



SWISS
ICE HOCKEY

FOUNDATION KONZEPT KINDEREISHOCKEY

ES WAR EINMAL ...

Eine alte chinesische Dame besass zwei grosse Krüge. Jeder hing am Ende einer Holstange, die sie über dem Nacken trug. Einer der Krüge hatte einen Riss, der andere war in perfektem Zustand und brachte immer die ganze Ration Wasser nach Hause. Am Ende des langen Marsches vom Fluss zum Haus hatte der Krug mit dem Riss nur noch die Hälfte Wasser.

Dies geschah täglich während zweier Jahre und die alte Dame brachte auf einer Seite nur einen halben Krug nach Hause.

Der intakte Krug war sehr stolz über seine Taten und sein Werk, der gesprungene Krug jedoch schämte sich ob seiner Unvollkommenheit und war traurig. Er konnte nur die Hälfte der Arbeit bewältigen, für die er geschaffen war. Nach zwei Jahren Misserfolg, oder das, was er als Misserfolg erlebte, sprach er die alte Dame an: «Ich schäme mich meiner, weil der Sprung das Wasser fließen lässt auf dem Heimweg.»

Die alte Dame lächelte: «Hast du bemerkt, dass es Blumen hat auf deiner Seite des Weges, und dass es auf der anderen Seite keine hat? Ich wusste immer um deinen Sprung, also habe ich Blumensamen auf deiner Seite des Weges gesät und jeden Tag beim nach Hause gehen hast du sie gegossen. Während zweier Jahre konnte ich wundervolle Blumen pflücken, um den Tisch zu schmücken. Ohne dich, so wie du bist, hätte es die Schönheit in meinem Hause nicht gegeben.»

«Schärfen wir unsere
Traineraugen auf die
Möglichkeiten & Chancen
eines jeden Athleten,
anstatt uns in
dessen Defiziten
zu verstricken!»

INHALT

I. GRUNDSÄTZE / UNSERE ZIELE	4
a. Worauf legen wir Wert	4
b. Was fördern wir	4
c. Wo wollen wir punkten	5
d. Was vermeiden wir	5
II. AUSBILDUNGSSTUFE ERFASSUNG	6
Talent Way – vom Entdecker zum Köhner	6
III. DER KLEINE HOCKEYSPIELER	8
Die vier Säulen des Lernens (wie lernt das Kind am besten)	8
IV. DER TRAINER	9
Die vier Säulen des Lernens (wie kann der Trainer die Kinder fördern)	9
Ausbildungsstruktur KIDS	10
V. DAS UMFELD UND DIE ELTERN	11
VI. DAS TRAINING	12
a. Trainingsgrundsätze	12
b. Trainingsevaluation	13
c. Ausbildungsphilosophie	14
d. Stufenkonzept	15
e. Aktivitätsgrad im Training	26
f. Aufbau eines Trainings: die 5er Regel	27
g. Leichte Pucks für die Erfassung (F – Foundation)	28
h. Kids 80 Tore	29
VII. DER TURNIERTAG	30
VIII. PROJEKTE	32
a. Hockey goes to School	32
b. Kids Web Plattform	33
IX. ALLGEMEINE INFOS	34
X. LITERATUR	35

a. Worauf legen wir Wert



- Im Zentrum steht das Kind
- Jedes Kind hat seine Stärken
- Jedes Kind hat das Recht zum Spielen
- Jedes Kind soll Lachen-Lernen-Leisten
- Jedes Kind verhält sich fair
- Jedes Kind darf seine Emotionen ausleben



b. Was fördern wir



- Eigenverantwortung
- Entscheidungsfähigkeit
- Aus Fehlern lernen > Durch selber entscheiden lernen
- Mut zur Initiative
- Die Stärken
- Positive Gefühle
- Leidenschaft / Feuer
- Kollektive Wertschätzung
- Ehrliche Kommunikation
- Respekt > Ethik im Sport und im Umgang mit Grenzbereichen



c. Wo wollen wir punkten



- Hoher Aktivitätsgrad
- Vielseitigkeit
- Spielen-Spielen-Spielen
- 5er Regeln



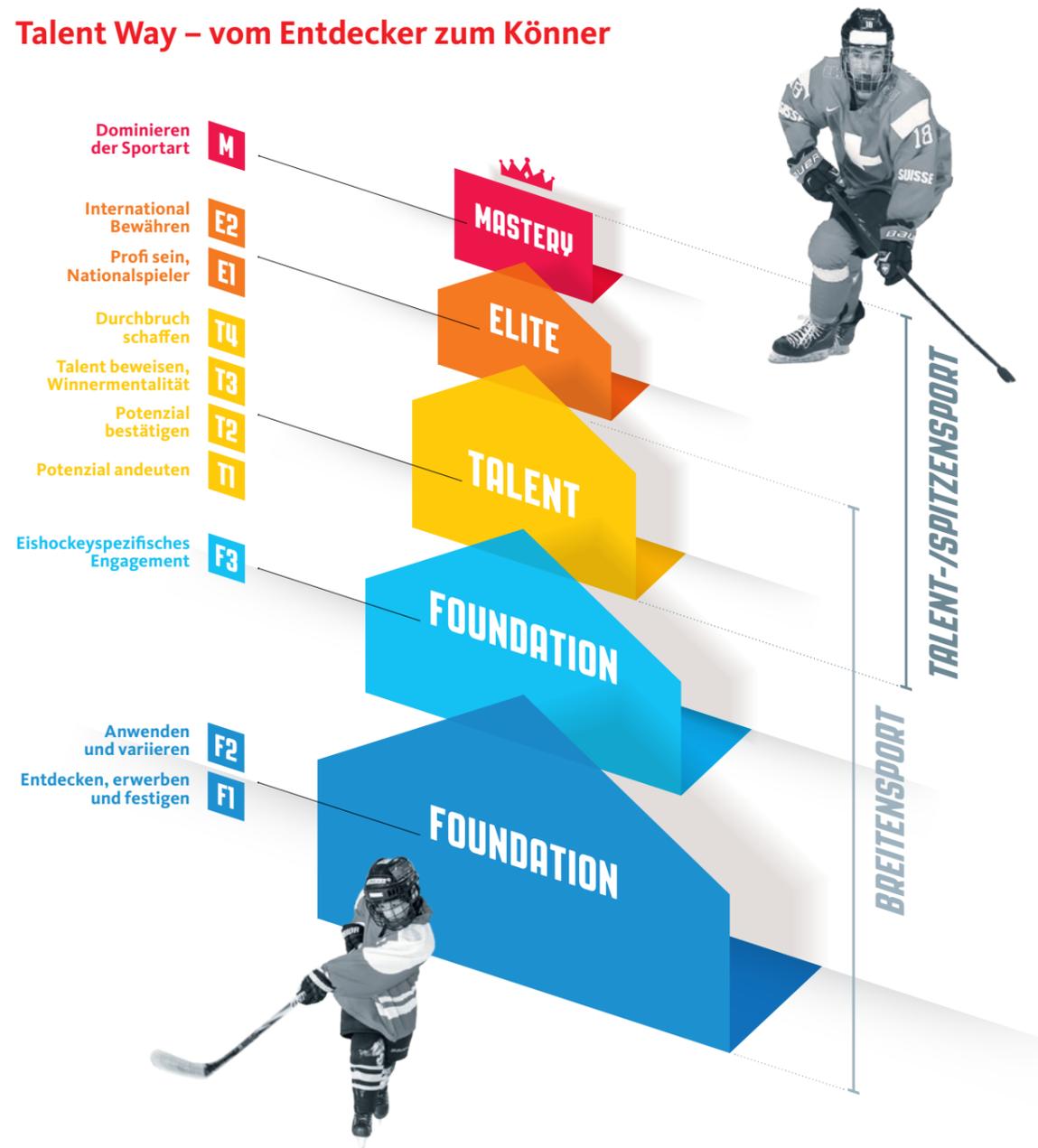
d. Was vermeiden wir



- Kurzfristiges Erfolgsstreben in der Ausbildung:
Nachwuchsturniere sind Lernumgebungen und keine WM-Finals
- Respektlosigkeit, wie Beschimpfen und Erniedrigen
(gegen meine Spieler, Gegner und Funktionäre)
- Zu viele Regeln und Verbote (Eis)
- Negative Kritik ohne konstruktiven Lösungsweg
- Nur auf die Schwächen eingehen (trainieren)
- Ungesundes Konditionstraining (Aktiver/Passiver Bewegungsapparat)
- Zu viel Team-Taktik



Talent Way – vom Entdecker zum Köhner



Eishockey – Ein Sport auch für Mädchen

Der Eishockeysport fördert Geschicklichkeit, Schnelligkeit, Disziplin und Teamgeist. Und dafür haben Mädchen die besten Voraussetzungen. Im Eishockey wird Vertrauen, aber vor allem auch die Fähigkeit, mit Niederlage und Sieg umzugehen, gefördert. Das Ganze kombiniert mit ganz viel Spass. Da Kinder- und Frauen-Eishockey den Körperkontakt nicht erlaubt, ist die Sicherheit gewährleistet.

Die Hockeyschulen der Nachwuchsclubs ermöglichen Mädchen das Eishockey in einer lockeren und fröhlichen Atmosphäre zusammen mit den Knaben zu erleben. Bis zur Pubertät besteht zwischen Knaben und Mädchen kein Unterschied bezüglich Kraft und Geschwindigkeit.

