

LEITFADEN

SC RIESSERSEE



NACHWUCHSABTEILUNG

EISHOCKEY

Martin Holzer

Hauptamtlicher Nachwuchstrainer

Garmisch – Partenkirchen 2019

Inhaltsverzeichnis

A Unser Auftrag

B Unsere Grundsätze

C Unser Training

- 1. Lauschule/U7**
- 2. U9/U11**
- 3. U13/U15**
- 4. U17//U20**

D Informationen für Trainer

- 1. Spielkultur**
- 2. Anforderungen**
- 3. Verhaltenskodex Trainer / Spieler**
- 4. Allgemeine Themen**
- 5. Rolle des Hauptamtlichen Trainers**

Anhang

E Ausbildungsinhalte im Detail

A Unser Auftrag

1. Unser Anspruch ist es,

- ein Umfeld zu schaffen und zu pflegen, das sowohl die sportliche als auch die persönliche Entwicklung jedes einzelnen Spielers langfristig fördert
- möglichst viele junge Athleten zu motivieren, die Sportart Eishockey zu lernen und sich dafür zu begeistern
- die Eishockey-„Familie“ durch ein duales Ausbildungssystem möglichst groß zu halten und zu vergrößern
- möglichst viele leistungsorientierte Spieler für den Landesverband (U13/ U15) und/oder für die Nationalmannschaften (U16 /U18 /U20 und „A“ Kader) auszubilden
- Ziel muss es sein, viele leistungsorientierte Spieler so auszubilden, dass ein Übergang zum Profibetrieb nahezu reibungslos stattfinden kann

2. Ausbildung im Breitensport

Für Spieler, die sich in Richtung Breitensport orientieren, soll:

- ein geregelter Trainingsbetrieb stattfinden
- ein geregelter Spielbetrieb stattfinden
- der Trainingsaufwand und Trainingsinhalt der Leistungsstärke angepasst sein
- der Weg zum Leistungssport immer möglich sein
- Spaß und Spielfreude im Mittelpunkt stehen
- nahezu „gleiche Eiszeit für alle“ erlebbar sein

3. Ausbildung im Leistungssport

Für Spieler, die sich in Richtung Leistungssport orientieren, soll:

- ein anspruchsvoller und zeitaufwändiger Trainingsbetrieb stattfinden
- ein leistungsgerechter Spielbetrieb stattfinden
- eine angemessene Menge an Konkurrenz vorhanden sein
- eine Perspektive in Richtung 1.Mannschaft erkennbar sein
- eine Perspektive in Richtung BEV und DEB erkennbar sein

4. Umfeld

Psychologische Aspekte:

- wir fördern, fordern und motivieren
- der Kreativität wird freier Lauf gewährt
- Spieler dürfen Risiken eingehen und Fehler machen
- Stärken werden ausgebaut
- Selbstvertrauen wird gestärkt
- Wir schaffen Ausgleich durch Bewegung

Räumliche Aspekte:

- optimale Nutzung der Eisflächen
- alle Altersklassen verfügen über eine eigene Kabine
- optimale Bedingungen für das Sommertraining
- Schussraum und Räumlichkeit für Holzkugeltraining vorhanden
- Athletikraum für Koordination und Beweglichkeit ist vor Ort
- Meeting-Raum für Besprechung, Analyse und Planung vorhanden

B Unsere Grundsätze

1. Individuelle Förderung und Forderung

Die Förderung jedes einzelnen Kindes und Jugendlichen muss absolute Priorität haben. Das schließt Mannschaftserfolge keinesfalls aus, muss als Resultat aber immer altersgemäß ausgebildete, spielstarke Einzelspieler ergeben.

2. Ausrichtung am biologischen und psychischen Entwicklungsstand der Kinder und Jugendlichen

Wir trainieren altersgerecht, wir spielen altersgerecht, wir bieten unseren jungen Athleten ein Umfeld, indem sie sich spielerisch entwickeln können.

3. Förderung der Persönlichkeitsentwicklung der Kinder und Jugendlichen

Dass gemeinsame Trainieren in einer Gruppe oder das Bestreiten von Wettkämpfen mit Gleichgesinnten ist bei pädagogisch verantwortungsvollen Trainern oder Sportler/innen eine wertvolle erzieherische Maßnahmen. Im Jugendalter hat die Persönlichkeitsentwicklung sogar Priorität gegenüber der (einseitigen) Förderung der Leistungsfähigkeit.

Mündige Sportler lernen, fair, eigenverantwortlich und selbständig zu handeln - Tugenden, die sich ohne Frage auch im Alltag bewähren. Positiv denken, sich selber motivieren und regulieren, dank Erfolgserlebnisse Selbstvertrauen aufbauen und sein physisches Potenzial ausschöpfen können, dies alles sind erstrebenswerte Fähigkeiten, die in unserem Verein erworben werden.

4. Orientierung an Zielsetzungen

Die Zielsetzungen gemäß Ausbildungskonzept sind der rote Faden im Trainingsprozess und in der Vereinsstruktur, woran sich alle Verantwortlichen immer wieder orientieren können und sollen.

5. Regeln im Verein müssen eingehalten werden

Die Spieler, die die Mannschaftsstrukturen beim SCR Nachwuchs durchlaufen, lernen auch Regeln innerhalb des Vereins einzuhalten. Vermittlung von Disziplin, Anstand und Ordnung ist mit Inhalt der Ausbildung. Ein höfliches und bescheidenes Auftreten im Verein und in der Öffentlichkeit sowie respektvoller Umgang gegenüber Personen, Mitspielern und den Einrichtungen im Verein sind Grundprinzipien die wir vermitteln möchten. Nur derjenige der diese Tugenden besitzt, ist auch lernfähig, dabei umfasst der Begriff Lernfähigkeit das Können, sich auch zu verbessern.

6. Trockentraining gehört wie das Eistraining zur Ausbildung

Das Trockentraining ist wichtiger Bestandteil der Trainingsarbeit. Die Spieler lernen Übungen, die ihre Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit (ABCs) verbessern und diese eigenständig durchzuführen. Athletik ist im modernen Eishockey ein wesentlicher Faktor für Leistungsfähigkeit.

