durch Spielen auf kleinem Feld) – 25%
- 3) Systeme**
(Zusammenspielen) – 25%

Obwohl diese Prozentzahlen lediglich Richtwerten entsprechen, so heben sie dennoch hervor, dass das Erlernen individueller Fertigkeiten immer noch der wichtigste Teil in dieser Phase ist, und dass der Großteil aller Übung auf deren Verbesserung ausgerichtet sein sollte. Die Prozentzahlen weisen auch darauf hin, dass das Gespür für Eishockey noch genauso wichtig ist, wie das Lehren von Systemen und mannschaftsorientiertem Spielen.

KLEINFELDSPIELE

Dem Gespür für Eishockey ist ab dieser Altersgruppe eine weitaus höhere Gewichtung zuzuordnen. Das Gespür für Eishockey schließt die Fähigkeit ein, wichtige, altersgerechte Konzepte zu verstehen und Taktiken umzusetzen, die mit diesen Konzepten in Verbindung stehen. Statt den Spielern zu erzählen, wie jede einzelne Situation zu spielen ist, bieten Kleinfeldspiele eine großartige Möglichkeit, durch das Spiel selbst die gewünschten Konzepte zu lehren. Spieler erlernen die geforderten Konzepte durch Spielen innerhalb der gesetzten Vorgaben; es fordert die Spieler heraus, ihre eigenen Lösungsansätze zu finden und Vertrauen und Rückhalt in sich selbst zu steigern. Die anhaltende Anwendung dieser Spiele ist wichtig für jeden Spieler und die Entwicklung seines Gespürs für Eishockey. Sie sollten möglichst viele verschiedene dieser Spiele absolvieren und dabei jedes Mal den Spielverlauf selbst verstehen. Dabei sollten Trainer den Spielern nicht sagen, wie sie zu spielen

haben. Die Anzahl der Spieler, Spielregeln und Spielfeldgröße sollten bei jedem Spiel variiert werden. Trainer sollten auch überlegen, Pucks, Bälle, oder ‚Ringette‘ Ringe zu verwenden, weil sie damit jeweils die Spieldynamik verändern.

Kleinfeldspiele sind hervorragende Unterrichtswerkzeuge, die sowohl eine Spaß-, als auch eine wettkampfähnliche Situation erzeugen.

Beispiele für Kleinfeldspiele sind unter <http://www.deb-online.de/trainerbereich/downloads/> - zu finden

OPTIMALES ZEITFENSTER FÜR LERNFÄHIGKEIT

Um das Können der Spieler zu maximieren und ihr Potential auszuschöpfen, ist es für Jugendtrainer essentiell, mit den jungen Athleten zur richtigen Zeit, das Richtige zu tun. Sich in diesem Alter auf die Schlüsselkomponenten zu konzentrieren, bereitet den jungen Athleten den besten Nährboden dafür, das Maximum im Laufe ihres Teenageralters aus sich herauszuholen. Forscher haben herausgefunden, dass Spieler dieser Altersklasse Zeit damit verbringen sollten, folgende, mit ihrer langfristigen Entwicklung in Verbindung stehende Begabungen auszubilden:

1) **Geschwindigkeit (für Jungen und Mädchen)**

Der Schwerpunkt sollte weiterhin auf der Geschwindigkeitssteigerung durch Verbesserung der Schrittlänge und Schrittfrequenz liegen. Dies geschieht über Übungen, die mehr Schnelligkeit in einem kürzeren Zeitintervall verlangen.

2) **Ausdauer (für Jungen)**

Jetzt ist die ideale Phase, das Durchhaltevermögen eines jeden Athleten zu verbessern (die Fähigkeit, anhaltende physische oder mentale Anstrengung auszuhalten).

3) **Kraft (für Jungen und Mädchen)**

Pubertätsgemäß ist jetzt der ideale Zeitpunkt, die physische Kraft eines Athleten zu verbessern.