Leitmotiv

- Erwerben der Basiswerkzeuge > Fordern, motivieren und begeistern, aber ohne Druck

Ausbildungsziele

- Durch Spielen-Spielen-Spielen zu Technik-Technik-Technik
- Erwerben, anwenden, gestalten
- Quantität an Spielformen mit Qualität
- Gesundheitserziehung / Hygienemassnahmen
- Persönlichkeit, Haltung, Werte

Spiel- und Trainingsphilosophie

- Vielseitige Spiele in verschiedenen Raum- und Gegnersituationen
- Regelmässige Abwechslung der Spielpositionen
- Koordination im Sommer und Winter
- Offensiv – wenig Organisation / viel Kreativität
- «Fertigkeiten üben ohne fertig zu werden» > Üben muss nicht langweilig sein
- Spiele = Lernkontrollen nicht Ranglistenkämpfe
- Motivation zum freien Eislauf

Evaluation

- Eine leistungsmässige Kaderselektion ist nicht möglich (biologisches Alter) > Alle spielen lassen
- Meisterschaften: Viel Verantwortung den Verantwortlichen (Einteilung der Klasse!)



III. DER KLEINE HOCKEYSPIELER

Die vier Säulen des Lernens (wie lernt das Kind am besten)

Die Kognitionswissenschaft hat vier wesentliche Erfolgsfaktoren des Lernens identifiziert:

Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit und Motivation sind ein wichtiger Ausgangspunkt für das Lernen. Sie beeinflussen die Gehirnaktivität, das Kind ist immer auf der Hut. Wenn es sich auf eine Aufgabe konzentriert, verschwinden irrelevante Informationen aus seinen Gedanken.

Aktive Beteiligung

Ein passiver Körper lernt nicht. Die Spielenden müssen sich bewegen und dazu beitragen, das Gelernte zu konsolidieren und integrieren. Wie einer der führenden Hirnforscher, Rodolfo Llinás, sagte: «Wir bewegen uns nicht, weil wir denken. Wir denken, weil wir uns bewegen.» Somit ist der Körper nicht nur ein Transportmittel, das z. B. unseren Kopf ins nächste Training bringt. Er ermöglicht uns, zu bewegen und zu lernen.

Rückmeldungen

Wenn eine Spielerin/ein Spieler eine Bewegung ausführt, macht das Gehirn eine Vorhersage der Handlung und erhält dann ein sensorisches Feedback, das einen Vergleich ermöglicht. Der Unterschied zwischen Vorhersage und Rückmeldung – anders gesagt, der Fehler – ermöglicht es dem Gehirn, die nächste Vorhersage zu korrigieren. Das Gehirn lernt aus Fehlern, daher sind diese wichtig. Das bestätigt die verbreitete Theorie: Erfahrung kann als Summe von begangenen Fehlern bezeichnet werden.

Konsolidierung

Konsolidierung geschieht durch Wiederholungen. Trainer & Trainerinnen korrigieren aber oft zu schnell. Während der Planung eines Trainings und der Vorbereitung von Spielen und Übungen sollten Wiederholungen vorgesehen werden. Diese haben zum Ziel, die Automatisierung der Abläufe zu erreichen.

Der Lernerfolg hängt von der Einhaltung dieser vier Säulen ab. Der Trainer ist für die Organisation von Spielen und Übungen verantwortlich, in denen seine Spieler aufmerksam und aktiv sind, sofortige Feedbacks erhalten und viele Wiederholungen zur Konsolidierung durchführen können.



IV. DER TRAINER

Die vier Säulen des Lernens (wie kann der Trainer die Kinder fördern)

Aufmerksamkeit > Sei ein fesselnder Trainer

Auf dieser Grundlage soll der Trainer die Aufmerksamkeit seiner Spieler kanalisieren, ohne es zu übertreiben, um sie nicht abzulenken. Ist der Spieler nicht aufmerksam oder motiviert, gibt es kein Engagement, keine Konsolidierung und damit kein Lernen.

Praktische Umsetzung:

- Aufmerksamkeit > Fesseln ohne abzulenken
- Keine Unter-/Überforderung
- Challenge anbieten (Belohnungen, Rituale, Zielformulierungen, besondere Namen für Spiele, besondere Rollen für die Spieler, usw.)
- Emotionen wecken
- Vorbild und Trainer sein, Spieler der A-Mannschaft als Vorbilder nehmen
- Musik verwenden
- Absichten klären, Ziele erklären, Keypoints aufzeigen und sie kontrollieren
- Die ausgewählten Spiele immer in Zusammenhang mit dem Thema und den einzelnen Zielen des Trainings stellen
- Spieler ebenfalls mitreden lassen, ihre Autonomie stärken

Aktive Beteiligung > Sei ein Trainer, der Bewegung schafft

Ein aktives Engagement ist immer anzustreben. Zudem müssen die Lernbedingungen sukzessive schwieriger werden, um ein verstärktes Engagement und grössere kognitive Anstrengungen zu erzielen und so schliesslich eine bessere Aufmerksamkeit zu erreichen. Dies schafft ein stimulierendes Lernumfeld, das wiederum ein aktives Engagement ermöglicht.

Praktische Umsetzung:

- Emotionen wecken und leben
- Spiele wählen, die viel Bewegung voraussetzen
- Intensiv spielen, Intensität anpassen
- Eine fördernde und fordernde Atmosphäre kreieren
- Lange Erklärungen und Wartezeiten vermeiden
- Gewisse Freiheiten gewähren

Rückmeldungen > Sei ein Trainer, der Fehler zulässt

Der Kontext oder die Organisation (Material, Zweck, Ziele etc.) eines Spiels soll den Spielenden möglichst direkte Rückmeldungen bieten. Ansonsten müssen sie vom Trainer kommen. Die Motivation sollte aber vorwiegend durch positive Rückmeldungen und Belohnungen gesteigert werden.

Praktische Umsetzung:

- Spiele wählen, die unmittelbare Rückmeldungen ermöglichen
- Feedbacks bevorzugen, die sich aus der Situation ergeben (Auto-Feedback)
- Überwiegend positive Rückmeldungen geben, wertschätzen
- Ziele und Schwerpunkte überprüfen und validieren
- Fehler ermöglichen, dulden oder provozieren

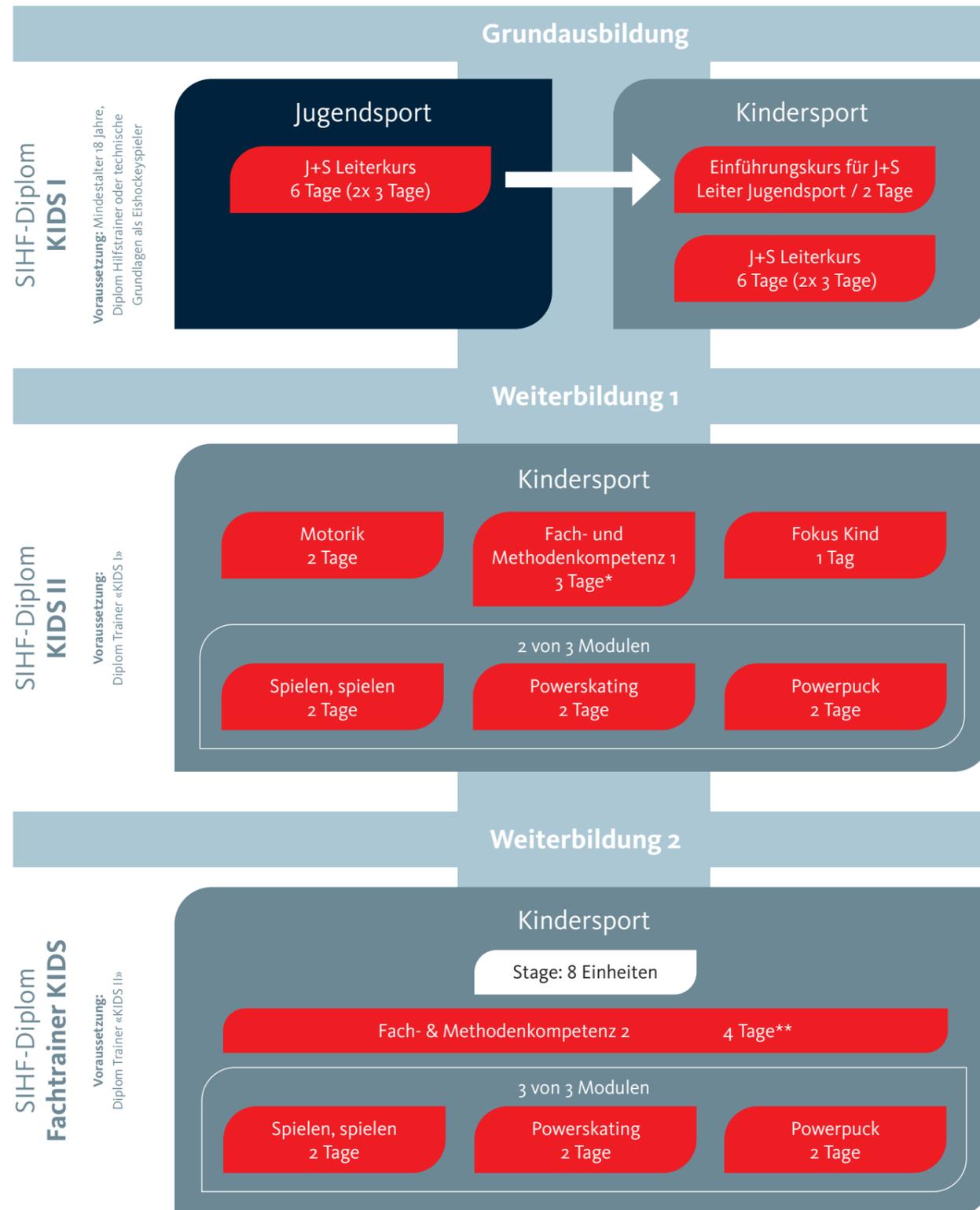
Konsolidierung > Sei ein Trainer, der Wiederholungen ermöglicht

Wenn es um die Frage der Konsolidierung geht, betont die Kognitionswissenschaft einen weiteren Faktor: den Schlaf. Dieser Zustand ist für den Lernprozess von grösster Bedeutung.