7. Ernährung – ein wesentlicher Faktor für Leistungsfähigkeit

Die Spieler lernen von der Bedeutung richtiger und ausreichender Flüssigkeitszufuhr vor, während und nach allen Übungen und Spielen. Außerdem werden sie dazu ermutigt, gesundes, vollwertiges Essen zu sich zu nehmen und davon Abstand zu nehmen, sich von Süßigkeiten oder anderen Nahrungsmitteln ohne Nährstoffgehalt zu ernähren. Die Spieler müssen von der Wichtigkeit der Ernährung mit gesunden Lebensmitteln erfahren, die reich an Kohlehydraten sind, um ihnen langfristig Energie zu liefern. Die Spieler werden an Turnieren teilnehmen, bei denen von ihnen erwartet wird, dass sie innerhalb kürzester Zeit mehrere Spiele hinter einander 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.

C Unser Training

1. Laufschnule / U7 Bambinis

„Aktiver Start“ / „Fundamentals“

In der Laufschnule lernen Jungen und Mädchen von 0 – 6 Jahren spielerisch fundamentale Bewegungsabläufe. Bei den Bambinis lernen Jungen im Alter von 6 – 8 Jahren und Mädchen von 6 – 7 Jahren zusätzlich eine breite Basis an koordinativen Fähigkeiten.

Das übergeordnete Ziel in dieser Altersklasse lautet „**Grundausbildung**“. Die Kinder sind von Beginn an mit voller Ausrüstung auf dem Eis. Kombinierte Laufschnule je nach Leistungsfortschritt von der Schlittschuhlaufschnule für alle bis hin zur Eishockey – Gruppe.

Schwerpunkte im Training für diesen Altersbereich sind:

- der Faktor Spaß steht in dieser Phase im Vordergrund, es ist der Einstieg in eine hoffentlich lebenslange Verbindung zu dem Sport Eishockey
- Ziel ist es, immer ein positives, Freude bringendes Ereignis zu schaffen
- das Engagement des Kindes wecken – die Kinder erfahren vielseitige Bewegungen auf dem Eis
- die Kinder lernen altersgerechte Techniken und spielen viel
- die Trainer reden in dieser Phase nicht viel, um Langeweile bei den Kindern zu vermeiden
- aktive Trainingseinheiten – Wartezeiten vermeiden, zwei Drittel der Kinder sind ständig in Bewegung
- Stationen-Training – um die Wiederholungszahl der Übungsformen zu gewährleisten, 4 - 6 Bereiche auf dem Eis werden mit je 1 Eishelfer besetzt, wo ein altersgerechter Bewegungsablauf ein Technikelement fördert z.B. Übersetzen
- altersgerechtes Training mit viel Spaß und Bewegung, vor allem mit Kleinfeldspielen, wobei die Kinder viele Puck – Kontakte und viele Zweikämpfe erfahren und ständig im Spiel involviert sind
- Übungsformen wählen, die nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer sind
- eine Technik wird immer vorgemacht und die Kinder werden motiviert, diese Bewegung zu beherrschen
- lernen, den Puck zu behaupten, sich freizulaufen, richtiges Verhalten auf dem Eis, Umgang mit Körperkontakt, Schläger auf dem Eis
- lernen, den Puck haben zu wollen, zu erkämpfen und zu behaupten

Weiterhin in diesem Alter zu beachten ist:

- Die Trainer und Helfer verbessern die Kinder ständig und zeigen durch konkretes Vormachen die Richtigkeit der zu vermittelnden Coaching Punkte

- Schnelligkeit kann in diesem Alter gut trainiert werden d. h. viele Starts und Stopps, Richtungsänderungen und Wettläufe im begrenzten Raum durchführen
- Sinnvolle Nutzung der Eisflächen
- Positives Feedback geben und loben

Hauptziel in dieser Altersklasse

Das übergeordnete Ziel „**Grundausbildung**“ steht am Anfang eines langjährigen Trainingsprozesses. Es meint, dass am Beginn die Hinführung zum Eishockeysport, d. h. zur Grobformung der Hauptbewegungsabläufe dieser Sportart, hauptsächlich die Schulung der **koordinativen Fähigkeiten** im Mittelpunkt der Leistungsentwicklung und damit des Trainingsprozesses stehen soll. Auch müssen vielseitige konditionelle Belastungsreize die individuelle Entwicklung unterstützen. Fehlt diese Ausbildung, entstehen schon zu Beginn der Leistungsentwicklung Defizite und Versäumnisse, so dass während der folgenden Ausbildungsabschnitte kaum eine optimale Leistungsentwicklung gewährleistet werden kann.

Trockentraining

Die Übungen „Off-Ice“ für Bambini sollten dazu dienen, die „Skating-ABCs“ (Agility, Balance, Koordination, Speed – Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit) zu verbessern, bzw. möglichst perfekte Voraussetzungen dafür zu schaffen. Die Übungen sollten folgende Inhalte haben:

1. Dehnen / Übungen für die Beweglichkeit
2. Spiele (Fun games)
3. Staffelläufe

2. U9 / U11 Kleinst- und Kleinschüler

„Goldenes Lernalter“ / „Lerne zu Trainieren“

Das Ausbildungsziel ist die „**vielseitige Grundausbildung**“. In dieser Altersklasse wird eine breite Basis an allgemein sportlichen technischen Fähigkeiten geschaffen. Jungen im Alter von 8 – 11 Jahren und Mädchen von 7 – 10 Jahren lernen verfeinerte sporttypische Techniken und werden gleichzeitig auf die konditionellen Anforderungen beim Eishockey vielseitig vorbereitet.

Inhalte der vielseitigen Grundausbildung beim Eishockey

1. Technomotorische Fähigkeiten:

Die Technikelemente beim Eishockey für Lauf-, Pass-, Stock- Schusstechnik werden durch Grobformung und Vorübungen gelernt und von Zeit zu Zeit immer mehr verfeinert. Die Ausführung der Technik wird durch Hilfsmittel unterstützt.

2. Koordinative Fähigkeiten:

Die koordinativen Fähigkeiten werden durch Reaktionsübungen, Gleichgewichtsübungen und Rhythmusübungen vielseitig geschult.

3. Konditionelle Fähigkeiten:

Die konditionellen Fähigkeiten wie Schnelligkeit, Sprungkraft, Stützkraft und Ausdauer werden vielseitig in den Trainingseinheiten vermittelt.

