

Rahmentrainingskonzeption des Sport-Club Riessersee e.V.

**Martin Holzer
März 2016**

Inhaltsverzeichnis

Einführung

1. Aufbau und Systematik im Kinder- und Jugendtraining
 - 1.1 Die systematische Veränderung der Zielsetzung bei der Leistungsentwicklung
 - 1.2 Die Aufeinanderfolge der Ausbildungsziele
 - 1.3 Die inhaltliche Gestaltung des Trainings
2. Trainingssteuerung / Prinzipien
 - 2.1. Soziologische, pädagogische und psychologische Trainingsprinzipien
 - 2.2. Biologische Trainingsprinzipien
 - 2.3. Didaktische, methodische, organisatorische Trainingsprinzipien
3. Zielsetzung
 - 3.1. Trainingsplanung
 - 3.2. Trainingsdurchführung / Trainingsanforderungen
 - 3.2.1. Laufschiule / Bambini
 - 3.2.2. U10 Kleinstschüler
 - 3.2.3. U12 / U14 Kleinschüler, Knaben
 - 3.2.4. U 16 Schüler
 - 3.2.5. U 19 Jugend / DNL
 - 3.3. Trainingskontrolle
4. Ausblick und Ziele des Programms

Einführung:

Der SC Riessersee gehört zu Garmisch-Partenkirchen wie die Zugspitze und hat eine sehr lange Tradition. Das Olympia-Eisstadion zählt zu den größten und modernsten Eissportanlagen in Deutschland und Europa. Der zehnfache Deutsche Meister SC Riessersee ist heute noch bundesweit einer der erfolgreichsten Eishockey-Vereine in der Geschichte und kann auf unzählige Erfolge zurück blicken.

Auch unsere Nachwuchsabteilung ist für ihre gute Förderung und Ausbildung deutschlandweit bekannt und geachtet. Der erste DNL Meister hieß nicht umsonst SC Riessersee. Wir verfügen über optimale Trainingsbedingungen und sind dieses Jahr bei der Überprüfung im Rahmen des „Fünf-Sterne-Programms“ vom Deutschen Eishockey Bund mit drei von fünf Sternen ausgezeichnet worden. Viele Eishockeyspieler, die heute ihr Geld mit ihrem Sport verdienen, stammen aus der „Talentschmiede“ des SC Riessersee. Aktuelle Nationalspieler wie Ebner, Kink, Buchwieser, Weber, Maurer oder Kastner haben ihre ersten „Gehversuche“ auf dem Eis der Nachwuchsabteilung des SC Riessersee getätigt und sind heute auf Grund ihrer Ausbildung und ihres eigenen Fleißes Stars der Deutschen Eishockey Liga.

Um auch in Zukunft viele Spieler für das Deutsche Eishockey optimal ausbilden zu können, möchten wir mit diesem Programm unseren verantwortungsbewussten Übungsleitern und Trainern einen Leitfaden für den Trainingsaufbau und die Lernprozesse in allen Altersklassen zur Hand geben. Aber auch für Eltern, die ihre Sprösslinge bei Training und Wettkämpfen beobachten, ist es eine sehr empfohlene Übersicht, wie unser Verein sein Training strukturiert. Wir sind überzeugt, dass diese Konzeption den Eishockeysport von der Basis an aufwärts positiv beeinflussen kann. Ebenso möchten wir mit diesem Leitfaden dokumentieren, wie unser Training aufgebaut wird.

Um weiter mit finanziell weit besser gestellten Vereinen mithalten zu können, müssen wir noch intensiver und gezielter mit unseren jungen Spielern arbeiten. Die Kinder finden bei uns alle Voraussetzungen, die nötig sind, um durch regelmäßiges Training und persönlichen Fleiß Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erlernen und ein vollständig ausgebildeter Spieler zu werden. Talentierte und lernwillige Kinder sind in Deutschland nicht im Übermaß vorhanden, und so versuchen viele Vereine einen schnellen Erfolg durch gezieltes Abwerben dieser Kinder zu erzielen, um ihre hochbezahlten Trainer rechtfertigen zu können. Kinder und Eltern werden mit vielen Versprechungen gelockt und verunsichert. Mit bereits 13 Jahren oder früher werden so Spieler von ihren Heimatvereinen abgezogen. Ein Schulwechsel, großer finanzieller Aufwand, der Verlust des Elternhauses und ein neues fremdes Umfeld sind die Folge eines frühzeitigen Wechsels. Vereine, die auf schnellen Erfolg aus sind, haben oft 30 – 40 Spieler in ihren Mannschaften und keine Zeit und keine Geduld. So fallen viele Spieler, bedingt durch fehlenden Halt und Unterstützung frühzeitig durch das Sieb oder landen in der 2. Mannschaft, wo sie höchstens noch durch ihren hohen Mitgliedsbeitrag benötigt werden, aber ihre Entwicklung vollständig zum Stehen kommt. Wir arbeiten mit allen Spielern und wissen, dass langfristiger Erfolg nur mit viel Fleiß, viel Zeit, Vertrauen und Geduld erreichbar ist. Unser Verein ist der Meinung, dass ein junger Spieler der im eigenen Verein alle Möglichkeiten und alle Perspektiven vorfindet, so lange wie möglich bei seinem Heimatverein spielen sollte. Das Wichtigste in den jungen Jahren ist ein großer Umfang an Eiszeiten und regelmäßige Spielpraxis. All das wird bei uns gewährleistet und gefördert.