**Die Faktoren, die die langfristige Entwicklung von Jungen und Mädchen dieser Altersgruppe beeinflussen, weichen leicht voneinander ab.*

FACHWISSEN FÜR SPIELER

Spieler sollten wissen:

1) **Regeln**

- a) Bully
- b) Abseits
- c) Icing
- d) Check von hinten
- e) Spielerverhalten
- f) bezogen auf erlaubten Körperkontakt / Body Checking:
Check von hinten, Kopfkontakt, Ellbogencheck, etc.
- g) erforderliche Ausrüstung

2) Allgemeine Verfehlungen – unsportliches Verhalten

- a) Auflaufen lassen, Check von hinten und Bandencheck
- b) Stock-Check, unkorrekter Körperangriff und Stockschlag
- c) Kopfkontakt, Ellbogencheck und Hoher Stock
- d) Beinstellen, Haken und Kniecheck
- e) Behinderung und Halten
- f) Unsportliches Verhalten, Kämpfen oder der Versuch, einen anderen zu verletzen

3) Strafen

- a) kleine
- b) große
- c) Disziplinarstrafe
- d) Penaltyschießen
- e) Matchstrafe
- f) Anordnung mehrfacher Strafen

INDIVIDUELLE EISHOCKEYFÄHIGKEITEN

Spieler sollten daran arbeiten, Fertigkeiten vorheriger Levels weiter zu entwickeln und zu verbessern, und zusätzlich die folgenden neuen :

1) Schlittschuhlaufen

- a) Grundstellung und die Fähigkeit, diese stabile Position beim Körperkontakt einzunehmen
- b) Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- c) Vorwärts-Start
- d) Vorwärtslaufen
- e) Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- f) Kontrollierte Drehung
- g) Vorwärts Übersetzen
- h) Rückwärtslaufen
- i) Rückwärts Stoppen
- j) ABC des Schlittschuhlaufens: (Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeitsübungen)
- k) Mohawk Drehung
- l) Einbeiniger Stopp
- m) Rückwärts Übersetzen
- n) Seitliches Schlittschuhlaufen
- o) Rückwärts Starten mit Überkreuzen
- p) Rückwärts zweibeiniges Stoppen
- q) Rückwärtiger Powerstopp (auf einem Schlittschuh)
- r) Schnelligkeit
- s) Geschwindigkeit
- t) Gelenkigkeit
- u) Energie

- v) Richtungswechsel
- w) Gleichgewicht (Kantenkontrolle)
- x) Schnelle Vorwärts und Rückwärts Wechsel (Forward and Backward Pivots)
- y) Rückwärts fahren mit kleinem Überkreuzen (Backward Skating with Minimal Cross-Overs)

2) Puck Kontrolle

- a) Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- b) Puck Kontrolle neben dem Körper
- c) Diagonale Puck Kontrolle
- d) Attack Triangle (Stickhandling, Körpertäuschung, etc. ..)
- e) Schutz des Pucks
- f) Tempowechsel
- g) Puckhandling mit der Schlägerspitze (Toe Drag)
- h) Passen und annehmen
- i) Beschleunigen mit dem Puck (einhändige Puckführung)
- j) Richtungswechsel
- k) Puck-Kontrolle rückwärts
- l) Tricks und Täuschungen bei der Stockführung
- m) Puck vom Eis
- n) Angetäuschter Schuss (Fake Shot)
- o) Bremsen und Starten (Stop and Go)
- p) Drehung um die eigene Achse (Spin Around)
- q) Stockführung auf engem Raum
- r) Beim Rückwärtsfahren, den Puck mit dem Stock zur Vorhandseite des Körpers führen

3) Passen und Passannahme

- a) Vorhandpass
- b) Rückhandpass
- c) Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- d) Flachpass (Vor- und Rückhand)
- e) Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- f) Indirekter Pass
- g) Richtige Passannahme mit der Hand
- h) Den Puck abschirmen
- i) One-Touch Pässe
- j) Befreiungspässe (Area Passes)
- k) Harter Pass (Crisp Passes)