Praktische Umsetzung:

- Viele Wiederholungen zulassen
- Nicht zu viel und zu schnell korrigieren
- Automatisierung anpeilen
- Spielende und ihre Eltern an die Wichtigkeit des Schlafes erinnern

Ausbildungsstruktur KIDS



*Anerkannte J+S Experten Jugendsport Eishockey sind vom Modul «Fach- & Methodenkompetenz 1» vollständig dispensiert.

**Anerkannte J+S Experten Jugendsport können nach dem Modul «Fach- & Methodenkompetenz 2» den Antrag auf J+S Experte Kindersport stellen.

V. DAS UMFELD UND DIE ELTERN

Die Umwelt eines Kindes wird im Alter von 5 bis 10 Jahren besonders vom familiären Umfeld beeinflusst. Es sind hauptsächlich die Eltern und ihre Lebensumstände, die dem Kind die Grundlage und die Richtung im sportlichen Bereich vorgeben. Das schulische Umfeld kann die Motivation eines Kindes beeinflussen, wie beispielsweise die Schulkameraden. Ein Kind hat ein starkes Bedürfnis zu Lernen.



Die Sportvereine haben diesbezüglich einen kleineren Einfluss. Insbesondere aus diesem Grund ist es essentiell, das familiäre Umfeld wie auch den schulischen Bereich bestmöglich zu koordinieren und integrieren. Somit ist es unsere Aufgabe, die beiden anderen Umfelder in den Ausbildungsprozess miteinzubeziehen. Aus organisatorischer Sicht müssen wir uns neben Koordination Schule & Sport auch um die Integration der Familien in Bezug auf die Logistik, den Transport und die Kommunikation kümmern.

Neben dieser engen Zusammenarbeit und Integration ist es ebenso wichtig, klare Regeln aufzustellen und eine gewisse Distanz zu wahren. Die Frage ist insbesondere, bis zu welchem Punkt die Eltern ihre Kinder in der Ausübung des Sports beeinflussen sollen. Im Gegensatz zu Bildungseinrichtungen müssen die Eltern Zugang zu Spiel- und Trainingsstätten haben. Zu diesem Zweck sollen klare Regeln bezüglich Anwesenheit und Beeinflussung während Trainingszeiten und Turnieren definiert werden.

Immer häufiger sind wir mit einem sehr anspruchsvollen und ambitionierten familiären Umfeld konfrontiert. Eine klare Grenze zu diesem Einfluss ermöglicht es dem Kind, sich freier auszudrücken und zumeist auch der eigenen Motivation zu folgen.

a. Trainingsgrundsätze

Kinder kommen auf die Eisbahnen, um Eishockey zu spielen, zusammen Spass zu haben, aber gleichzeitig um ihre Fähigkeiten zu verbessern, um ihren Idolen nachzueifern.



Das Eishockey-Training basiert grundsätzlich auf 2 Trainingsformen:

Trockentraining (nicht auf dem Eis)

- In der Sommerzeit sowie bei dem sogenannten Off-Ice Training während der Winterzeit
- Hier wollen wir vor allem die physischen Aspekte fördern
- Die Bewegungsgrundformen (Abbildung unten) werden somit in ihrer kompletten Form ausgeübt
- Diese Trainingsform gibt uns auch die Möglichkeit, die nötige Vielseitigkeit, die die Kinder in diesem Alter brauchen, zu erschaffen



Eistraining

- In den «Winterzeiten» (August bis März)
- Sehr sportartspezifisch
- Hier werden die technischen Fähigkeiten geübt
- Hier fördern wir einen sehr hohen Aktivitätsgrad

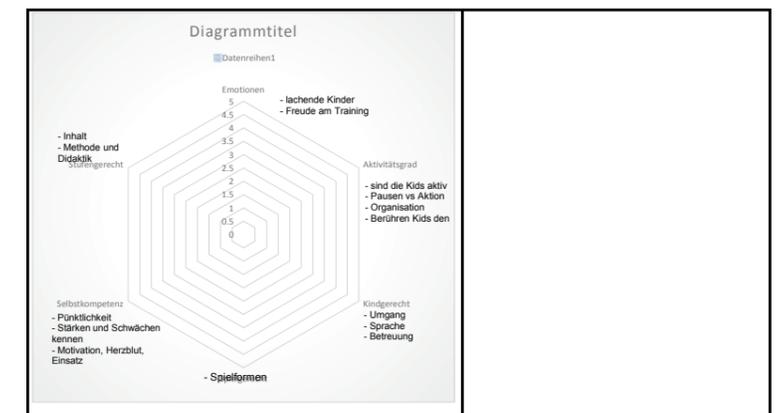
«Kinder sollen für ihre Anstrengungen und für ihre Erfolgserlebnisse gelobt werden!»

b. Trainingsevaluation

Um ein Training optimal zu gestalten, sind insbesondere die folgenden Bereiche wichtig:

- **Emotionen:**
 - Lachende Kinder
 - Freude am Training
 - Leuchtende Augen
- **Aktivitätsgrad:**
 - Sind die Kids aktiv
 - Pausen vs. Aktion
 - Organisation
 - Berühren Kids den Puck
- **Kindgerecht:**
 - Umgang
 - Sprache
 - Betreuung
- **Spielgerecht:**
 - Spielformen
 - 55% spielerische Aktivitäten
- **Selbstkompetenz:**
 - Pünktlichkeit
 - Stärken und Schwächen kennen
 - Motivation, Herzblut, Einsatz
- **Stufengerecht:**
 - Inhalt
 - Methode und Didaktik

Trainingsevaluation "Erfassung"		Selbst-einschätzung		FORMULA Note	
Emotionen	Aktivitätsgrad	Kindgerecht	Spielgerecht	Selbstkompetenz	Stufengerecht
Selbsteinschätzung Trainer					
Rating 1-5 Ganze Noten					
- lachende Kinder - leuchtende Augen	- sind die Kids aktiv - Pausen vs. Aktion - Organisation - Berühren Kids den Puck	- Umgang - Sprache - Betreuung	- Spielformen - 55% spielerische Aktivitäten	- Pünktlichkeit - Stärken und Schwächen kennen - Motivation, Herzblut, Einsatz	- Inhalt - Methode und Didaktik
Datum	Stufe	Name des Trainers			
Club	Anzahl Kids	Anzahl Trainer (Hilfstrainer)			
Top positive Eindrücke					
Flop Hinweis zur Korrektur					
Einstieg	5%	Die Kinder emotional Abholen und fürs Training einstimmen. Spielformen oder Schrittschlaufen in spielerischer Form			
Stationen-training	55%	Techniktraining: Schrittschlaufen ist immer dabei. Innerhalb der Stationen dürfen / sollen auch spielerische Formen Platz haben			
Spiel	55%	Spielformen wie kleine Rennen, Staffetten, Zählübungen sowie Smallgames (mit und ohne spez. Spielregeln) sind prägnant im Umfang			
Ausklang	5%	Abschluss und Ausklang in unterschiedlicher Form (auch spielerisch) die letzte Aktion.			



Erläuterungen zur 5er Regel

Nimm eine Stunde Training, davon organisierst du gut die Hälfte der Zeit ein Stationentraining. Achte aber, darauf, dass die Kleinen mehr als die Hälfte der Trainingszeit sich unter dem Aspekt des Spiels weiterentwickeln. Ein Beispiel zum Aufbau eines Trainings gemäss dieser Regel ist auf Seite 19 dargestellt.

c. Ausbildungsphilosophie

- Jedes Training besteht 60% aus Spielformen
- Die Sprache der Trainer ist Motivation und Lob für Anstrengungen (im Training und Spiel)
- Bleibende Erinnerungen wecken
- Gemeinsames Weekend (Sommer oder Winter)
- Winning Skills (Spass am sich miteinander messen)
- Vorbilder einladen (Topspieler kommen gerne)
- Informationsabende im Sinne einer engen Kommunikation mit den Eltern
- Hingabe und Zeit für die Kleinen (sie ernst nehmen)
- Träumer erhalten Zeit
- Flexibilität für unterschiedlichen Trainingsaufwand
- Kids / Eltern entscheiden wie viel und wie oft
- «Tag der offenen Türen» > Spielkameraden motivieren
- Leistungsdenken / gewinnorientiertes Handeln folgt später



«Das Training ist
der Ort, wo
Eishockeyspieler
besser werden.»

Hockey Canada

d. Stufenkonzept

Die Charakteristiken, Eigenheiten und Ziele für Kindereishockey im Bereich Erfassungsstufe sind aufgeteilt in 3 Bereiche: Coaching – Inhalt – Struktur.