Neben einer Portion Talent und der entsprechenden Konstruktion müssen unsere Spieler den Willen mitbringen, sich durch regelmäßiges Training über viele Jahre hinweg die technischen, taktischen und konditionellen Elemente des Eishockeyspiels anzueignen. Mit unserem erarbeiteten Konzept werden Anleitungen im theoretischen wie im praktischen Bereich gegeben, um diese Elemente und Anforderungen systematisch zu erreichen. Unsere erfahrenen Kinder- und Jugendtrainer werden verantwortungsbewusst Anfänger zu allmählich erstklassigen Schlittschuhläufern ausbilden, die

auch mit dem Eishockeyschläger geschickt umzugehen verstehen. Um alle Ausbildungsziele erreichen zu können, benötigen wir aber die Unterstützung der Eltern, die dafür sorgen müssen, dass ihre Kinder regelmäßig an den Trainingseinheiten teilnehmen. Wer unregelmäßig erscheint wird Ausbildungsinhalte versäumen, die nicht oder nur schwer kompensiert werden können.

Im vorderem Teil des Programms liegt der Schwerpunkt überwiegend am Aufbau, der Struktur und der Steuerung unseres Trainings. Zielsetzung der Trainingsplanung und Trainingsdurchführung wird im mittleren Teil beschrieben, wobei jeder einzelne Altersbereich beim Training speziell berücksichtigt wird.

Zum Abschluss werden einzelne Kontrollverfahren vorgestellt, um Leistungen der einzelner Sportler durch Messen, Zählen, Beobachten und Bewerten festzustellen – des Weiteren werden Trainingsbeispiele einzelner Altersbereiche vorgeschlagen. Der Ausblick und die Ziele des Programms schließen die Rahmentrainingskonzeption ab.

1. Aufbau und Systematik im Kinder- und Jugendtraining

1.1. Die systematische Veränderung der Zielsetzung bei der Leistungsentwicklung

Durch den immer früheren Beginn des systematischen Trainingsprozesses, der in verschiedenen Sportarten z.B. im Eishockey schon im frühen Schulkinderalter zu beobachten ist, haben sich in der letzten Zeit die praktischen Erfahrungen und wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Kinder- und Jugendtraining erheblich erweitert und damit musste so manche Theorie von Leistungsfähigkeit und Trainierbarkeit von Kindern und Jugendlichen revidiert werden.

Sportliche Höchstleistungen können nur dann erreicht werden, wenn die erforderlichen psychischen, technomotorischen und psychisch-affektiven Leistungsfaktoren bereits im Kinder- und Jugendalter entwickelt und geschult werden, weil die Leistungsentwicklung bis zum Höchstleistungsalter ein strukturiertes Training zwischen 6 und 15 Jahren erforderlich macht.

Kinder - und Jugendtraining hat eigene Ziele und Inhalte. Die Gestaltung des Kinder - und Jugendtrainings ist kein reduziertes Erwachsenentraining. Es folgt eigenen Voraussetzungen und Gesetzmäßigkeiten. Unser Programm wird sich bei den Trainingsprozessen durch drei Prinzipien zum Erwachsenentraining unterscheiden. Unsere Nachwuchsförderung berücksichtigt die Bedingungen der Entwicklungsprozesse und unterstützt sie. Es wird langfristig, abschnittsweise, durch stufenweise sich aufbauende Zielsetzungen geplant und damit perspektivisch ausgerichtet. Das Programm richtet sich nach den systematischen Anforderung im Eishockey.

1.2. Die Aufeinanderfolge der Ausbildungsziele in unserem Verein

Die Leistungsentwicklung im Eishockey erfordert das schrittweise Erreichen einer bestimmten Abfolge von Ausbildungszielen. Werden in dieser Abfolge einzelnen Etappen versäumt, dann treten in der Leistungsentwicklung Defizite auf, die im späteren Verlauf des Trainingsprozesses nur schwer zu kompensieren sind. Sportliche Leistungsentwicklung erfordert Zeit und Geduld.