4) Schießen

- a) Gezogener Handgelenkschuss
- b) Rückhandschuss
- c) Gelupfter Schuss (Flip Shot)
- d) Verdeckter Schuss
- e) Abgefälschter Schuss

- f) Abpraller (off rebound)
- g) Handgelenksschuss (Snap Shot)
- h) Schlagschuss (Slap Shot)
- i) Angetäuschter Schuss (Fake Shot)
- j) Direktabnahme eines Pucks (One-Timer)
- k) Schlägerposition in der ‚Scoring-Area‘
- l) Schüsse auf engstem Raum (Shots in Close – den Puck anhalten und abschießen)
- m) Anpassen des Schusswinkels kurz vor dem Abschuss

5) Körperkontakt

- a) Schläger am Puck
- b) Schläger ‚heben‘
- c) Dem Gegner den Puck mit dem Stock "von der Kelle fischen" (Poke Check)
- d) Das Konzept, Lücken auszunutzen (Gap Control Concept)
- e) Körperposition und – ausrichtung
- f) Schläger nach unten drücken (stick press)
- g) Abdrängen (angling)
- h) Checken
- i) Gecheckt werden (Vertrauen in den Kontakt entwickeln)
- j) Schultercheck
- k) Einen Body Check parieren
- l) Einen Body Check durchführen
- m) Hüftcheck
- n) Aufnehmen / Blockieren

6) Torhüter

Torhüter sollten die Fertigkeiten, die sie bereits in früheren Altersstufen gelernt haben, weiterhin ausführen und schneller, stärker und ruhiger werden.

A) Positionierung

- a. Korrekte Haltung
- b. Ausrichtung

B) Bewegung

- a. Vorwärts
- b. Rückwärts
- c. Seitwärts

C) Fangtechniken

- a. Stock
- b. Handschuhe
- c. Körper und Schoner
- d. Butterfly
- e. Gerutschter Butterfly

D) Erholung

E) Puck Handling

- a. Den Puck hinter dem Tor stoppen
- b. Den Puck passen

- c. Vorhand
- d. Rückhand
- e. Den Puck freigeben
- f. Vorhand
- g. Rückhand
- F) Besitz über den Puck behalten**
 - a. Cradling (den Puck vor- und zurückbewegen, um ihn am Wegrutschen zu hindern)
 - b. Rebound Control (Puckumleitung)
- G) Spielsituationen**
 - a. Verdeckter Schuss
 - b. Weg aus der Kabine (Walkout)
 - c. Bauerntrick (Wraparound)
 - d. Schneller Gegenangriff (Breakaway)
 - e. Linien überlaufen (Line Rushes – Überzahl und Gleichzahl)
 - f. Bully in der Verteidigungszone
 - g. Kommunikation mit den Teamkollegen

SPIELEN ALS MANNSCHAFT

Die Spieler müssen lernen und verstehen:

1) Offensive Konzepte

- a) 2 gegen 2 Situation
- b) 1 gegen 1 Situation
- c) Dreiecks-Offensive
- d) Spielen als Mannschaft in jeder Zone
- e) Bullys
- f) Eintritt ins gegnerische Drittel
- g) Konzepte für das Spielen in Überzahl
- h) Angriffsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- i) Durchlaufen
- j) Puck Kontrolle
- k) Verschleudern (Dump-Ins)
- l) Attackieren der Angriffszone
- m) Vom Puck weg spielen (Play Away from the Puck)

1) Defensive Konzepte

- a) Ausnutzen von Lücken (Gap Control)
- b) Laufen mit der Scheibe (Stick on Puck)
- c) Backchecking
- d) Körperpositionierung: Gegner – Spieler – Tor
- e) Grundlagen der Abdeckung der Verteidigungszone (Defensive Zone Coverage)
- f) Verteidigung der Neutralen Zone
- g) 1 gegen 1 und Gleichzahl Situationen

- h) 2 gegen 1 und Überzahl Situationen
- i) Forechecking (frühzeitiges Stören)
- j) Unterzahl-Konzepte (Man-Short Concept)
- k) Schüsse blocken (Shot Blocking)
- l) Verteidigungsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- m) Verteidigungsspiel in jeder Zone
- n) Einen Gegner ausschalten und ihm gegenüber treten
- o) Blockieren / Aufnehmen