Schwerpunkte im Training für diesen Altersbereich sind:

- Fordern, aber nicht überfordern
- Spaßfaktor steht weiter im Vordergrund
- Spielintelligenz durch Kleinfeldspiele
- Eislaufen mit der Scheibe (vorwärts, rückwärts etc.)
- Individuelle Fähigkeiten weiter verbessern
- Aneignen von Grundtechniken, Angriff / Abwehr
- Regeln, Bully, Körperkontakt, sportliches Verhalten lernen
- Prinzipien „offensiv“ und „defensiv“ lernen
- Vier Rollen erlernen
- Situationen erkennen (Überzahl / Unterzahl)
- Mannschaftsspiel in drei Zonen
- Zusammenspiel mit 2 oder 3 Mitspielern
- Viel Bewegung, wenig Stand, hohe Wiederholungszahl bei der Ausführung der verschiedenen Techniken
- Positives Feedback geben und loben
- Stationen und oder Bahnentraining ist auch hier eine effektive Organisationsform
- Umgang mit Mannschaftskameraden und erwachsenen Mitgliedern im Verein vermitteln

Weiterhin in diesem Alter zu beachten ist:

- Schnelligkeit kann in diesem Alter gut entwickelt werden, das bedeutet viele Stopps und Starts, Richtungsänderungen und Wettläufe im begrenzten Raum durchführen
- Trockentraining zur Gewohnheit machen z. B. als Aufwärmung oder nach dem Eistraining
- Verletzungen vermeiden, den passenden Körperkontakt trainieren
- Sportpsychologische Aspekte schulen, Fehler machen ist ein Teil des Sports
- Nutzung von Eisflächen
- Einsatz von Hilfsmitteln
- Gewinnen nicht um jeden Preis
- Charakterschulung, Disziplin zeigen, sportliche Fairness
- Eishelfer und Profis der 1. Mannschaft in den täglichen Trainingsprozess integrieren

Hauptziel in dieser Altersklasse

In dieser Altersklasse setzen wir die **Technikverbesserung** als das langfristige Ziel Nr.1 fest. Dazu sollten wir ein Umfeld aufbauen und pflegen, das das Erreichen des Ziels unterstützt. Kurzfristige Ziele z.B. Sieg am Wochenende, treten in den Hintergrund. Die Besten sollen mit den Besten trainieren, Zeit und Raum dabei einschränken. „Jedes Training gibt uns viele Möglichkeiten zu loben, tue es!“

Trockentraining

Spieler sollten Übungen durchführen, die ihre Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit (ABCs) verbessern. Die Übungen sollten folgende Inhalte haben:

- Aufwärm-Übungen
- Cool-Down Übungen
- Dehnungsübungen
- Beweglichkeitsübungen
- Schnellkraft-Aktivitäten
- Mannschafts-Spiele
- Sprint Training
- Übungen für die Hand-Auge Koordination
- Spaß-Spiele
- Staffelläufe
- Oberkörperkraft: Übungen mit dem eigenen Körpergewicht
- Übungen, die zur Verbesserung der ABCs ausgerichtet sind
- Sprungseil-Training
- Stocktechnik im Trockentraining
- Floor Ball eine effektive Methode zur Technikverbesserung
- SMT's (Sportmotorische Tests)

3. U13 Knaben / U15 Schüler

Training und Spiel um sich mit anderen zu messen

„Übergang zum Leistungssport“

Das Ausbildungsziel in dieser Altersklasse ist die „**Entwicklung der Grundlagen im Eishockey**“. Die Jungen im Alter von 12 – 16 Jahren und Mädchen von 9 – 15 Jahren bilden eine aerobe Basis, entwickeln Schnelligkeit und Kraft, lernen und verfeinern sportspezifische Techniken.

Von nun an müssen alle Übungsausführungen im Training eine hohe Fertigungsqualität erhalten, die eine zunehmend verbesserte Koordination der Technik und Bewegungsspezifika im Eishockeysport hervorbringen soll. Es ist daher unbedingt erforderlich, die Teilziele konsequent herauszuarbeiten, wobei zusätzlich Wert auf die Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten gelegt werden sollte.

Allgemeine Inhalte:

- Eine Einführung in die „ mentalen Aspekte „ des Spiels, wie Konzentration, Visualisierung, Anspannung und Entspannung, ist ab dem Knabenalter sinnvoll. Entwickle Routinen/ Gewohnheiten/ Abläufe rund um das Training
- Der soziale Umgang gewinnt in dieser Phase ab jetzt an Bedeutung. Soziale sowie emotionale Aspekte sollen berücksichtigt werden und durch „ Teambuilding „ und „ Off Ice „ Aktivitäten gefördert werden.
- Die Ausübung einer zweiten oder dritten Sportart soll in dieser Ausbildungsphase reduziert werden

Schwerpunkte im Training für diesen Altersbereich sind:

- Qualität der Technik, auf korrekte Ausführung achten, korrigieren und Feedback geben
- Spaß haben
- breites technisches Repertoire erarbeiten
- zeitlichen und räumlichen Druck erhöhen
- Technik sollte mit Beginn der Pubertät gut ausgebildet sein
- Technik in Spielsituationen einbauen
- Spielverständnis schulen durch Kleinfeldspiele mit Vorgaben
- offensive und defensive Spielfähigkeit erarbeiten
- das Körperspiel stufenweise erarbeiten
- das Mannschaftsspiel lernen, dafür Theorie und Ballspiele auf dem Trockenen nutzen, nicht zu viel Eiszeit verschwenden
- physische Voraussetzungen ganzjährig verbessern
- zum Trockentraining zählt ein Aufwärmprogramm, vor oder nach dem Eistraining zusätzliche Einheiten planen

- Spieler sollten in diesem Alter lernen, dass das Training der Koordination, Technik und Athletik abseits der Eisfläche zur Trainingsarbeit eines Eishockeyspielers dazu gehört
- Begeisterung für das Training wecken, den Traum „ein Profi“ zu werden aufzeigen
- Eigenmotivation, Eigenverantwortung, Selbsteinschätzung vermitteln
- positionsspezifische Techniken erlernen und verbessern
- Dynamik – Power – Kraft mit Technik verbinden
- lesen und reagieren, die vier Rollen bewusst umsetzen
- schnell handeln, Situationen erkennen, System und Disziplin
- Transition Spiel
- mehr Prinzipien als Systeme
- positionsspezifisch trainieren (Stürmer, Verteidiger, TW)
- Überzahl/Unterzahl

Anforderungen an die Spieler der Altersklasse U13 Knaben/U15 Schüler

- die Spieler müssen lernen, an ihre Grenzen zu gehen
- um sich zu verbessern, muss sich der junge Athlet motivieren, außerhalb seiner „Komfort Zone“ zu trainieren
- er sollte Stärken und Schwächen erkennen und bewusst daran arbeiten, Selbsteinschätzung gewinnt hier an Bedeutung
- konditionellen Aspekten, Kraft, Beweglichkeit, aerober/anaerober Ausdauer müssen jetzt vermehrt Beachtung geschenkt werden

Hauptziel in dieser Altersklasse

Knaben und Schüler sind in einem Alter, in dem **das technische Fundament optimiert** werden muss. Fortlaufende Übungen sind nicht passend, da die Kinder zu lange in der Reihe stehen. Wir brauchen eine hohe Anzahl an Wiederholungen der technischen Elemente. Frontaltraining, Bahnen-Training und Stationen-Training sind gute Methoden. Spielen in einem kleinem Feld mit verschiedenen Vorgaben und unter Druck, fördert die technische, taktische Schulung sowie die **essentiell wichtige Handlungsschnelligkeit**.