Das Kinder - und Jugendtraining in unserem Verein wird in verschiedene, aufeinanderfolgende Ausbildungsabschnitte eingeteilt, in denen es jeweils andere Ausbildungsziele zu erreichen gilt. Die Abfolge dieser Ziele ist gesetzmäßig. Der Zeitraum dieser Ausbildungsziele beginnt mit dem Zeitpunkt der Aufnahme des Trainings und endet mit dem Erreichen des Höchstleistungsalters.

Dabei ergeben sich drei Ausbildungsabschnitte:

1. Ausbildungsabschnitt: **Grundausbildung** – Laufschule, Bambini / Kleinstschüler

2. Ausbildungsabschnitt: **Grundlagentraining** – Kleinschüler / Knaben

3. Ausbildungsabschnitt: **Aufbautraining** – Schüler / Jugend DNL

1. Grundausbildung

Das übergeordnete Ausbildungsziel des ersten Ausbildungsabschnitts (Laufschule, Bambini / Kleinstschüler) ist die „vielseitige Grundausbildung“, wobei Vielseitigkeit nicht etwa eine Vernachlässigung der Spezialdisziplin bedeutet, sondern meint, dass dieser Abschnitt den kindlichen Entwicklungsprozess vielseitig unterstützen muss, gleichzeitig aber auf technische und konditionelle Anforderungen beim Eishockey vielseitig vorbereiten soll. Die Teilziele dieser übergeordneten Zielsetzung ergeben sich aus der nachfolgenden Aufstellung:

Übergeordnetes Trainingsziel: „Vielseitige Grundausbildung“

Technomotorische Inhalte:

- Grobformung der Technikelemente beim Eishockey für Lauf-, Pass-, Stocktechnik
- Vorübungen
- Erleichterungen bei der Technikausführung

Koordinative Inhalte:

- vielseitige Schulung koordinativer Fähigkeiten
- Reaktionsübungen
- Gleichgewichtsübungen
- Rhythmusübungen

Konditionelle Inhalte:

- Entwicklungsbeginn der allgemeinen konditionellen Basis für
- Schnelligkeit
- Sprungkraft
- Stützkraft
- Grundlagenausdauer

Das übergeordnete Ziel „vielseitige Grundausbildung“ steht am Anfang eines langjährigen Trainingsprozesses. Es meint, dass am Beginn der 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.

2. Grundlagentraining

Das übergeordnete Ausbildungsziel des zweiten Ausbildungsabschnittes - Grundlagentraining (Kleinschüler/Knaben) ist die „Entwicklung der sportspezifischen Grundlagen“.

Sie drückt sich in verschiedenen Merkmalen und Teilzielen aus: Erstens im Erlernen der Techniken beim Eishockey, zweitens die Verwendung spezieller Übungsformen zur Entwicklung der konditionellen Fähigkeiten, die die dynamischen Grundlagen der Technik verbessern. Drittens der Beginn der Wettkampftätigkeit.

Die sportliche Vielseitigkeit und das ständige Angebot an motorischen Lernaufgaben, wie man das Ziel des ersten Ausbildungsabschnittes wahren kann, müssen trotz der nunmehr erfolgenden Konzentration des Trainings auf die Techniken im Eishockeysport gewährleistet bleiben. Von nun an müssen aber alle Übungsausführungen eine hohe Fertigungsqualität erhalten, die eine zunehmend verbesserte Koordination der Technik und Bewegungsspezifik im Eishockeysport hervorbringen soll. Es ist daher unbedingt erforderlich, die Teilziele des zweiten übergeordneten Ausbildungsziels konsequent herauszuarbeiten, wobei zusätzlich Wert auf die Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten gelegt werden sollte.

Übergeordnetes Trainingsziel: „Entwicklung der Grundlagen im Eishockeysport“

Eishockeytypische Inhalte:

- Feinformung der Technikelemente im Eishockey
- Entwicklung variabler Verfügbarkeit der Techniken unter taktischen Bedingungen
- Entwicklung der dynamischen Komponenten der Techniken
- Spezialübungen
- Sammeln grundlegender Wettkampferfahrungen

Allgemeine Inhalte:

- Weiterentwicklung der koordinativen Fähigkeiten
- Entwicklung einer allgemeinen konditionellen Basis
- Schnelligkeit
- Grundlagenausdauer
- vielseitige Kräftigung
- Beweglichkeit

3. Aufbautraining

Das übergeordnete Ausbildungsziel des dritten Ausbildungsabschnittes (Schüler / Jugend DNL) ist der systematische „Aufbau der konditionellen Leistungsfähigkeit und die Stabilisierung der Leistungen“.