Coaching

Führung:	Führungstechnische Merkmale und Hinweise
Physe:	Physiologie, Anatomie, Anthropometrie (Körpermasse)
Unterricht:	Methodisch-Didaktische Hinweise, Trainingsorganisation
Psyche:	Psychologie, Merkmale der Persönlichkeitsstruktur

Inhalt

Technik:	Bewegungsgrundformen, Koordination, Schlittschuhlaufen, Puckkontrolle, Passen, Schiessen, Körperspiel
Taktik:	Spielverhalten, Positionen
Mental:	Zielplanung, Selbstkompetenz, Visualisieren
Kondition:	Herz-Kreislauf anregen, Muskeln kräftigen und Schnelligkeit verbessern, Knochen stärken, Beweglichkeit erhalten und verbessern

Struktur

Umfang:	Anzahl Trainings und Spiele (Sommer und Winter)
Netzwerk:	Koordination von Schule, Freizeit, Sport
Umfeld:	Eltern, Freizeit, Peers (Gruppendynamik)
Karriere:	«TEACH THEM TO LOVE THE GAME» – «LEHRE SIE DAS SPIEL ZU LIEBEN» (Wayne Halliwell, Mentaltrainer Montreal Canadiens)

U9	
Coaching	<ul style="list-style-type: none"> Freude vor jeglichem Leistungsdenken > Fun wecken <ul style="list-style-type: none"> Erlebnis «Eishockey» fördern Das SPIEL gehört den Kindern! Ihre Gefühle entdecken lassen > den Virus «Eishockey» einpflanzen Ziele <ul style="list-style-type: none"> Einfache Gruppenregeln – sich einordnen lernen Erlebnisse statt Resultate vermitteln Organisation <ul style="list-style-type: none"> Stationen-Training Kreatives «Chaos» vor strengen Organisationsformen Unsere Kleinen brauchen <ul style="list-style-type: none"> positive Unterstützung und Anlehnungsmöglichkeiten soziale Einbettung – erste Erfahrungen in der Gruppe die Möglichkeit, mitbestimmen zu können Unser Kleinen sind <ul style="list-style-type: none"> verspielt und leidenschaftlich mitteilungsfreudig
Schlagwörter:	
Führung	
Physe	
Unterricht	
Psyche	
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> Technik ABC <ul style="list-style-type: none"> Koordination! > vielseitig, intensiv, ganzjährig Schlittschuhlaufen: Vw-Rw, übersetzen, drehen, starten-stoppen, wenden Scheibenführen: Parcourformen, kleine Wettkämpfe Passen > Schiessen Taktik (Spielverhalten) <ul style="list-style-type: none"> Schlittschuhlaufen zum «Abholen» Raumgefühl entwickeln: Doppelpass/Zusammenarbeit, freilaufen/lösen + decken erste Zweikampfversuche «Wer möchte mal Torhüter sein?» (Keine Spezialisierung) Kondition <ul style="list-style-type: none"> Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit als Nebeneffekt von Spiel- und Koordinationstraining Beweglichkeit als Körpererziehung (Verletzungsprävention) Mental <ul style="list-style-type: none"> Charakter stärken und entwickeln Lust am Training wecken, Erfolgserlebnisse Spass + Freude fördern
Schlagwörter:	
Technik	
Taktik	
Mental	
Kondition	
Struktur	<ul style="list-style-type: none"> Umfang <ul style="list-style-type: none"> 4 Turniere bis Weihnachten 4 Turniere nach Weihnachten 1 Eventturnier als Saisonabschluss Jeden Monat ein freies Wochenende Mehr freiwillige Angebote als Zwang Turniere <ul style="list-style-type: none"> Alle Mitreisenden spielen regelmässig! Keine Turnier-Ranglisten und Skorerlisten Ausgeglichenheit der Teams anstreben > auch gemischte Teams Gemeinsamkeit ist wichtiger als jedes Resultat Wir suchen einen begeisterten Eishockeyspieler, erst später einen Athleten! <ul style="list-style-type: none"> Jeder kleine Spieler ist ein «Sieger» Teamwork «Eltern – Ausbildner» <ul style="list-style-type: none"> Information – gemeinsame Ziele – Erwartungen – Unterstützung
Schlagwörter:	
Umfang	
Netzwerk	
Umfeld	
Karriere	

U11	
Coaching	<ul style="list-style-type: none"> Erlebnisse vermitteln – das SPIEL gehört den Kindern! Unterricht <ul style="list-style-type: none"> Stationentraining + «Smallgames» (kleine Spiele) Technik (Skills) anforderungsreich: «Erwerben / Anwenden / Gestalten» Variationen in Raum- und Zeitverhältnissen Offene Lernwege fördern (zum Beispiel 7:7 Spielform) Vorbilder > Junioren / «Erstteamler» ins Training integrieren Elterneinbezug als Partner Der Trainer als klare Führungsperson <ul style="list-style-type: none"> Umgangsformen und Normen einführen «Gesundheitserziehung» als Ausbildungsinhalt <ul style="list-style-type: none"> Umgang mit Abnormalitäten (Grösse / Gewicht) Unsere Kleinen <ul style="list-style-type: none"> brauchen soziale Bezugspersonen sind leidenschaftlich denken noch in ihrer «eigenen» kleinen Welt brauchen die Möglichkeit, mitbestimmen zu können Keine Selektion und Priorisierung der Kräfte!
Schlagwörter:	
Führung	
Physe	
Unterricht	
Psyche	
Inhalt	<ul style="list-style-type: none"> Technik <ul style="list-style-type: none"> Viel Koordination spielerisch erweitern > on- und off-ice Schlittschuhlaufen: Vw-Rw, übersetzen, drehen, starten-stoppen, wenden, Tempovariation, beschleunigen, gleiten Scheibenführen: Koordination obere + untere Extremitäten, Finten Passen / Annahme: Forehand / Backhand Vom Passen zum Schiessen Spielverhalten <ul style="list-style-type: none"> Vertrauen ins Körperspiel: Raufspiele, Kontaktspiele, Abholen, Winkelspiel Abschlussverhalten: Slot Raumgefühle entwickeln: Doppelpass/Zusammenarbeit, lösen und decken 1:1-Verhalten: Offensiv / Defensiv in Variation von «Raum + Zeit» Kondition <ul style="list-style-type: none"> Einführung «Rumpfstabilitätsübungen» Die Kleinen lieben Wettkampfformen (Stafetten) Schnelligkeit – Kraft – Ausdauer nicht gezielt trainieren, aber stets integriert Mental <ul style="list-style-type: none"> Teamgeist Vertrauen: Persönliche Erfolgserlebnisse erkennen und ansprechen
Schlagwörter:	
Technik	
Taktik	
Mental	
Kondition	
Struktur	<ul style="list-style-type: none"> Umfang / Formen <ul style="list-style-type: none"> Vielseitige Matchformen sind möglich 4:4 oder 5:5 quer (halbes Eis) 7:7 längs: 1.5 Stunden spielerische Form mit viel Aktion (Ersatz «freies Eishockey») Ziel: 4 Turniere bis Weihnachten / 4 Turniere bis Ende Saison / 1 Abschlussturnier Formel Monatsplanung: «3:1» > 3 Wochenende im Einsatz, 1 Wochenende frei Spiele als ... <ul style="list-style-type: none"> ... Erlebnis ... Motivation ... Wochenhöhepunkt Training <ul style="list-style-type: none"> 50–60% Spielformen: «Small Games» mit spez. Ausbildungszielen Elterncommitment <ul style="list-style-type: none"> Identifikation mit den Ausbildungszielen Einbinden in die Team- und Clubaktivitäten
Schlagwörter:	
Umfang	
Netzwerk	
Umfeld	
Karriere	



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Entdecken 	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Entdecken 	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Entdecken 	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Entdecken 	Gleichgewicht, Standhaftfähigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Entdecken 	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Entdecken 	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Entdecken 	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Entdecken 	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Entdecken 	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Entdecken 	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Entdecken 	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
	Offensives Bewusstsein	Entdecken 	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
HOCKEY SENSE	Defensiv Bewusstsein	Entdecken 	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Entdecken 	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Entdecken 	Überraschende Lösungen, Torriecher
	Kommunikation	Entdecken 	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
	Teamfähigkeit	Entdecken 	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
TEAM	Leadership	Entdecken 	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Entdecken 	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Entdecken 	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
	Selbstbewusstsein	Entdecken 	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
PERSÖNLICHKEIT	Lernfähigkeit	Entdecken 	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Entdecken 	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Entdecken 	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Entdecken 	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen ihn an
	Einsatzbereitschaft	Entdecken 	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
MENTALE STÄRKE	Vorbereitung	Entdecken 	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Entdecken 	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Entdecken 	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Entdecken 	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
	Leistungserzeugung	Entdecken 	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
PHÜSE	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Entdecken 	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Entdecken 	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Entdecken 	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Entdecken 	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
VERANLAGUNG	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
ALTER	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
UMFELD	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
	Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Footspeed	Erwerben	Beschleunigung, Antritt, erste 3 Schritte Explosivität, Frequenz
	Topspeed	Erwerben	Schnelligkeit, Gleitfähigkeit, vorwärts und rückwärts, Ökonomie
	Agilität	Erwerben	Richtungsänderung, Drehung, Stop und Start, «Nummelin»
	Balance	Erwerben	Gleichgewicht, Standhaftigkeit, tiefe Position, ein- und beidbeinig
	Backwards Skating	Erwerben	Beschleunigung, Geschwindigkeit, Balance,
SKILLS	Schiessen	Entdecken	Effizienz (no space no time), Variantenreichtum, Überraschungsgrad (Quick Release), Präzision, Härte, (taktische Abschlüsse)
	Passen	Erwerben	Passabgabe (Distanz, Flippass Backhand), Passannahme (Präzision, Timing, Vorhand, Rückhand, Schlittschuh), Puckspeed
	Stockarbeit	Erwerben	Stock zum Puck, Passlinie unterbinden, ablenken, Stockkontrolle Gegenspieler
	Puck besitzen	Erwerben	Puckkontrolle, Dribblings, Puck schützen, Finten (Varainten: mit Schlittschuh mit sowie ohne Bande), Face-Off
	Körperspiel	Entdecken	Physisches Durchsetzungsvermögen, Zweikampf (offenes Eis/Bande), Checks nehmen/Head up, Battle Level, Hart aber fair, mit dem Körper Schüsse blockieren
	Spielintelligenz	Entdecken	Freie Räume und Spieler sehen und Überzahlsituationen kreieren, lösungsorientiert agieren bei allen Bedingungen, Headspeed
HOCKEY SENSE	Offensives Bewusstsein	Entdecken	Anspielbar, Antizipation der Spielsituationen, Freiräume für Mitspieler öffnen, Abschlussorientiert sein, Gapspeed, Kommunikation
	Defensiv Bewusstsein	Erwerben	Inside Position halten, Slot beschützen, Mitspieler absichern/Support, Passlinie erkennen, Schüsse blockieren. Gapspeed, Kommunikation
	Puckmanagement	Erwerben	Situationsadäquate Entscheidungen treffen, Support, Overload,
	Kreativität	Erwerben	Überraschende Lösungen, Torriecher
	Kommunikation	Erwerben	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
TEAM	Teamfähigkeit	Erwerben	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Erwerben	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Erwerben	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Erwerben	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Erwerben	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann eigene Fähigkeiten einschätzen, kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Erwerben	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Erwerben	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Erwerben	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Entdecken	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Entdecken	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Entdecken	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des idealen Leistungsstand (ILZ)
	Selbstcoaching	Entdecken	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Entdecken	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Erwerben	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHÜSE	Leistungserzeugung	Erwerben	Verfügt über die nötige Power/Kraft/Schnelligkeit in den Beinen und im Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportspez. Ermüdungsresistenz	Erwerben	Ist fähig die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit / Prävention	Erwerben	Verfügt über die nötige Stabilität (z.B. Beinachsenstabilität) und Beweglichkeit in den zentralen Gelenken
	Bewegungskompetenzen	Erwerben	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zur nötigen Bewegungseffizienz führt
	Robustheit	Erwerben	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung), um sich in Zweikämpfen durchzusetzen und bei Zusammenstössen standzuhalten
VERANLAGUNG	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League, 8%, Elite-A, 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
ALTER	Relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
UMFELD	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	