Die läuferischen Fähigkeiten sind für unseren Sport entscheidend, in dieser Altersklasse müssen wir viel Wert auf die **richtige Lauftechnik** legen. Elemente des Powerskating-Programms sollten in jedem Knaben- und Schülertraining enthalten sein. Die Techniken müssen gezeigt werden und mit hoher Wiederholungszahl geübt werden. Korrigieren der Lauftechnik bedeutet richtig Schlittschuhlaufen. Nicht nur rennen lassen mit den gleichen Fehlern.

Trockentraining

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

- Schnellkraft-Training
- Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht
- Übungen zum Bewegungsradius
- Aerobes und anaerobes Training

4. U17 Jugend / U20 DNL

„Training und Spiel, um sich zu verbessern“

Die Jungen im Alter von 16-23 +/- Jahren und Mädchen von 15-21 +/- Jahren optimieren die Fitness und ihre sportlichen, individuellen und positionsspezifischen Fähigkeiten. Sie fokussieren sich auf Top-Leistungen und die optimale Ausführung im Wettkampf.

Die Kategorie U17 – U20 stellt den Beginn des Höchstleistungsbereichs dar. Das Ausbildungsziel ist der systematische **„Aufbau der konditionellen Leistungsfähigkeit und die Stabilisierung der Leistungen“**.

Schwerpunkte im Training für diesen Altersbereich sind:

- Techniktraining fortsetzen
- mehr Spielsituationen unter räumlichen und zeitlichen Druck ins Training einbauen
- positionsspezifisch trainieren (Stürmer, Verteidiger, TW)
- Transition Spiel forcieren
- offensive und defensive Skills und Prinzipien
- Kleinfeldspiele mit verschiedenen Vorgaben um das Spielverständnis zu verbessern
- Systeme und Mannschaftstaktiken sowie spezielle Situationen üben
- ein Torwarttrainer führt ein mal pro Woche ein spezielles Torwarttraining durch
- Videoanalyse für individuelle und gruppentaktische Prinzipien zur Verbesserung jedes einzelnen Spielers und der Mannschaft

Hauptziel in dieser Altersklasse

Das Mannschaftsspiel tritt mehr in den Vordergrund und die Entwicklung im **athletischen Bereich** muss vorangetrieben werden. Das weitere Verfeinern der Techniken und individuellen Taktiken darf nicht vernachlässigt werden. Der Umfang des Trainings wird nochmals gesteigert und die Rahmenbedingungen (Eiszeiten, Athletik-Trainer..) sollen entsprechend gegeben sein. Das Eistraining muss mit mindestens 6 Stunden in der Woche gewährleistet sein.

Das Trockentraining sollte mindestens 4 Stunden pro Woche während der Saison betragen. Zum Trockentraining während der Saison zählen: Aufwärmprogramm, Athletiktraining und Cool Down. Hier gilt, der Umfang kann für eine Entlastungsphase vorübergehend heruntergefahren werden, die Regelzeit muss aber 4 Stunden betragen. Mindestens 50 % aller Off Ice Einheiten sollten durch einen speziellen Athletikcoach durchgeführt werden. Der Athletikcoach ist ein Spezialist auf seinem Gebiet und ist mit den Anforderungsprofilen der Sportart vertraut.

Das Torhütertraining muss von einem lizenzierten Trainer durchgeführt werden und sollte mindestens 60 min 1 - 2 mal pro Woche stattfinden. Das Training kann auch im Rahmen eines Teamtrainings in einer Endzone stattfinden. Videoschulung sollte wöchentlich und regelmäßig eingesetzt werden, damit sich die Spieler in individuellen Einheiten durch Videoanalyse verbessern können.

D Informationen für Trainer und Spieler

1. Unsere Spielkultur

Übergeordnete Leitlinien:

- antizipieren anstatt spekulieren
- immer als Erster an der Scheibe sein
- jeden Zweikampf gewinnen, hart aber fair
- technisch auf höchstem Niveau sein
- ständig mit unseren Mitspielern kommunizieren
- unter Raum, Zeit und Gegendruck die beste Lösung finden

Offensive Prinzipien:

- Verkehr vorm Tor
- Scheibe zum Tor
- konsequent und mit Nachdruck zum Torerfolg
- vorderster Spieler bekommt die Scheibe
- unterstützt den Puckführer, vorne, Seite, hinten
- Schläger immer nach vorne und auf dem Eis
- drehe deinen Kopf immer, bevor du zur Scheibe gehst
- Anspielstationen schaffen, Räume besetzen
- vertikales Spiel forcieren
- Doppelpasskonzept – Abspielen, Freilaufen, Zurückbekommen
- Transition Spiel – schnelles Umschalten
- Körperhaltung und Schlägerhaltung zum Torschuss
- Scheibe abschirmen, Geduld, keine „blinden Pässe“
- keine Scheibe wird blind gespielt – schütze den Puck
- Ködermann, der Spieler abseits der Scheibe läuft hoch, um einen langen Pass zu erhalten oder Raum für seinen Mitspieler zu schaffen
- immer versuchen, nah am Gegenspieler zu sein und Druck auszuüben

Defensive Leitlinien:

- das Tor mit absolutem Willen verteidigen
- Box Out Play „Schütze das Haus“
- aggressiv spielen, aktiv zum Puck-Gewinn
- konsequentes Spiel an der Bande
- Schläger zur Scheibe
- Puckgewinn durch Raum-, Zeit- und Gegnerdruck provozieren

Defensive Prinzipien:

- Alle Spieler müssen eine Abwehrseitenposition gegenüber dem gegnerischen Spieler einnehmen, eine Position zwischen dem Gegner und dem eigenen Tor, 1 gegen 1 kontrolliere den Gegner, schaue nicht auf die Scheibe, Schläger an Scheibe.
- Wenn der Abwehrspieler einen Gegner angreift und dieser Spieler einen Pass spielt, muss der Abwehrspieler trotzdem bei seinem Gegner bleiben und nicht hinter dem Pass nachlaufen. Wir bleiben Mann gegen Mann.
- Wenn der Gegenspieler mit seiner Brust und voller Scheibenkontrolle zum Abwehrspieler steht, soll der Abwehrspieler die Lücke zwischen sich und dem Gegenspieler schnell schließen. Er darf ihn nicht direkt, sondern im Bogen angreifen, da der Gegner mit Kontrolle im Vorteil ist.
- Hat der Gegenspieler die Scheibe nicht unter Kontrolle und steht mit dem Rücken zum Abwehrspieler, muss ihn dieser sofort aggressiv und konsequent angreifen.
- Der Abwehrspieler kontrolliert den Schläger des Gegenspielers und seinen Körper. Er schaut nicht auf die Scheibe und greift immer im Bogen an, um ihn in eine Richtung zu steuern. Nie frontal oder direkt angreifen, da er Gefahr läuft ausgespielt zu werden und somit eine Unterzahl-Situation oder eine Strafzeit riskiert .
- Viel Kommunikation untereinander und Unterstützung auf dem Eis. Der Kopf ist immer in Bewegung und dreht sich, um freistehende Gegenspieler zu finden und somit einen Angriff und Torschuss zu verhindern.
- Unser „Backcheck“ geht immer über den Mittelkreis zurück in unser „Haus“. Die zurücklaufenden Verteidiger rufen den zurücklaufenden Stürmern zu, welche Gegenspieler gedeckt werden sollen. Die Stürmer müssen ihre Köpfe zusätzlich drehen, um nachfolgende Gegenspieler zu finden und zu übernehmen.
- Wir geben beim Aufbauangriff des Gegners keine Zone freiwillig her.
- Beim erfolgreichen Abwehrverhalten, sprich Scheibengewinn, schalten wir schnell auf Angriff um – Transition.

2. Anforderungsprofil an die Trainer des SCR Nachwuchses

Allgemeine Anforderungen:

- für ein positives Umfeld und ein loyales Betreuersteam sorgen
- Verhaltenskodex mit den Spielern besprechen und immer wieder darauf hinweisen
- Leidenschaft für Eishockey vorleben und vermitteln
- Kabinenregeln und Eisregeln festlegen und mit den Spielern besprechen
- Teambuildingmassnahme planen und durchführen
- Elternabend durchführen
- am monatlichen Trainermeeting teilnehmen
- regelmäßiger Austausch mit seinem Kooperationspartner

- Freundschaftsspiele, Turniere in Eigenverantwortung planen, organisieren und durchführen
- Anwesenheitslisten führen, Spieler Evaluierung und Beurteilung
- Trainingsdokumentation führen
- sich an das Ausbildungskonzept des Vereins halten
- individuelle Zielsetzung sowie Teamziele sollen ein Teil der Saisonplanung sein
- der „Rote Faden“ soll in der Trainingsstruktur erkennbar sein
- Trainingsplanung mit Schwerpunkten, um unsere Ziele zu erreichen
- Trainingsintensität in Richtung Wettkampf steigern
- Einsatz und Tempo auch im Techniktraining einfordern
- Eishelfer werden integriert, über Coaching-Punkte informiert und sind angehalten, bei Fehlern immer wieder zu verbessern
- Theorieunterricht, Regelkunde, Videoschulung wird durchgeführt

Fragestellung für jedes einzelne Training:

- Habe ich meine Ausbildungsziele im Blick – SCR Rahmenprogramm, DEB-Leistungsentwicklung?
- Verwende ich genügend Zeit für individuelle Fähigkeiten, z.B. Skating, Puck Kontrolle?
- Wird die Eisfläche optimal genutzt?
- Sind die Gruppen nach Leistungsfähigkeit eingeteilt?
- Benötige ich Hilfe auf dem Eis z.B. Torhüter, Verteidigertrainer, guter Skater?
- Mache ich ausreichend Athletik oder Stickhandling im Off Eis Bereich?
- Habe ich Schwerpunkte und gebe ich meinen Helfern Coaching Punkte?
- Erkenne ich, welche Fähigkeiten ein Spieler entwickeln muss, um das nächste Niveau zu erreichen?
- Verbessere ich meine Spieler und zeige ihnen praktisch die Richtigkeit?
- Halte ich mich an das Ausbildungsprogramm oder plane ich aus dem Bauch?
- Sind meine Spieler über - oder unterfordert?
- Arbeite ich an individuellen offensiven Fähigkeiten z.B. Fakes und individuellen defensiven Fähigkeiten z.B. Gap Control?
- **Vermittle ich Spaß, Freude und Leidenschaft ?**

3. Verhaltenskodex für Trainer

Der Umgang miteinander

Wir pflegen einen respektvollen Umgang gegenüber den Funktionären, Schiedsrichtern, Gegnern, Trainerkollegen, Eltern und vor allem den Spielern.

Beurteilung von Spielern

Wir beurteilen die Leistung und oder das Verhalten unserer Spieler, niemals die Person an sich.

Verhalten

Wir Trainer verhalten uns so, dass das Ansehen und der Ruf des Vereins in der Öffentlichkeit positiv beeinflusst wird und vermitteln es auch unseren Spielern.

Kommunikation

Wir kommunizieren respektvoll, nie abwertend und nie persönlich. Respektvolle Kommunikation verbindet und schafft Vertrauen.

Individuell

Wir respektieren die Individualität eines jeden Spielers. Jeder Spieler ist einzigartig.

Kontakt

Wir suchen das Gespräch oder den Kontakt zu jedem Spieler in jedem Training.

Verhaltenskodex für Spieler

Team

Das Team steht über dem Einzelnen. Ich lasse nicht zu dass jemand absichtlich dem Team schadet, wenn ich solches feststelle, versuche ich, dies mit meinem Teamkollegen zu lösen. Ist dies nicht möglich, spreche ich mit meinem Trainer.

Disziplin

halte mich an Abmachungen und halte die Regeln ein.

Respekt / Anstand

Ich bringe allen Mit Spielern und auch allen anderen Menschen Respekt entgegen und behandle sie freundlich sowie höflich. Ich grüße meine Mitspieler und Staff mit Namen. Wenn der Trainer spricht bin ich ruhig und höre im aufmerksam zu.

Zuverlässigkeit / Pünktlichkeit

Ich halte die angegebenen Zeiten ein.

Ehrlichkeit

Ich bin ehrlich zu mir und zu meinen Mitspielern, Eltern und Trainern. Ich gehe zu meinem Trainer um ein Problem zu besprechen um eine Lösung zu finden.

Selbstständigkeit

Ich muss lernen selbstständig zu arbeiten um meine Ziele zu erreichen. Ich Sorge dafür das meine Ausrüstung immer vollständig ist und die Schlittschuhe geschliffen sind.