Drei Teilziele bzw. Trainingsschwerpunkte markieren dieses Ausbildungsziel: Erstens die verstärkt einsetzende und konsequente Entwicklung der leistungsbestimmenden, konditionellen Fähigkeiten, zweitens die auffällige Steigerung der Trainingsbelastungen und drittens die regelmäßige Wettkampftätigkeit. Während in den ersten beiden Ausbildungsabschnitten die Entwicklung der allgemeinen motorischen Lernfähigkeit (koordinative Fähigkeiten) sowie das Erlernen der sportlichen Techniken bis hin zu einer hohen Bewegungsqualität die Hauptziele des Trainings waren und damit das Training wesentlich durch motorische Lernprozesse bestimmt werden musste, verlagert sich das Training im dritten Ausbildungsziel in eine andere Richtung. Von nun an werden

die konditionellen Fähigkeiten systematisch entwickelt, und das Training wird durch Belastungs- und Anpassungsprozesse bestimmt. Das dritte Ausbildungsziel, das meist mit dem Zeitraum der Pubertät zusammenfällt, soll vielseitige physische Reize setzen und spezielle vermeiden, da die gesamte Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist.

Übergeordnetes Trainingsziel: „Systematischer Aufbau der konditionellen Leistungsfähigkeit und Stabilisierung der Leistung“

Eishockeytypische Inhalte:

- Herausbildung von Techniken unter Berücksichtigung der neuen dynamischen Bedingungen
- Weiterentwicklung der dynamischen Komponenten der Technik
- Kontinuierliche Wettkampftätigkeit mit besonderer Beachtung der physischen Wettkampfanforderungen.

Allgemeine Inhalte:

- Entwicklung der allgemeinen Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) für Reizsetzung zur individuellen Entwicklung
- Systematische Belastungssteigerung
- Aufrechterhaltung einer guten Bewegungskoordination mit schwerpunktmäßiger Herausbildung von kinästhetischer Differenzierfähigkeit, räumlicher Orientierungsfähigkeit und komplexer Reaktionsfähigkeit

1.3. Die inhaltliche Gestaltung des Trainings

Unsere qualifizierten Trainer verfügen über jahrelange Erfahrungen im Kinder- und Jugendsport. Kindgerechtes Training steht im Fokus. Bei der Gestaltung des Trainings wird auf Gesundheit, Wohlbefinden und die gesamte motorische und physische Entwicklung geachtet. Gerade zu Beginn der Ausbildung stehen die vielseitigen, vereinfachten Grund- und Vorformen sportlicher Techniken aus mehreren Sportarten im Vordergrund, die vorerst eine breite psychomotorische Erfahrungsbasis für die später einsetzende, speziellere Technikschiulung gewährleistet.

Gerade im Vorschulalter bietet sich unseren Trainern die Gelegenheit, Einstellungen und Werthaltungen zu vermitteln. Sobald das „systematische Training“ beginnt, ist es die Aufgabe unserer Trainer, überdauerndes Interesse, Werthaltungen und positive Trainingseinstellungen zu schaffen. Wird das in einem solch begeisterungsfähigen Alter versäumt, ist das später nur schwer wieder nachzuholen.

Unsere Übungsleiter legen in ihrem Training viel Wert auf eine umfassende Schulung der sportlichen Technik bzw. der gesamten Bewegungsspezifika und der koordinativen Fähigkeiten im Eishockey. Dabei werden nicht nur die sportlichen Techniken, sondern auch deren Variationen in den unterschiedlichen Situationen gelernt. Desweiteren wird auf eine kontinuierliche Steigerung im Kraftbereich, im Ausdauerbereich, im Schnelligkeitsbereich und die Beweglichkeitsschiulung bei den Trainingsinhalten geachtet. Ferner wird im Training dem verstärkten Selbstständigkeitsstreben, dem zunehmenden Denk- und Urteilsvermögen, aber auch den Verhaltenslabilitäten durch Mitgestaltung, Mitbeurteilung, Selbstkontrolle und verstärktes Bewusstmachen der eigenen Leistungsfähigkeit und Leistungsentwicklung Rechnung getragen.

Im Kraftbereich werden Maximalkraft, Schnellkraft und Kraftausdauer vielfältig geschult, wobei das Training unserer Athletiktrainer gerade in der Off –Eis–Saison so sorgfältig gestaltet wird, dass

eine gesunde Skelettentwicklung gewährleistet ist. Im Ausdauerbereich steht die Schulung der Grundlagenausdauer und damit die Entwicklung der aeroben Kapazität im Vordergrund. Sie wird sehr abwechslungsreich mit Fahrtenspielen, Läufen nach der Wechselmethode, Spielen mit hohem Laufpensum, Ausdauer - Circuits u.a. durchgeführt. Die Schnelligkeitsausdauerschulung wird sehr sorgfältig gestaltet, da sie zu den härtesten Trainingsformen gehört. Sie wird nur bei guter aerober Vorbereitung und nach dem Prinzip „Schritt-für-Schritt“ durchgeführt. Die Schnelligkeitsschulung wird in allen Komponenten vermehrt trainiert. Der technische Könnensstand wird durch ständiges Üben bewahrt und auch in dieser Entwicklungsstufe noch stabilisiert werden.