STAR PROFILE ELEMENTE

FÄHIGKEITEN

LERNSTUFE

BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LERNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Entdecken	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly	Entdecken	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Entdecken	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating		Noch nicht relevant
	Speed	Entdecken	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Entdecken	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Entdecken	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)
	Grundabwehr stehend	Entdecken	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Entdecken	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Entdecken	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Entdecken	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
	Winkelspiel (Boxcontrol)	Entdecken	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
HOCKEY SENSE	Spiel lesen	Entdecken	Erkennt die verschiedenen Abschlussituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Entdecken	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Entdecken	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspielern zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden
	Teamtaktik off & def.	Entdecken	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlussituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
TEAM	Kommunikation	Entdecken	Pflegt einen offenen, respektvollen Umgang, Vertrauensbasis als Grundlage, trägt Konflikte aus ohne die Stabilität der Gruppe zu gefährden, kommuniziert mit Mitspielern, Trainern und Funktionären gleichermaßen wertschätzend
	Teamfähigkeit	Entdecken	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
	Leadership	Entdecken	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
	Rollenverteilung	Entdecken	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
	Respekt	Entdecken	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Entdecken	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Entdecken	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Entdecken	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Entdecken	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Entdecken	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Entdecken	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Entdecken	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des Idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Entdecken	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Entdecken	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Entdecken	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHYSIK	Leistungserzeugung	Entdecken	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. Ermüdungsresistenz	Entdecken	Ist fähig, die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit/Prävention	Entdecken	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Entdecken	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
VERANLAGUNG	Bewegungskompetenzen / Koordination	Entdecken	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportsspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
ALTER	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
UMFELD	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	