Verantwortung

Ich übernehme Verantwortung für alles was ich tue. Die Trainer helfen mir, im Training und im Spiel das Optimum zu erzielen, aber die Leistung muss ich selber bringen. Ich übernehme Verantwortung im Team, so dass alle in die gleiche Richtung ziehen.

Bereitschaft / Vorbereitung

Körperlich und geistig bin ich bereit mein bestes zu geben. Dazu gehört die wichtige Vorbereitung zu Hause. Genügend Schlaf, Erholung und das richtige Essen sind wichtige Voraussetzungen dafür.

4. Allgemeine Themen

Förderung von Perspektivspielern

- zusätzliches Training in der nächst höheren Altersklasse
- zusätzliche Spielpraxis in der nächst höheren Altersklasse
- zusätzliches Eis für Techniktraining
- Empfehlung in Richtung Verband BEV und DEB
- vollständiger Wechsel in die nächst höhere Altersklasse
- zusätzliches Training und Spiele bei der ersten Mannschaft

Es ist das Ziel, Perspektivspieler in einem Umfeld zu platzieren, in dem ihre Entwicklung optimal gefördert wird. Voraussetzung dafür ist aber immer das persönliche Verhalten der Athleten und natürlich die gezeigten Leistungen.

Disziplinarische Maßnahmen

Wir erachten und erwarten korrektes / respektvolles Verhalten als extrem wichtig. Im Falle einer Missachtung ist der Trainer aufgefordert, disziplinarische Maßnahmen zu ergreifen. Bei einer Suspendierung von 3 Tagen muss der hauptamtliche Trainer bei der Entscheidung mitwirken. Bei einer Suspendierung über 3 Tage müssen der hauptamtliche Trainer und der Vorstand des Vereins zustimmen.

Auswahlverfahren/ Kadereinteilung

Der Kader wird vom hauptamtlichen Nachwuchstrainer und dem Trainer der betroffenen Mannschaft anhand folgender Kriterien bestimmt.

- Leistungsstärke - persönliches Verhalten
- Kondition sowie Athletik
- Einstellung
- biologische und psychische Entwicklung
- körperliche Eigenschaften
- Potenzial
- erbrachte Leistungen bei der vorherigen Altersklasse

Die Spieler werden bei Beginn der Saison über einen Zeitraum von 4 Trainingseinheiten in ihrer Altersklasse beobachtet. Danach finden Gespräche mit den Eltern, den Spielern und dem betreffenden Trainers statt. Ziel ist es, die Spieler in leistungsgerechte Gruppen einzuteilen, in denen sie weder unterfordert noch überfordert sind.

Leistungserhebung

Im Bereich U 13 – U 20 soll die technische Entwicklung durch ein Testverfahren geprüft werden. Die Tests werden standardisiert und gewähren eine nachhaltige Bestandsaufnahme.

5. Rolle des hauptamtlichen Nachwuchstrainers

Voraussetzungen:

- besitzt die „A“ – Trainerlizenz
- hat Erfahrung als Spieler
- hat Erfahrung als Nachwuchstrainer

Anforderungen:

- überwacht das Training aller ihm zugewiesenen aktiven Mannschaften
- stellt mit die Trainermannschaft zusammen
- erstellt die Terminpläne in Bezug auf Trainingseinheiten
- erstellt den Terminplan für das Sommertraining
- gibt Trainingsempfehlung und Ernährungstipps
- ersetzt die Mannschaftstrainer im Krankheitsfall oder sonstiger Abwesenheit
- ist für eine Mannschaft allein zuständig
- leitet Sondertrainingseinheiten wie Techniktraining
- erstellt eine Spielphilosophie für den Nachwuchs
- erstellt und hält sich an ein sportliches Konzept
- ist für interne disziplinarische Maßnahmen zuständig
- ist Ansprechpartner für Trainer, Betreuer, Mitarbeiter, Eltern und vor allem die Spieler
- empfiehlt Spieler für die Auswahlmannschaften
- ist für die Zusammenstellung der Mannschaften mitverantwortlich
- koordiniert die Zusammenarbeit zwischen Verein und den Kooperationspartnern

Anhang

E Ausbildungsinhalte im Detail

Trainingsinhalte allgemein / Langzeitentwicklung Eishockey

Anteil in %	U7	U9	U11	U13	U15	U17	U20
Jahrgang							
Techn. Fähigkeiten	85%	80%	80%	65%	60%	50%	40%
Gespür für Eishockey	15%	10%	10%	25%	25%	15%	15%
Systeme	0%	10%	10%	10%	10%	15%	20%
Team Play	0%	0%	0%	0%	5%	10%	15%
Strategie	0%	0%	0%	0%	0%	10%	10%

Individuelle Fähigkeiten der Altersklassen, die jeder Spieler beherrschen sollte:

Altersklasse Laufschiule/ U7 Bambinis

Schlittschuhlaufen

- Grundstellung
- Kanten Kontrolle (Außen- und Innenkante)
- Vorwärts-Start
- Vorwärtslaufen
- Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- Kontrollierte Drehung
- Vorwärts Übersetzen
- Rückwärtslaufen
- Rückwärts Stoppen
- ABC des Schlittschuhlaufens
(Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit)

Puck Kontrolle

- Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)

- Puck Kontrolle neben dem Körper (von hinten nach vorne)
- Diagonale Puck Kontrolle (Vor- und Rückhandwechsel)
- Attack Triangle (Stickhandling, Körpertäuschung, etc...)
- Passen und Passannahme
- Vorhandpass
- Rückhandpass
- Korrekte Passannahme mit dem Schläger

Schießen

- Handgelenkschuss
- Rückhandschuss
- Körperkontakt
- Schläger am Puck
- Schläger „heben“

Torhütertraining

In diesem Alter sollte es noch keine „Vollzeit-Goalies“ geben, so dass alle Spieler ihre Fähigkeiten betreffend Schlittschuhlaufen und Athletik entsprechend weiter entwickeln. 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 Puck Besitz sind, Pass Wege finden und neue Möglichkeiten kreieren.