Die inhaltliche Gestaltung im Eishockeytraining erfordert eine vielfältige „Erfinderkunst“ unserer Athletik- und Eistrainer, denn inhaltlich muss im Training sehr vielseitig vorgegangen werden, um Monotonie zu vermeiden und Gefährdungen auszuschalten. Unsere Trainer müssen Inhalte dem Könnens -, Leistungs- und Entwicklungsstand anpassen, um mit den Inhalten die Trainingsziele möglichst direkt erreichbar zu machen.

Inhalte sind zumeist Übungs-, Wettkampf - oder Taktikformen, Kenntnisse, Erfahrungssammeln und Einstellungsfragen. Bei der richtigen Auswahl der Inhalte müssen unsere Trainer sehr verantwortungsvolle Entscheidungen treffen.

2. Trainingssteuerung / Prinzipien

Die Trainingssteuerung ist eine organisatorische Maßnahme, die dazu dient, sportliche Ziele zu einem bestimmten Zeitpunkt möglichst optimal zu erreichen.

Trainingsprinzipien sind die konkreten Steuerinstrumente zur Optimierung der Leistungsfähigkeit einerseits sowie zum physischen, psychischen und sozialem Wohlbefinden andererseits. In unserem Verein werden auf folgende Trainingsprinzipien besonderen Wert gelegt:

- Biologische Trainingsprinzipien
- Didaktische, methodische, organisatorische Trainingsprinzipien
- Soziologische, pädagogische und psychologische Trainingsprinzipien

2.1. Biologische Trainingsprinzipien

Unsere Trainer wollen trainingswirksame Reize setzen, um die Leistungsfähigkeit in der Erholungsphase über den Ausgangspunkt hinaus zu erhöhen (Über- oder Superkompensation). Die Trainingsbelastung wird allmählich, zuerst über eine Umfangs -, später dann über eine Intensitätssteigerung erhöht. Die Trainingsbelastungen werden auf das Alter und die individuellen Voraussetzungen der jungen Eishockeyspieler abgestimmt. Die Trainingsmaßnahmen variieren, um die Wirksamkeit des Trainings nicht einzubüßen. Das Training der energetisch - konditionellen Fähigkeiten in der Reihenfolge der Bewegungsgeschwindigkeit:

- Schnelligkeit vor Schnellkraft
- Schnellkraft vor Maximalkraft
- Maximalkraft vor anaerober Ausdauer
- Anaerobe Ausdauer vor aerober Ausdauer

2.2. Didaktische, methodische, organisatorische Trainingsprinzipien

Die Informationen unserer Trainer werden klar, eindeutig, verständlich, anschaulich und animierend kommuniziert, damit unsere Sportler/innen eine genaue Vorstellung von ihren Bewegungsaufgaben und / oder anderen Zielsetzungen des Trainings haben. Gegebenenfalls werden Unklarheiten ausdiskutiert, jedenfalls wird dafür gesorgt, dass unsere Spieler ihre Herausforderungen motiviert anpacken. Bewährte methodische Aufbaureihen sowie Korrekturübungen sind aufgrund praktischer Erfahrungen entwickelt worden. Unsere wichtigsten methodischen Kernsätze lauten nach wie vor:

- Vom Bekannten zum Neuen
- Vom Einfachen zum Komplexen
- Von langsamen zu schnellen Bewegungen
- Von Teilbewegungen zu Ganzheitsbewegungen
- Vom Wesentlichen zur Vielfalt

2.3. Soziologische, pädagogische und psychologische Trainingsprinzipien

Wir beim Sport-Club Riessersee e.V. sind der Meinung, dass gemeinsames Trainieren in einer Gruppe oder das Bestreiten von Wettkämpfen mit Gleichgesinnten bei pädagogisch verantwortungsvollen Trainern oder Sportler/innen wertvolle erzieherische Maßnahmen sind. Im Jugendalter hat die Persönlichkeitsentwicklung sogar Priorität gegenüber der (einseitigen) Förderung der Leistungsfähigkeit. Mündige Sportler werden lernen, fair, eigenverantwortlich und selbständig zu handeln - Tugenden, die sich ohne Frage auch im Alltag bewähren. Positiv denken, sich selber motivieren und regulieren, dank Erfolgserlebnissen Selbstvertrauen aufbauen und sein physisches Potenzial ausschöpfen können, dies alles sind erstrebenswerte Fähigkeiten, die in unserem Verein erworben werden.