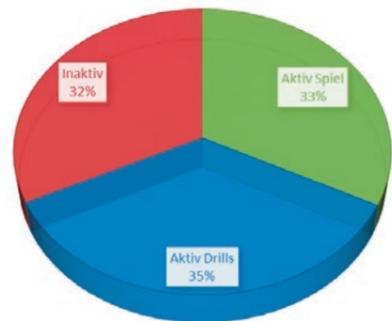
STAR PROFILE ELEMENTE

STAR PROFILE ELEMENTE	FÄHIGKEITEN	LEARNSTUFE	BEOBACHTUNG / ERSCHEINUNGSFORM
SKATING	Vorwärts, rückwärts, seitwärts	Erwerben 	Vorwärts & rückwärts (Bewegungen C-Cut), stehende Verschiebung (parallel, Shuffle, T-Schritt, T-Push, Jump), bleibt lange auf den Füßen und ist fähig immer wieder richtig zum Puck zu positionieren → Anwendung in Spielsituation mit maximaler Geschwindigkeit
	Butterfly	Erwerben 	Beherrscht Butterfly-Slide, Powerslide sowie Recoveryslide in maximaler Geschwindigkeit, zudem kompakt im richtigen Winkel (90 Grad zum Puck) und ist fähig, sich richtig zu positionieren sowie Druck auf den Puck auszuüben
	Präzision / Timing	Entdecken 	Bewegt sich immer mit Präzision auf der Pucklinie (imaginäre Linie zwischen Puck und Tormitte)
	Adaptive Skating		Noch nicht relevant
	Speed	Entdecken 	Kann sich kontrolliert und schnell auf den Skates bewegen
SKILLS	Grundposition	Erwerben 	Position → Füsse, Knie, Schulter, Gewicht leicht vorne auf den Füßen, Hände vor dem Körper, kompakte Position wie eine Wand → beherrscht diese Position stehend und auf den Knien (reaktiv, Block)
	Position am Pfosten	Erwerben 	Position → Körperhaltung, Schlittschuh, Stockstellung Position der Arme → Findet seine optimale Position am Pfosten (Stehend)
	Grundabwehr stehend	Entdecken 	Hat die Fähigkeit aktiv und kontrolliert mit den Händen und dem Stock zu arbeiten
	Grundabwehr Butterfly	Entdecken 	Verfügt über eine sehr kompakte Position, hat das Gewicht vorne auf den Knien und kann sehr gut mit den Händen, Schoner und dem Stock arbeiten
	Reboundmanagement	Entdecken 	Hat jederzeit Kontrolle über die Schüsse, vermag Pucks zu steuern mit dem Stock oder Schoner → reagiert schnell sowie präzise auf zweite und dritte Pucks
	Stickhandling	Entdecken 	Hat die Fähigkeit Pucks zu stoppen (Grundstellung wie ein Feldspieler an der Bande sowie auf dem Spielfeld mit verschiedenen Griffpositionen), besitzt die Begabung zu Passen (Fore- und Backhand) sowie Befreien (Schiessen via Plexiglas)
	Winkelspiel (Boxcontrol)	Entdecken 	Hat die Fähigkeit die perfekte Position zu finden, besitzt sehr aktive Füsse und Hände → der Torhüter hat das Wissen und das Verständnis, wann er Druck auf den Puck machen muss und versteht die Vorteile vom Winkelspiel
HOCKEY SENSE	Spiel lesen	Entdecken 	Erkennt die verschiedenen Abschlusssituationen, weiss wo sich Gegenspieler befinden und welche Stockseite sie spielen → beherrscht die Fähigkeit auf die erkannte Situation angemessen zu reagieren
	Gameplan umsetzen	Entdecken 	Hat das Verständnis die Defensivzone nach Stufen in verschiedenen Bereiche einzuteilen und in die Praxis umzusetzen, versteht das 1,2,3,4 Prinzip hinter dem Tor und hat die Fähigkeit, Anpassung der verschiedenen Techniken im richtigen Moment zu realisieren
	Aktives Mitspielen	Entdecken 	Ist aktiv im Stoppen der Pucks, hat die Fähigkeit genaue Pässe seinen Mitspieler zu spielen und verfügt über die Begabung Pässe durch den Torraum zu unterbinden
	Teamtaktik off & def.	Entdecken 	Hat die Begabung das Spielverständnis der eigenen Teamtaktik offensiv sowie defensiv zu verstehen, realisiert seine Aufgabe in Abschlusssituationen (1:1, 2:1, 2:2, 3:2, 3:1), beherrscht diese unter Zeitdruck zu antizipieren und trifft richtige Entscheidungen
	TEAM	Kommunikation	Erwerben 
Teamfähigkeit		Erwerben 	Integration in die Gruppe, gemeinsame Ziele bestimmen und verfolgen können, WIR vor dem ICH, trägt zu einem guten Team-Spirit und Arbeitsklima bei
Leadership		Erwerben 	Übernimmt Verantwortung in der Gruppe, versucht Team und Mitspieler besser zu machen, nimmt positiven Einfluss auf die Gruppendynamik
Rollenverteilung		Erwerben 	Kennt seine Rolle und füllt diese aus, ist sich seiner Stellung im Team und im System bewusst, stellt eigene Kompetenzen in den Dienst des Teams
Respekt		Erwerben 	Respektvoller Umgang mit Mitspielern, Trainern, Gegnern, Schiedsrichter und Staff; achtet die Regeln, Fairplayprinzipien (inkl. Anti-Doping)
PERSÖNLICHKEIT	Selbstbewusstsein	Erwerben 	Hat das nötige Selbstvertrauen, «I can do it»-Haltung, kann eigene Fähigkeiten einschätzen (kennt eigene Stärken/Schwächen), kann seine Stärken konstant einsetzen, agiert mutig und nimmt kalkulierte Risiken
	Lernfähigkeit	Erwerben 	Hat eine gute Auffassungsgabe (nimmt auf und kann umsetzen), reflektiert eigenes Handeln, versucht aus Fehlern zu lernen und kann Massnahmen ableiten
	Eigenverantwortung	Erwerben 	Übernimmt Verantwortung für eigene Leistungen und Entwicklung, handelt selbständig, achtet auf Details, zeigt grosses Engagement in allen Bereichen
	Motivation	Erwerben 	Intrinsischer Antrieb, will sich ständig weiterentwickeln und lernen, will der Erste sein und Erfolg haben, gibt nie auf und lässt sich auch durch Misserfolge nicht vom Weg abbringen
	Performance Lifestyle	Entdecken 	Managt Alltag und Umfeld nach dem Leistungsprinzip, hartnäckig, beharrlich und zielgerichtet, Fokus auf eigene Leistung, zeigt Biss und kann sich auch gegen Widerstände durchsetzen, Herausforderungen spornen ihn an
MENTALE STÄRKE	Einsatzbereitschaft	Entdecken 	Zeigt im Spiel und im Training hohe Intensität, gibt immer sein Maximum und will seine Limiten pushen, zeigt Leidenschaft, ist um hohe Trainingsqualität bemüht
	Vorbereitung	Entdecken 	Bewusste und gezielte Vorbereitung, mental wie auch physisch, verfügt über einen effizienten Ablauf zur Erreichung des Idealen Leistungszustand (ILZ)
	Selbstcoaching	Entdecken 	Verfügt über gute Konzentrationsfähigkeit, kann während Spiel/Training seinen ILZ halten, kann mentale Grundtechniken anwenden, widerstandsfähig gegen negative Gedanken und Einflüsse, ist sich seiner Körpersprache bewusst und kann diese regulieren
	Energiemanagement	Entdecken 	Kann eigene Energie regulieren, bereit zur Regeneration, weiss wann er «Vollgas» geben muss und wann abschalten, On/Off-Schalter
	Emotionskontrolle	Erwerben 	Kann eigene Emotionen und Impulse regulieren, behält auch unter Druck die Kontrolle, kann auch in emotional anspruchsvollen oder frustrierenden Situationen angemessen agieren
PHÜSE	Leistungserzeugung	Erwerben 	Verfügt über die nötige Power / Kraft / Schnelligkeit in den Beinen und Oberkörper (Neuromuskuläre Faktoren)
	Sportartspez. Ermüdungsresistenz	Erwerben 	Ist fähig, die Power/Kraft/Schnelligkeit innerhalb des Einsatzes lange aufrechtzuerhalten und kann sich zwischen den Einsätzen jeweils vollkommen erholen (Metabolische und kardiovaskuläre Faktoren)
	Gesundheit/Prävention	Erwerben 	Verfügt über die nötige Grundkraft (Körperspannung) sowie der nötigen Stabilität und Beweglichkeit (z.B. Hüftmobilität, Beweglichkeit der Wirbelsäule) in den beim Torhüter hauptbelasteten Gelenken
	Beweglichkeit	Erwerben 	Verfügt über die spezifische Beweglichkeit, um uneingeschränkt torhüterspezifische Bewegungen zu realisieren
VERANLAGUNG	Bewegungskompetenzen / Koordination	Erwerben 	Beherrscht die grundlegenden Bewegungsfertigkeiten, die eine unerlässliche Zubringerfunktion für die sportspezifischen «Skills» darstellt sowie zu erhöhter Bewegungseffizienz führt
	Belastbarkeit		Kann - physisch und mental - hohe Trainings- und Spielbelastungen ertragen und sich schnell regenerieren
	Grösse		Grösse kommt dem Spielstil entgegen; Grösse der Eltern, erwartete Grösse und aktuelle Grösse abschätzen
	Gewicht		Gewicht kommt dem Spielstil entgegen; Richtwerte NHL: 186+/-5.3cm, 91.7 +/- 6.9kg (Sigmund, Kohn & Sigmundová, 2016)
	Körperfettgehalt		Nationalteam, National League 8%, Elite-A 10%, Novizen Elite 10-12%, Mini Top / Moskito Top 12-15% (nach Eishockey Performance DEB)
ALTER	Somatotyp		Ektomorph (dünnere Athlet, wenig Muskelmasse), mesomorph (Athletischer Körperbau), endomorph (solider weicher Körperbau)
	relatives Alter		Hohes relatives Alter (weiter entwickelt, höhere Leistung, Selektion, bessere Förderung/positives Feedback, höhere Leistung), niedriges relatives Alter (weniger entwickelt, niedrige Leistung, keine Selektion → Drop out, keine spezielle Förderung, niedrige Leistung)
	Biologisches Alter		Alter gemäss der biologischen Entwicklung im Vergleich zur Durchschnittsbevölkerung (Tatsächlicher Entwicklungsstand)
	Entwicklungsstand		Biologisches Alter (BA) - Chronologisches Alter (CA), Früh entwickelt: BA > CA, Spät entwickelt: BA < CA
	Relative Age Effect		Einteilung in Jahrgänge führt zu relativen Altersunterschieden, Geburtsmonat
UMFELD	Hockeyalter		Anzahl Eishockey gespielten Jahre
	Familie		Stabile Familienverhältnisse; Eltern, Verwandte, Geschwister unterstützen den Spieler in allen Bereichen; Engagement und Einfluss der Eltern ist adäquat, Eltern üben keinen übermässigen Druck aus
	Schule/Ausbildung		Schule/Beruf und Sport sind abgestimmt und koordiniert, es sind ausreichend Trainingszeitfenster gewährleistet (Team/Individuell); die Belastung für den Spieler ist ausgeglichen und tragbar
	Geographische Lage		Trainings-, Wohn- und Ausbildungsort befinden sich in der Nähe (kleines Dreieck), Distanz; weniger als 1h Fahrzeit pro Tag, Familie oder Gastfamilie
	Verein		Hohe Qualität von Trainings und Trainern, Club ermöglicht dem Spieler ausreichende Spielzeit auf sinnvoller Stufe/Niveau; Club gewährt eine qualitativ hochstehende Betreuung (Koordination Spiele/Training, Karriereplanung, Ausbildung), optimal: Talent Manager
Finanzen		Das Umfeld kann die finanziellen Kosten für den Sport tragen oder es bestehen finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten	

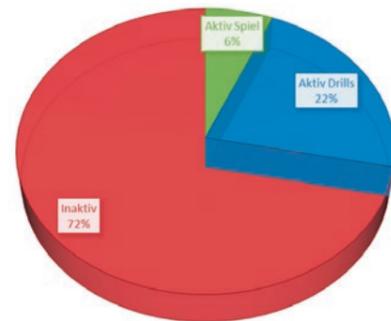
e. Aktivitätsgrad im Training

Um ein Training für ein Kind optimal zu gestalten, sollte die Aktivität in einem positiven Verhältnis zu Inaktivität stehen. Lange Erklärungen oder Anstehen an einer Station sind für ein Kind mit hohem Bewegungsdrang langweilige Aktivitäten. Ein Training sollte mindestens aus 50% Spiel oder aktiven Drills bestehen. Nachfolgend ein positives und negatives Beispiel von einem Trainingsaufbau.

Positiv:



Negativ:



Das Spielen

Das Spiel beinhaltet alle Zutaten für ein optimales Lernen. Es ist bekannt, dass junge Menschen während des Spiels länger konzentrierter und aufmerksamer bleiben als während einer einfachen Übung. Sie sind aktiv engagiert und – wenn das Spiel gut organisiert ist – erhalten sie ein sofortiges Feedback. Und schliesslich verhelfen wiederholende Bewegungen zur Konsolidierung des Könnens.



f. Aufbau eines Trainings: die 5er Regel

Um die Ausbildungsleitlinien optimal umzusetzen, kann das Training in drei Teile aufgeteilt werden: Intro, Hauptteil, Ausklang.

Erfassungsstufe / Bambino / Piccolo				
Intro / Starting game				
Coach:	Team:	Level:	Piccolo/Bambino	
Thema: Schlittschuhlaufen, Scheibenführen	Duration: 25 min.	Date:		
Intensity	Skills	Hockey name	Format	Others
1. Very Easy 2. Easy 3. Challenging 4. Very Hard 5. Extreme 6. The Hardest ever	<input type="checkbox"/> Stating <input type="checkbox"/> Mobility <input type="checkbox"/> Puck carrying <input type="checkbox"/> Puck protection <input type="checkbox"/> Passing <input type="checkbox"/> Shooting <input type="checkbox"/> Fakes <input type="checkbox"/> Body contact	<input type="checkbox"/> 1 vs. 1 <input type="checkbox"/> 1 vs. 2 <input type="checkbox"/> 2 vs. 2 <input type="checkbox"/> 1 vs. 3 <input type="checkbox"/> 2 vs. 3 <input type="checkbox"/> 3 vs. 3 <input type="checkbox"/> 4 vs. 4 <input type="checkbox"/> 5 vs. 5 <input type="checkbox"/> 6 vs. 6 <input type="checkbox"/> 7 vs. 7 <input type="checkbox"/> 8 vs. 8 <input type="checkbox"/> 9 vs. 9 <input type="checkbox"/> 10 vs. 10	<input type="checkbox"/> Cross ice <input type="checkbox"/> Middle ice <input type="checkbox"/> Full ice <input type="checkbox"/> Station <input type="checkbox"/> Relay race <input type="checkbox"/> Head up <input type="checkbox"/> Fast play	<input type="checkbox"/> Conducted <input type="checkbox"/> Free <input type="checkbox"/> With music <input type="checkbox"/> Test <input type="checkbox"/> Head up <input type="checkbox"/> Fast play
NAME: Suche nach schwarzem Gold				
GOAL: Für, Schlittschuhlaufen und Scheibenführen				
K-Points: • Scheibenführen (Puck abdeckt „Dacht“) • Head-up • Tiefe Körperposition • Scheibe schützen • Kommunikation				
Organisation: • Es werden 2 oder 4 Teams gebildet. • Team A hat die Puck auf der blauen Linie und „versorgt“ diese in den kleinen Tore in den Ecken. • Team B versucht dies zu verhindern, indem sie versuchen, die Pucks dem Team A wegzunehmen und in eigenen Tor in der Mitte deponieren. • Wer am Schluss am meisten Pucks (schwarzes Gold) besitzt hat gewonnen.				
Dauer/Zeit: Drill 15' Gesamt 15'				