Altersklasse U9 Kleinstschüler

Schlittschuhlaufen

- Grundstellung
- Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- Vorwärts-Start
- Vorwärtslaufen
- Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- Kontrollierte Drehung
- Vorwärts Übersetzen
- Rückwärtslaufen
- Rückwärts Stoppen
- ABC des Schlittschuhlaufens:
(Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeit)
- Einbeiniger Stopp
- Rückwärts Übersetzen
- Mohawk Drehung (Hip Opener)

Puck-Kontrolle

- Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- Puck Kontrolle neben dem Körper
- Diagonale Puck Kontrolle
- Attack Triangle (Stocktechnik, Körpertäuschung, etc. ..)
- Schutz des Pucks
- Tempowechsel Beschleunigen mit dem Puck (einhändige Puckführung)
- Puck Handling mit der Schlägerspitze (toe Darg)
- Passen und annehmen

Passen und Passannahme

- Vorhandpass
- Rückhandpass
- Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- Flachpass (Vor- und Rückhand)
- Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- Indirekter Pass

Schießen

- Gezogener Handgelenkschuss
- Rückhandschuss

- „Gelupfter“ Schuss (Flip Shot)
- Verdeckter Schuss (Screen Shot)
- Abfälschen (Deflection)
- Abpraller (off rebound)

Körperkontakt

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

Torhüter

- Positionierung - korrekte Haltung und Ausrichtung
- Bewegung – Vorwärts, Rückwärts und Seitwärts
- Fangtechniken – Stock, Handschuhe, Körper und Schoner, Butterfly

Teamkonzepte:

Offensiv Konzepte

- 2 gegen 2 Situation
- 1 gegen 1 Situation
- Dreiecks-Offensive

Defensiv Konzepte

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

Altersklasse U11 Kleinschüler

Schlittschuhlaufen

- Grundstellung und die Fähigkeit, diese stabile Position beim Körperkontakt einzunehmen
- Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- Vorwärts-Start
- Vorwärtslaufen
- Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- Kontrollierte Drehung
- Vorwärts Übersetzen
- Rückwärtslaufen
- Rückwärts Stoppen
- ABC des Schlittschuhlaufens:
(Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeitsübungen)
- Einbeiniger Stopp
- Rückwärts Übersetzen
- Mohawk Drehung
- Seitliches Schlittschuhlaufen
- Rückwärts Starten mit Überkreuzen
- Rückwärts zweibeiniges Stoppen
- Rückwärtiger Powerstopp (auf einem Schlittschuh)

Puck Kontrolle

- Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- Puck Kontrolle neben dem Körper
- Diagonale Puck Kontrolle
- Attack Triangle (Stickhandling, Körpertäuschung, etc. ..)
- Schutz des Pucks
- Tempowechsel
- Puck Handling mit der Schlägerspitze (toe drag)
- Passen und annehmen
- Beschleunigen mit dem Puck (einhändige Puckführung)
- Richtungswechsel
- Puck-Kontrolle rückwärts
- Tricks und Täuschungen bei der Stockführung
- Puck vom Eis

Passen und Passannahme

- Vorhandpass

- Rückhandpass
- Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- Flachpass (Vor- und Rückhand)
- Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- Indirekter Pass
- Richtige Passannahme mit der Hand
- Den Puck abschirmen
- One-Touch Pässe
- Befreiungspässe (Area Passes)

Schießen

- Gezogener Handgelenkschuss
- Rückhandschuss
- „Gelupfter“ Schuss (Flip Shot)
- Verdeckter Schuss (Screen Shot)
- Abfälschen (Deflection)
- Abpraller (off rebound)
- Handgelenkschuss (Snap Shot)
- Schlagschuss (Slap Shot)
- Angetäuschter Schuss (Fake Shot)

Körperkontakt

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

Torhüter

1. **Positionierung** - korrekte Haltung und Ausrichtung
2. **Bewegung** – Vorwärts, Rückwärts und Seitwärts
3. **Fangtechniken** – Stock, Handschuhe, Körper und Schoner, „gerutschter Butterfly“, den Puck hinter dem Tor stoppen, Besitz über den Puck behalten, Rebound Control
4. **Spielsituationen** – verdeckte Schüsse, Bauerntrick

Teamkonzepte:

Offensive Konzepte

- 2 gegen 2 Situation
- 1 gegen 1 Situation
- Dreiecks-Offensive
- Spielen als Mannschaft in jeder Zone
- Bullys
- Eintritt ins gegnerische Drittel
- Konzepte für das Spielen in Überzahl

Defensive Konzepte

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

Altersklasse U13 Knaben / U15 Schüler

Schlittschuhlaufen

- Grundstellung und die Fähigkeit, diese stabile Position beim Körperkontakt einzunehmen
- Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- Vorwärts-Start
- Vorwärtslaufen
- Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug
- Kontrollierte Drehung
- Vorwärts Übersetzen
- Rückwärtslaufen
- Rückwärts Stoppen

- ABC des Schlittschuhlaufens: (Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeitsübungen)
- Einbeiniger Stopp
- Rückwärts Übersetzen
- Mohawk Drehung
- Seitliches Schlittschuhlaufen
- Rückwärts Starten mit Überkreuzen
- Rückwärts zweibeiniges Stoppen
- Rückwärtiger Powerstopp (auf einem Schlittschuh)
- Schnelligkeit
- Geschwindigkeit
- Gelenkigkeit
- Energie
- Richtungswechsel
- Gleichgewicht (Kantenkontrolle)

Puck Kontrolle

- Puck Kontrolle vor dem Körper (von links nach rechts)
- Puck Kontrolle neben dem Körper
- Diagonale Puck Kontrolle
- Attack Triangle (Stickhandling, Körpertäuschung, etc. ...)
- Schutz des Pucks
- Tempowechsel
- Puckhandling mit der Schlägerspitze (Toe Track)
- Passen und annehmen
- Beschleunigen mit dem Puck (einhändige Puckführung)
- Richtungswechsel
- Puck-Kontrolle rückwärts
- Tricks und Täuschungen bei der Stockführung
- Puck vom Eis
- Angetäuschter Schuss (Fake Shot)
- Bremsen und Starten (Stop and Go)
- Drehung um die eigene Achse (Spin Around)

Passen und Passannahme

- Vorhandpass
- Rückhandpass
- Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- Flachpass (Vor- und Rückhand)
- Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- Indirekter Pass

- Richtige Passannahme mit der Hand
- Den Puck abschirmen
- One-Touch Pässe
- Befreiungspässe (Area Passes)
- Harter Pass (Crisp Passes)

Schießen

- Gezogener Handgelenkschuss
- Rückhandschuss
- Gelupfter Schuss (Flip Shot)
- Verdeckter Schuss
- Abgefälschter Schuss
- Abpraller (off rebound)
- Handgelenksschuss (Snap Shot)
- Schlagschuss (Slap Shot)
- Angetäuschter Schuss (Fake Shot)
- Direktabnahme eines Pucks (One-Timer)
- Schlägerposition in der ‚Scoring-Area‘
- Schüsse auf engstem Raum (Shots in Close – den Puck anhalten und abschießen)