3. Die Zielsetzungen

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

Die Zielsetzungen lassen sich mit gutem Erfolg wie folgt unterteilen:

- langfristige Ziele 2 – 5 Jahre
- mittelfristige Ziele 1 – 2 Jahre
- kurzfristige Ziele: beispielsweise Periodenziele, Wochen- oder Tagesziele

Langfristige Ziele beim Sport-Club Riessersee e. V. 2 – 5 Jahre :

- der langfristige Leistungsaufbau
- Zusammenschluss GmbH und e.V.
- Bessere Zusammenarbeit im Verein, mit Kindergärten und Schulen, mit dem Landesverband und dem DEB
- Hauptamtlicher Nachwuchstrainer für die sportliche Gesamtleitung
- pädagogische und sportmedizinische Betreuung
- Sponsoren an den Verein binden

Mittelfristige Ziele 1 – 2 Jahre:

- Fortbildung unserer Nachwuchstrainer
- Elternabende 2 mal pro Saison
- Testverfahren off – ice, on – ice / Kontrolle
- Rekrutierungstag mit Trainern und Spielern der 1. Mannschaft
- Erstellung eines informativen Flyers
- Kooperation mit Kindergärten und Schulen für mindestens einen Schnuppertag auf dem Eis oder in der Turnhalle
- Werbung für den Schlägerlauf bei den Heimspielen der 1. Mannschaft durch Plakate, oder Stadiondurchsagen
- Rahmentrainingskonzeption als gemeinsame Qualifikationsbasis
- Talentsuche
- mehr Medienpräsenz
- neue Internetseite
- Bildung eines Förderkreises für den Bereich Sport
- Bildung eines Förderkreises für Wirtschaftsangelegenheiten
- Aufgaben delegieren für Vereinsinteressen z.B. Koordinator Schulen – Verein, Presse – Internetgestaltung usw.

Kurzfristige Ziele z.B. Periodenziele, Wochen- oder Tagesziele:

- Athletiktraining mit qualifiziertem Athletikcoach
- Entwicklungsgemäßes Training statt Frühspezialisierung
- Strukturiertes Training
- den tatsächlichen Entwicklungsstand vor das kalendarische Alter setzen
- aktive Trainingseinheiten, in denen alle Spieler mehr in Bewegung sind
- mehr in Gruppen arbeiten max. 6 Spieler
- Stationentraining und Gruppentraining, für mehr Wiederholungen sorgen
- Trainer und Profis der 1. Mannschaft ins tägliche Training integrieren
- Elterninformationsabende mindestens 2 mal pro Saison veranstalten (z.B. mehr Trainingsbeteiligung, oder Hinweis: Ausbildung vor Ergebnis ...)
- Trainingseinheit erweitern ab U 10 vor- bzw. nach der Eiseinheit
- Videoanalyse ab U 16
- Techniktraining 1 mal pro Woche spezifisch
- Powerskating 1 mal pro Woche spezifisch mit dem Trainer der 1. Mannschaft
- regelmäßiges Torwarttraining
- 1 mal pro Monat eine Trainersitzung für den Austausch untereinander - mit dem Jugendkoordinator

3.1. Die Trainingsplanung

Unsere Trainingsplanung ist ein auf das Erreichen eines Trainingszieles ausgerichtetes, den individuellen Leistungszustand berücksichtigendes Verfahren der vorausschauenden, systematischen - sich an trainingspraktischen Erfahrungen und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen orientierenden - Strukturierung des langfristigen Trainingsprozesses.

Die wichtigsten Merkmale in der Trainingsplanung beim Sport-Club Riessersee e.V. sind ihre fortlaufende Anpassung, ihr Aufbau in zeitlichen Phasen und die Methode der Periodisierung. Unsere langfristige (mehrjährige) Trainingsplanung beginnt in der Grundausbildung und geht über das Grundlagen- und Aufbautraining zum Leistungstraining.

Durch mittel- und kurzfristige Trainingsplanung werden verstärkt Informationen über den individuellen Leistungszustand und das Trainingsverhalten des Spielers erarbeitet. Das Ergebnis der Trainingsplanung will unsere Trainer und Spieler verständlich und überschaubar über die Gestaltung des Trainingsprozesses informieren, zur Trainingsdurchführung und zur Höchstleistung motivieren und die Trainingsanalyse (Auswertung) erleichtern.

3.2. Trainingsdurchführung

3.2.1. Die Laufschule und U 8:

- reine Eishockeylaufschule, die Kinder sind von Beginn an mit voller Ausrüstung auf dem Eis
- kombinierte Laufschule / Schlägerlauf - je nach Leistungsfortschritt von der Schlittschuhlaufschule für alle bis hin zur Eishockey-Gruppe, wobei Eltern gerne erwünscht sind

Fokus in dieser Einstiegsphase des Eishockeysports sind folgende Punkte:

- 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, lernen altersgerechte Techniken und spielen viel
- die Trainer reden in dieser Phase nicht viel, um Langeweile bei den Kindern zu vermeiden
- aktive Trainingseinheiten – d. h. 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 4 – 6 Spielern 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, viele Zweikämpfe erfahren und ständig im Spiel involviert sind
- Übungsformen wählen, die den Spielern nicht zu leicht, aber auch nicht zu schwer fallen
- eine Technik wird immer vorgemacht und die Kinder werden motiviert, diese Bewegung zu beherrschen