Intro

- Kinder abholen
- Motivieren

5%



«Geben wir den Kindern das Spiel zurück.»
Don Lucia, USA Hockey

Hauptteil

In 2 Phasen:

- Einzeltechnische Wettbewerbe auf spielerische Art
- Stationentraining /Bahnen training (mind. drei Spielformen)
- 6x5' oder 5x6'

Erfassungsstufe / Bambino / Piccolo		Erfassungsstufe / Bambino / Piccolo	
Hauptteil 1		Hauptteil 2	
NAME: Scheibenführen um Stock	GOAL: Technik mit Head-up	NAME: Smiley's (siehe Winning Skills)	GOAL: Schlittschuhlaufen, Technik
K-Points: • Jeder Spieler nimmt seinen Ersatzstock und legt ihn auf das Eis. • 5-7' freies Scheibenführen rund um den Stock. • Die Coaches bewerten die Spieler und zeichnen die drei besten „Scheibenführer“ aus.	K-Points: • Tiefe Körperposition • Arme weg vom Körper • Schulter/Arme und Handgelenke locker • Head-up • Kreativität	K-Points: • Tiefe Körperposition • Unabhängigkeit Beine/Arme • Head-up • Drehungen werden durch Kopf und Schulter initiiert • Schnelle Richtungswechsel • Hängen und schnelle Bogen	K-Points: • 5 Gruppen mit 4/5 Spielern • Jeweils auf jedem Kreis vier Pylonen aufstellen • Immer jeweils 2 Spieler gleichzeitig. 1. Start vorwärts – jeweils bei Pylonen Wechsel auf rückwärts / vorwärts etc. 2. Stopp-Start bei jedem Pylonen (immer gegen Aussen stoppen) 3. Vorwärts ohne Scheibe um Pylonen 4. Vorwärts mit Scheibe um Pylonen 5. Hockeybogen um Pylonen Variante Sa: Mit Puck und Abschluss. Der Spieler bringt den Puck nach Abschluss dem nächsten Spieler
Dauer/Zeit: Drill 7' Gesamt 22'	Dauer/Zeit: Drill 30' Gesamt 52'	Dauer/Zeit: Drill 11' Gesamt 63'	Dauer/Zeit: Drill 12' Gesamt 75'

Techniktraining, Stationen

55%



55%

Spielformen



Ausklang

- Kinder mit positiven Gefühlen verabschieden

5%



Welcome to Just Plan It!
Die praktische Software zur Planung deiner Saison und deiner Trainings.
www.justplanit.ch

Erfassungsstufe / Bambino / Piccolo	
Ending Game & Ausklang	
NAME: Multi Player Game	GOAL: Abschluss/ Zweikampf / Zusammenspiel
K-Points: • Aufmerksamkeit (wartende Spieler) • Zweikampf • Give & Go • Schüsse aus alle Lagen • Rebound verhalten (Off-Off)	K-Points: • Smallgame in einer oder beiden Ecken • 2/4 Teams bilden • Einsetze 30"-35" bei jedem Signal gibt der Coach die Spielstation neu vor (1, 1/2, 2/3, 3)
Dauer/Zeit: Drill 11' Gesamt 63'	Dauer/Zeit: Drill 12' Gesamt 75'
NAME: The Smart Game	GOAL: Viele Tore, viele Erfolgserlebnisse
K-Points: • Beide Tor Möglichkeiten nutzen (Raum lesen) • Kommunikation • Tore erzielen	K-Points: • Smallgame 3-3 auf kleinem Raum • 4 Tore aufstellen (2 mit und 2 kleine ohne Torhüter) • Jede Team kann jeweils diagonal Tore erzielen • Einsetze 30"-35"
Dauer/Zeit: Drill 12' Gesamt 75'	Dauer/Zeit: Drill 12' Gesamt 75'
Ausklang: • Schlussruf • Hi-5 mit Trainer • Letzte gemeinsame Aktion (Rutsch-Sprung)	

g. Leichte Pucks für die Erfassung (F – Foundation)

Unsere kleinsten Eishockeyaner üben seit jeher mit den gleichen Werkzeugen wie die Aktivspieler. Krafteinfluss und Hebelwirkung haben jedoch eine ganz andere Dimension als bei den Erwachsenen. Darum findet man auch im Fussball, Tennis, Handball etc. angepasste Spielgeräte für die Jüngsten.

Mit den leichten Pucks auf Stufe U9 fördern wir bei den Einsteigern:

- mehr Spass und Lernerfolge in einer angepassten, stufengerechten Lernumgebung -> Motivation!
- erleichterte Einführung der korrekten, technischen Basisbewegungen im Bereich «Scheibenführung / Schiessen / Passen»
- verfeinerte, ausgereifere und schnellere Handführung im Bereich «Scheibenführung»
- angepasste Temposteigerung in der Schuss- und Passbewegung

Einsatz von normalen Pucks

Der Einsatz der normalen Pucks liegt im Entscheid des Trainers bei:

- Variation von verschiedenen Spielobjekten (leichte, schwere Pucks, Ring, Bälle etc) zur Förderung der koordinativen Fertigkeiten im Sinne der Differenzierung.
- Stationentrainings mit fortgeschrittenen, akzelerierten BINI's (U9-1) im hohen U9-Alter.

Der Schwedische Eishockeyverband setzt die Idee ebenfalls seit Jahren um und sammelte seit Einführung der «leichten» Pucks sehr positive Erfahrungen. Lassen wir die Kids entscheiden! Puck-Kübel mit leichten, sowie normalen Pucks mischen und danach bei jeder Station / Übung / Spielform die Spieler selber auswählen lassen.



«Ich konnte den Puck ins Kreuz jagen»

U9-1 Eishockeyspieler

Art. 115 Spielbetrieb

> Matchpucks U9-2 (Bambi), Hockeyschule

Gespielt wird zwingend mit den leichten Pucks (blau/violette/gelb).

> Tore U9 (U9-2 Bambis und U9-1 Binis)

Gespielt wird bei den U9 mit den Kids Goals 80 (1.46 x 0.97 = 80% der normalen Tore). Diese Tore sind bei der Alterskategorie U9 zwingend einzusetzen.

«Ich musste mich richtig anstrengen, um ein Tor zu erzielen!»

U9-1 Eishockeyspieler

h. Kids 80 Tore

Durch die Stufen gerechten Tore entstehen folgende ausbildungstechnische Vorteile für den Torhüter:

- Es entstehen realistische Abwehrbewegungen somit ein stufengerechtes Gefühl im Torraum
- Schlittschuhtechniken wie Seitwärtsbewegungen werden korrekt angewendet
- Die Bewegungsabstände sind stufengerecht und auf die Körpergrösse angepasst
- Das Torhüterspiel wird realistischer, die gegnerischen Feldspieler können nicht mehr so einfach hoch über den Goalie schiessen.
- Das Winkelspiel wird für den Goalie realistisch und hilft ihm Vertrauen in sein Spiel zu entwickeln
- Die Torhütermotivation Goalie zu sein, steigt enorm. Auch kleine Goalies können gute Matches abliefern



VII. DER TURNIERTAG

Die Spielfeldgrösse spielt eine grosse Rolle in der Ausbildung unserer kleinen Hockeyspieler. Durch USA Hockey ist bewiesen worden, dass ein Kind auf einer Spielfeldgrösse, die proportional seinen Massen entspricht, nur Vorteile im Bezug auf das «erwachsene» Eishockey hat.

Wenn die Kinder auf der regulären Spielfeldgrösse (ca. 60 x 30 Meter) spielen, ist das so, wie wenn Erwachsene auf einem Spielfeld von 90 x 45 Metern spielen würden.

Der Turniertag soll für unsere Kinder ein Erlebnistag sein und nicht ein Wettkampftag. Deswegen werden die Kinder in Turnierformen spielen und es wird keine Rangliste und auf gar keinen Fall eine Skorerliste geführt.

An diesen «Meisterschaftsturnieren» sind immer 4 Teams beteiligt. Es wird eine einfache Runde gespielt (jedes Team bestreitet 3 Spiele). Die Turnierdauer beträgt ungefähr 2 Stunden.