ERNÄHRUNG

Spieler sollten lernen:

- 1) Ausreichende Flüssigkeitszufuhr – Die Spieler sollten über die Bedeutung richtiger Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach allen Spielen und Übungen lernen.
- 2) Gute Ernährungsgewohnheiten – Spieler sollten dazu ermutigt werden, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen und davon Abstand zu nehmen, sich von Süßigkeiten oder anderen Nahrungsmitteln ohne Nährstoffgehalt zu ernähren.
- 3) Regenerations-Getränk – Obwohl es eine Vielzahl an Angeboten für Regenerations-Getränke auf dem Markt gibt, sollten Spieler dazu angehalten werden, nach jedem Training oder Spiel ausreichend zu trinken und auf die Art des Getränks zu achten.
- 4) Essen und Energie – Spieler müssen von der Wichtigkeit der Ernährung mit gesunden Lebensmitteln erfahren, die reich an Kohlehydraten sind, um ihnen langfristig Energie zu liefern.

FITNESS UND TRAINING

Spieler sollten Übungen durchführen, die sie bereits in früheren Altersstufen gelernt haben, genauso wie sie ihr Augenmerk auf die folgenden, zusätzlichen Punkte richten sollten:

- 1) Schnellkraft-Training
- 2) Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
- 3) Übungen zum Bewegungsradius
- 4) Aerobe und anaerobes Training
- 5) Entwicklung der Fähigkeiten im Trockentraining:
 - a) Gleitbrett (Slideboard)
 - b) Stocktechnik mit verschiedenen Ballarten
 - c) Schießanlage

VERLETZUNGSVORBEUGUNG

Spieler und deren Eltern sollten über Folgendes informiert werden:

- 1) „Kopf-hoch“ Eishockey Programm
- 2) Die Wichtigkeit der Flüssigkeitszufuhr
- 3) Sicherheitsvorkehrungen für das Training
- 4) Die Bedeutung des Aufwärmens mit einem dynamischen Aufwärmprogramm und des Auslaufens mit statischem Dehnen.
- 5) Das RICE Konzept für die Behandlung von Verletzungen (Rest-Ice-Compression-Elevation / Die richtige Mischung aus Pausen, Eistraining, Druck und Höchstleistung)

SPORTPSYCHOLOGIE

Den Spielern sollten lernen,

- sich einen Routineablauf vor einem Spiel anzueignen;
- Entspannungsübungen;
- sich auf Dinge zu konzentrieren, die sie kontrollieren können;
- zu jeder Zeit alles zu geben;
- mit sicherem Auftreten und Selbstvertrauen zu spielen;
- zu jeder Zeit Herr ihrer Emotionen zu sein;
- grundlegende Visualisierungsfähigkeiten;
- die Vorteile eines positiven Selbstgesprächs. Positive Anmerkungen können Stress reduzieren, das Selbstverständnis steigern und den Spaß bei Training und Spielen verstärken;
- sich Ziele zu setzen, danach zu streben, diese Ziele zu erreichen und regelmäßig die erzielten Fortschritte zum Erreichen dieser Ziele beurteilen.

CHARAKTERENTWICKLUNG UND SOZIALE KOMPETENZ

Spieler müssen lernen:

- die Wichtigkeit von Ehrlichkeit und Integrität innerhalb und außerhalb der Eishalle;
- Verantwortung für ihre Handlungen und athletische Leistung übernehmen;
- Bewältigungsstrategien entwickeln, um mit Druck von Gleichaltrigen und anderen Widrigkeiten umgehen zu können;
- Familie, Schule, Sport, soziale Aktivitäten unter einen Hut zu bringen;
- Sinn für Teamgeist zu entwickeln;
- dass Widrigkeiten im Leben existieren und anfangen, Strategien zu ihrer Bewältigung zu entwickeln.