Körperkontakt

- Schläger am Puck
- Schläger ‚heben‘
- Dem Gegner den Puck mit dem Stock von der Kelle fischen (Poke Check)
- Das Konzept, Lücken auszunutzen (Gap Control Concept)
- Körperposition und – Ausrichtung
- Schläger nach unten drücken (stick press)
- Abdrängen (angling)
- Checken
- Gecheckt werden (Vertrauen in den Kontakt entwickeln)
- Schultercheck
- einen Body Check parieren

Torhüter

1. **Positionierung** korrekte Haltung und Ausrichtung
2. **Bewegung** Vorwärts, Rückwärts und Seitwärts
3. **Fangtechniken** Stock, Handschuhe, Körper und Schoner, „gerutschter Butterfly“, den Puck hinter dem Tor stoppen, Besitz über den Puck behalten, Rebound Control
4. **Spielsituationen** verdeckte Schüsse, Bauerntrick, schneller Gegenangriff, Bully in der eigenen Zone, Kommunikation mit den Teamkollegen

Teamkonzepte:

Offensive Konzepte

- 2 gegen 2 Situation
- 1 gegen 1 Situation
- Dreiecks-Offensive
- Spielen als Mannschaft in jeder Zone
- Bullys
- Eintritt ins gegnerische Drittel
- Konzepte für das Spielen in Überzahl
- Angriffsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- Durchlaufen

Defensive Konzepte

- Ausnutzen von Lücken (Gap Control)
- Laufen mit der Scheibe (Stick on Puck)
- Backchecking
- Körperpositionierung: Gegner – Spieler – Tor
- Grundlagen der Abdeckung der Verteidigungszone (Defensive Zone Coverage)
- Verteidigung der Neutralen Zone
- 1 gegen 1 und Gleichzahl Situationen
- 2 gegen 1 und Überzahl Situationen
- Forechecking (frühzeitiges Stören)
- Unterzahl-Konzepte (Man-Short Concept)
- Schüsse blocken (Shot Blocking)
- Verteidigungsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- Verteidigungsspiel in jeder Zone
- Einen Gegner ausschalten und ihm gegenüber treten

Altersklasse U17 Jugend / U20 DNL

Schlittschuhlaufen

- Grundstellung und die Fähigkeit, diese stabile Position beim Körperkontakt einzunehmen
- Kantenkontrolle (Außen- und Innenkontrolle)
- Vorwärts-Start
- Vorwärtslaufen
- Kontrolliert Stoppen: ein- und zweibeiniger Schneepflug

- Kontrollierte Drehung
- Vorwärts Übersetzen
- Rückwärtslaufen
- Rückwärts Stoppen
- ABC des Schlittschuhlaufens: (Geschicklichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Geschwindigkeitsübungen) Mohawk Drehung
- Einbeiniger Stopp
- Rückwärts Übersetzen
- Seitliches Schlittschuhlaufen
- Rückwärts Starten mit Überkreuzen
- Rückwärts zweibeiniges Stoppen
- Rückwärtiger Powerstopp (auf einem Schlittschuh)
- Schnelligkeit
- Geschwindigkeit
- Gelenkigkeit
- Energie
- Richtungswechsel
- Gleichgewicht (Kantenkontrolle)
- Schnelle Vorwärts und Rückwärts Wechsel (Forward and Backward Pivots)
- Rückwärts fahren mit kleinem Überkreuzen (Backward Skating with Minimal Cross-Overs)

Puck Kontrolle

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

Passen und Passannahme

- Vorhandpass
- Rückhandpass
- Korrekte Passannahme mit dem Schläger
- Flachpass (Vor- und Rückhand)
- Korrekte Passannahme mit dem Schlittschuh
- Indirekter Pass
- Richtige Passannahme mit der Hand
- Den Puck abschirmen
- One-Touch Pässe
- Befreiungspässe (Area Passes)
- Harter Pass (Crisp Passes)

Schießen

- Gezogener Handgelenkschuss
- Rückhandschuss
- Gelupfter Schuss (Flip Shot)
- Verdeckter Schuss
- Abgefälschter Schuss
- Abpraller (off rebound)
- Handgelenksschuss (Snap Shot)
- Schlagschuss (Slap Shot)
- Angetäuschter Schuss (Fake Shot)
- Direktabnahme eines Pucks (One-Timer)
- Schlägerposition in der ‚Scoring-Area‘
- Schüsse auf engstem Raum (Shots in Close – den Puck anhalten und abschießen)
- Anpassen des Schusswinkels kurz vor dem Abschuss

Körperkontakt

- Schläger am Puck
- Schläger ‚heben‘
- Dem Gegner den Puck mit dem Stock "von der Kelle fischen" (Poke Check)
- Das Konzept, Lücken auszunutzen (Gap Control Concept)
- Körperposition und – Ausrichtung
- Schläger nach unten drücken (stick press)
- Abdrängen (angling)
- Checken
- Gecheckt werden (Vertrauen in den Kontakt entwickeln)
- Schultercheck
- Einen Body Check parieren

- Einen Body Check durchführen
- Hüftcheck
- Aufnehmen / Blockieren

Torhüter

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

Teamkonzepte:

Offensive Konzepte

- 2 gegen 2 Situation
- 1 gegen 1 Situation
- Dreiecks-Offensive
- Spielen als Mannschaft in jeder Zone
- Bullys
- Eintritt ins gegnerische Drittel
- Konzepte für das Spielen in Überzahl
- Angriffsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- Durchlaufen
- Puck Kontrolle
- Verschleudern (Dump-Ins)
- Attackieren der Angriffszone
- Vom Puck weg spielen (Play Away from the Puck)

Defensive Konzepte

- Ausnutzen von Lücken (Gap Control)
- Laufen mit der Scheibe (Stick on Puck)
- Backchecking
- Körperpositionierung: Gegner – Spieler – Tor
- Grundlagen der Abdeckung der Verteidigungszone (Defensive Zone Coverage)
- Verteidigung der Neutralen Zone
- 1 gegen 1 und Gleichzahl Situationen
- 2 gegen 1 und Überzahl Situationen
- Forechecking (frühzeitiges Stören)
- Unterzahl-Konzepte (Man-Short Concept)
- Schüsse blocken (Shot Blocking)
- Verteidigungsprinzipien: Druck, Durchqueren, Unterstützung
- Verteidigungsspiel in jeder Zone
- Einen Gegner ausschalten und ihm gegenübertreten
- Blockieren / Aufnehmen