Spielorganisation und Regeln

	U9	U11
Spielfeld	Cross-ICE (ca. 30 x 20 m)	Cross-ICE (ca. 30 x 20 m)
Feldspieler	5-5 evtl. 4-4 + Torhüter	4-4 evtl. 3-3 + Torhüter
Spieldauer	1x30' oder 2x18'	1x30' oder 2x18'
Wechsel	Jede 60" fliegend	Jede 60" fliegend
Regeln	Keine Doppeleinsätze erlaubt, keine Ersatzspieler, Körperkontakt ohne HIT (Check)	Keine Doppeleinsätze erlaubt, keine Ersatzspieler, Körperkontakt ohne HIT (Check)

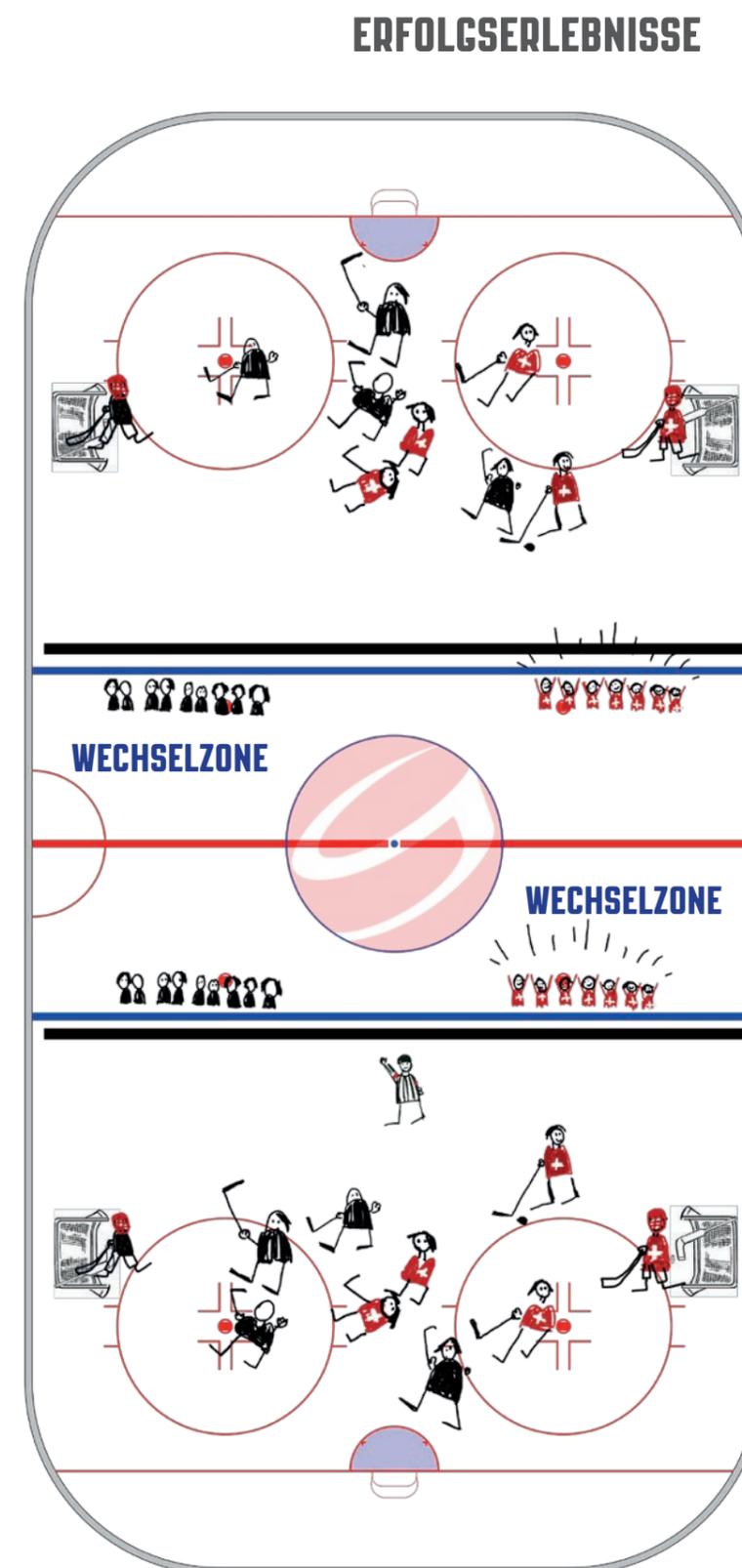
Diese 3 Punkte sollten Trainer der Erfassungsstufe berücksichtigen, um den Kindern ein positives Turniererlebnis zu verschaffen:

- Die aufgebotenen Spieler werden an Turnieren regel- und gleichmässig eingesetzt, keine Akzentuierung auf die momentan besten Spieler.
- Die Teams werden nach bestem Wissen nach den momentanen Stärken eingeteilt (U9-2/U9-1).
- Die Turnieraufgebote / Spielereinschreibungen erfolgen NICHT nach Trainingspräsenz und Leistung.

FUN

AKTIVITÄT

PUCKGEWINN



a. Hockey goes to School

Mit «Hockey goes to School» tourt unser Bus von Kindergarten zu Schulhaus und übernimmt eine Doppellektion «Turnen». Auf die Kinder wartet ein spielerischer Parcours mit vielen tollen Praxisübungen sowie Info's rund um die Sportart Eishockey. Die Teilnahme ist kostenlos.



Was?

Mit Hockey goes to School besuchen wir Kindergärten und Schulen bis zur 2. Klasse. Wir möchten die Kinder ein erstes Mal mit der Sportart Eishockey vertraut machen sowie dafür begeistern.

Wie?

In Absprache mit den Lehrkräften gestaltet ein Swiss Ice Hockey Instructor und eine Person aus einem regionalen Club eine Doppellektion Sport. Die Doppellektion enthält einen Einführungsteil in die Sportart Eishockey sowie tolle Praxisübungen in der Turnhalle, die speziell auf Kinder im Alter von 5-8 Jahren zugeschnitten ist.

Ziel: Oberstes Ziel ist es, die Begeisterung und Freude fürs Eishockeyspielen bei den Kindern zu wecken und die Vielseitigkeit und Faszination dieser Sportart aufzuzeigen. Swiss Ice Hockey Federation stellt einen stufengerechten Fun-Park mit vielseitigen und abwechslungsreichen Stationen und dem dazugehörigen Material zur Verfügung. Die Kinder erhalten so einen ersten Einblick in die Eishockeywelt. Unter Anleitung von Instruktoeren können sie erste Erfahrungen mit Stock, Puck und Ausrüstungsmaterial sammeln.

Weiteres: Damit die Kinder auch mal auf dem Eis Luft schnuppern können, lädt der lokale Club die Schulklasse nachfolgend zu einer ersten gemeinsamen Eislektion ein. Nach Absprache überlassen wir dem Club auch Material und Bus für weitere Rekrutierungsmassnahmen.



b. Kids Web Plattform

Hey, schau doch mal vorbei auf der SIHF Webseite speziell für Kids.



kids.sihf.ch



IX. ALLGEMEINE INFOS

Das Erfassungslabel ist unser Kerninstrument, um das Kindersport-Konzept zu fördern. Mit einer Selbstdeklaration werden die Clubs und Vereine im Bereich Kindersport sensibilisiert und erhalten eine optimale Unterstützung zur kindgerechten Förderung. Unser Ziel ist die kinder-, stufen- und sportartgerechte Förderung unserer Kleinsten.

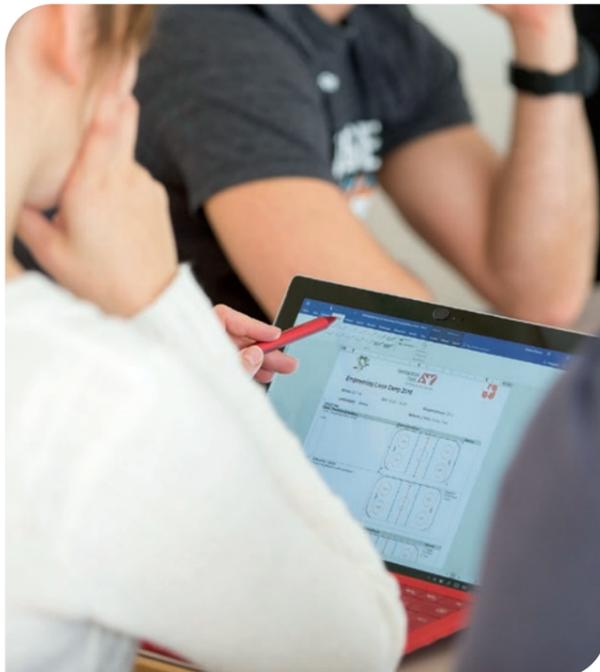
Weitere Infos: <http://label.swiss-icehockey.ch>

Dieses Konzept ist Teil der Hockeytoolbox. Alle Unterlagen und Inhalte sind auf der Homepage sihf.ch/de/coaches/hockeytoolbox verfügbar. Die Inhalte dieser Broschüre werden in den folgenden Bereichen als Lehr- und Ausbildungsmaterial eingesetzt:

- Erfassungslabel
- Trainerkurse
- Clubbesuche
- Labelseminare

Weiter wird die Broschüre an Clubs und Vereine zur Verfügung gestellt, hauptsächlich für:

- Elternabend
- Clubinterne Weiterbildung
- Trainermeetings



«Tue Gutes
und
sprich darüber.»

X. LITERATUR

- Kernlernmittel J+S
- J+S Kids – Theoretische Basis
- swiss made hockey (Hockeytoolbox)
- «Die Macht des Spiels» mobilesport.ch
- Broschüre «More Girls, More Ice Hockey», Swiss Ice Hockey Federation



IMPRESSUM

Herausgeber: Swiss Ice Hockey Federation

Redaktion: Daniele Celio, Marco Pargätzi, Markus Graf, Claudia Weber

Fotografien: Keystone

Illustrationen: Rainer Benz

Layout: Sibylle Schuler

Übersetzung: Daniele Celio, Syntax Übersetzungen AG



Swiss Ice Hockey Federation
Flughofstrasse 50
P.O. Box
CH-8152 Glattbrugg

T. +41 44 306 50 50
F. +41 44 306 50 51

info@sihf.ch
www.sihf.ch