

# SO BILDEN WIR EISHOCKEYSPIELER AUS

## ZIELE DES PROGRAMMES



**UNDER  
19/20**

### SIEGEN LERNEN

- Bewertung und Selektion
- Den Wettkampf annehmen und beherrschen
- Mentale Stärke als Übungsziel, Bewertungs- und Auswahlkriterium
- 10 Monate Training
- On/off ice - Periodisierung
- Persönliches on + off ice Jahres-Trainingsprogramm
- Challenge als Trainingsprinzip
- Spezialisierung und individualisierung 3
- Rollenspieler technisch weiterbilden
- Ausbau der spezifischen physischen Fähigkeiten
- Internationale Kontakte und Begegnungen

**UNDER  
17/18**

### “HOCKEYSENSE”: LESEN - ENTSCHEIDEN - AUSFÜHREN

- Spezialisierung und Individualisierung 2
- Trainingsumfang und Intensität nehmen zu
- Bewertung, Selektion, Unterstützung und Absicherung
- Stimulierung der Wettkampfmoralität
- Ich spiele meine Rolle!
- Rollenspieler technisch ausbilden
- Jahres-Trainingsprogramm
- On/off ice - Periodisierung
- Persönliches Konditionsprogramm
- Teamtaktik in den drei Zonen
- Playbook 3
- Spezifische Winter- und Sommerstages
- Internationale Kontakte und Begegnungen

**UNDER  
15/16**

### “ICH WILL EISHOCKEYSPIELER WERDEN”

- Bewertung, Selektion, Unterstützung und Absicherung
- Spezialisierung und Individualisierung 1
- Die 4 Rollen spielen
- Jahres-Trainingsprogramm
- On/off ice - Periodisierung
- Persönliches Konditionsprogramm
- Belastungssprünge in Training und Spiel (Intensität+Umfang+Dichte)
- Techniktraining: 40%
- Spiel 1vs1: 40%
- Teamtaktik: 20%
- Das Training imitiert Spielsituationen
- Playbook 2
- Spezifische Winter- und Sommerstages
- Internationale Kontakte und Begegnungen



**UNDER  
13/14**

### TRAINIEREN LERNEN

- Herausforderung und Unterstützung
- Sport und Schule
- 3x trainieren: 1x spielen
- Individuelles Techniktraining = 50%
- Präzision > Schnelligkeit > Intensität;
- Die Techniken des Körperspiels
- Offensives/defensives Spiel 1 vs 1 = 35%;
- gap, drive-finish, angling, stick-bodycheck
- Offensive/defensive Grundlagen des Mannschaftsspiels = 15%
- Playbook 1 (2 Seiten)
- Jahres-Trainingsprogramm
- Lernen:
  - » sich selbständig aufzuwärmen,
  - » Kondition zu trainieren,
  - » Gewichthebetekniken,
  - » Emotionen zu kontrollieren
- “Winner vs Loser” - Leader-Eigenschaften
- Spezifisches Programm für Auswahlspieler

**UNDER  
11/12**

### “TEAM”: IN EINER MANNSCHAFT SPIELEN

- Respekt und Verantwortung!
- gemeinsam gewinnen wir gemeinsam verlieren wir
- Das Mannschaftsspiel organisieren
- Die erlernten Techniken in Spielsituationen variabel anwenden können
- lernen, in verschiedenen Rollen zu spielen
- Trockentraining:
  - » Challenge der koordinativen Fähigkeiten
  - » Kennenlernen der konditionellen Fähigkeiten
  - » Spezifisches Programm für Prospect-Spieler

**UNDER  
9/10**

### SPIELEN LERNEN

- Spiele haben ihre Regeln, - wozu ?
- Eishockeyspieler spielen hart aber fair
- Erleben, schaffen und selbst gestalten von Spielsituationen
- Feedback: um ein guter Spieler zu werden muss ich:
  - » besser eislaufen
  - » den Puck besser kontrollieren, verteidigen und schützen
- » ihn meinen Kameraden besser zuspiele
- » ihn besser schießen/parieren
- off-ice: spielerische Stimulierung der koordinativen Fähigkeiten
- Spielalbum/Tagebuch

**UNDER  
7/8**

### DAS ABENTEUER EISHOCKEY ERLEBEN

- Anregung des kindlichen Entdeckungs - Erprobungs - Spiel - und Wettkampftriebes
- Erleben spannender motorischen Grundformen wie Laufen, Springen, Rutschen Rollen...
- um besser zu spielen muss ich lernen:
  - » gut Eis zu laufen
  - » den Puck zu kontrollieren
  - » ihn zu schützen und verteidigen
  - » ihn mit den anderen zu teilen = meinen Mitspielern zuzuspielen
  - » ihn zu schießen/parieren