Übersicht in Prozent:

- 85 % Verbesserung der individuellen Technik – Schlittschuhlaufen, mit dem Puck lernen umzugehen und Spiele
- 15 % das Spiel lernen – Spielsituationen erfahren und Kleinfeldspiele
- 0 % Systeme und Training des Mannschaftsspiels

weiterhin in diesem Alter zu beachten gilt:

- Schnelligkeit kann in diesem Alter gut trainiert werden – viele Starts und Stopps, Richtungsänderungen und Wettläufe im begrenzten Raum durchführen
- den Puck haben zu wollen, zu erkämpfen und zu behaupten
- freilaufen – die Kinder sollten lernen sich freizulaufen, um einen Pass zu bekommen
- das richtige Verhalten auf dem Eis und neben dem Eis zu lernen, beim Kindereishockey sollte Bodychecking untersagt werden. Abdrängen und Schlägerchecks sind erlaubt.

3.2.2. Altersklasse U 10 – „Goldenes Lernalter“ Kleinstschüler

- fordern, aber nicht überfordern
- Spaßfaktor steht weiter im Vordergrund
- Spielintelligenz durch Kleinfeldspiele und Ball – bzw. Ringspiele mit mehreren Spielgeräten
- auch hier gilt viel Bewegung, wenig Stand, hohe Wiederholungszahl bei der Ausführung der verschiedenen Techniken
- Stationen-Training ist eine effektive Organisationsform sowie das Bahnentraining, damit die Spieler an den individuellen Techniken arbeiten können
- Spieler sollen für ihr Engagement gelobt werden
- Grundprinzipien des Spiels wie Regeln, der Umgang mit Mannschaftskameraden und erwachsenen Mitgliedern im Verein sollen beigebracht werden

Übersicht in Prozent:

- 75% Verbessern der individuellen Fertigkeiten – Schlittschuhlaufen, Puckführung, Passen, Schießen, Zweikampf und Spiele
- 15% das Spiel lernen – Spielsituationen erfahren und spielen lernen durch Kleinfeldspiele
- 10% Spielsituationen / Prinzipien z.B. offensiv 1:1, 2:1, defensive Abwehrseite, Schläger zum Puck
- 0% Flow Übungen über die gesamte Eisfläche und Mannschafts-Taktiken

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
- das „goldene koordinative Lernalter“ beginnt - Turnhalle nutzen im Sommer wie evtl. auch während der Saison
- Trockentraining zur Gewohnheit machen z. B. als Aufwärmung oder nach dem Eistraining, Sprungseil, Koordinationsleiter oder Holzkugeltraining / Ballschulung für Handlungsschnelligkeit
- Verletzungen vermeiden, den passenden Körperkontakt trainieren
- Sportpsychologische Aspekte schulen, Fehler machen ist ein Teil des Sports, positives Feedback, Gewinnen nicht um jeden Preis
- Charakterschulung, Disziplin zeigen, sportliche Fairness
- Trainer und Profis der 1. Mannschaft in den täglichen Trainingsprozess integrieren
- die Besten sollen mit den Besten trainieren, Zeit und Raum dabei einschränken

3.2.3. Altersklasse U - 12 und U - 14 Kleinschüler / Knaben

In dieser Altersklasse wird eine breite Basis an allgemein sportlichen technischen Fähigkeiten geschaffen - eine aerobe Basis gebildet, Schnelligkeit und Kraft entwickelt. Die Kinder lernen verfeinerte sporttypische Techniken.

Schwerpunkte für diesen Altersbereich sind:

- Qualität der Technik, auf korrekte Ausführung achten, korrigieren und Feedback geben
- 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
- die 4 Rollen kennen lernen
- 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 mit einplanen
- Spieler sollten in diesem Alter lernen, dass das Training der Koordination, Technik und Athletik abseits der Eisfläche zur Trainingsarbeit eines Eishockeyspielers gehört

Empfehlungen für das Trockentraining U - 12 Kleinschüler:

- Seilsprungprogramm
- Koordinationsleiter
- Koordinationszirkel
- Spielformen
- Kräftigung / Stabilisation mit eigenem Körpergewicht
- Sprints / Staffelläufe / Sprünge
- Stocktechnik mit der Holzkugel
- Schusstraining auf dem Trockenen
- All-out Spielsammlung

Empfehlung für das Trockentraining U – 14 Knaben:

- Koordinationsleiter
- Schnelligkeitstraining, Sprints, Sprünge
- Aerobe Ausdauer durch Spiele, Zirkelformen, Floorball auf kleiner Fläche um die Handlungsschnelligkeit zu fördern
- Stocktechniktraining und Schusstraining

Inhalte für das Eistraining in Prozent für U–12 / U–14:

- 65 % Verbessern und Verfeinern der individuellen Technik
- 25 % Spielverständnis verbessern (Prinzipien lernen durch Kleinfeldspiele)
- 10 % Systeme und Training des Mannschaftsspiels

Kleinschüler und Knaben 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 fördert die technische und taktische Schulung.

Merke:

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 Kleinschüler- und Knabentraining 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.

Testverfahren:

Im U 12 – U 14 Bereich soll die technische Entwicklung durch ein Testverfahren geprüft werden. Die Test werden standardisiert und gewähren eine nachhaltige Bestandsaufnahme.

Fazit:

Ein gutes, altersgerechtes Training erfordert in diesem Bereich mehr Trainer/Helfer auf dem Eis. Die ersten 6 – 8 Jahre der Ausbildung sind das Wichtigste. Was wir hier gut machen, bildet die Basis für eine erfolgreiche Zukunft, was wir hier verpassen können wir nie wieder aufholen.

Ein Elternabend soll 2 mal pro Saison stattfinden und neben Vereinsinformationen die sportliche Entwicklung in den Altersklassen darlegen. Die Eltern sollen informiert werden, dass der erhöhte Zeitaufwand durch zusätzliches Trockentraining auch während der Saison notwendig ist.

3.2.4. Altersklasse U – 16 Schüler:

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.

Zum Trockentraining während der Saison zählen Aufwärmprogramme, Cool Down, Athletiktraining und Holzkugeltraining.

Sommertraining bzw. Trockentraining während der Saison:

- Schnelligkeit, Sprint ABC, Sprints, Koordinationsleiter
- Sprünge
- Ausdauer, aerob / anaerob
- Spielformen
- Technik – Schusstraining

Eistraining:

- Techniktraining, offensive und defensive Skills und Prinzipien mindestens 2,5 h pro Woche
- Kleinfeldspiele mit verschiedenen Vorgaben verbessern das Spielverständnis
- Systeme und Mannschaftstaktik und spezielle Situationen
- ein Torwarttrainer führt ein mal pro Woche ein spezielles Torwarttraining durch
- ein zusätzliches Techniktraining wird neben den Kerntrainingszeiten durchgeführt
- Videoanalyse für individuelle und gruppentaktische Prinzipien zur Verbesserung jedes einzelnen Spielers und der Mannschaft

3.2.5. Altersklasse U – 19 Jugend / DNL:

Die Kategorie U – 19 stellt den Beginn des Höchstleistungsbereichs dar. Der Umfang des Trainings wird nochmals gesteigert und die Rahmenbedingungen (Eiszeiten, medizinische Betreuung...) sollen entsprechend gegeben sein. Das Eistraining muss 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, Cool Down, Athletiktraining, und Techniktraining (Holzkugeltraining). Hier gilt, der Umfang kann für eine Entlastungsphase vorübergehend heruntergefahren werden, die Regelzeit muss aber 4 Stunden betragen.

Athletikcoach:

Mindestens 50 % der Einheiten werden durch einen speziellen Athletikcoach durchgeführt. Der Athletikcoach ist ein Spezialist auf seinem Gebiet und ist mit den Anforderungsprofilen der Sportart vertraut.

Torwarttrainer:

Durchgeführt durch einen erfahrenen Torwarttrainer. Mindestens 1 mal pro Woche 60 Minuten. Das Training kann auch im Rahmen eines Teamtrainings in einer Endzone stattfinden.

Videoschulung:

Regelmäßig bedeutet wöchentlich. Außerdem sollen Spieler regelmäßig in individuellen Einheiten durch Videoschulung verbessert werden.

3.3. Trainingskontrolle

Im Sommer wird ein Athletiktest durchgeführt, um den Leistungsstand der Spieler zu ermitteln. Am Ende des Sommertrainings wird ebenfalls mit einem Testverfahren die Leistungsentwicklung überprüft.

Mögliche Testverfahren im Sommertraining:

- 30-m-Sprint fliegend
- 3er Hopp
- Koordinationstest
- Ausdauerterest nach Cooper
- Krafttest

Mögliche Testverfahren in der Eissaison:

- Schnelligkeitstest
- Beweglichkeitstest ohne Scheibe
- Techniktest mit Scheibe
- Ausdauerterest

Die Leistungskontrolle soll alle 4 – 6 Wochen wiederholt werden, um die Entwicklung des Leistungsstandes besser überwachen zu können.

Ausblick – Programmziele:

Unser Programm braucht Zeit und Geduld, um die einzelnen Ziele zu erreichen. Übergeordnetes Ziel muss sein, unseren geliebten Eishockeysport in Garmisch – Partenkirchen und Umgebung wieder attraktiv zu machen und zu zeigen, dass es sich lohnt bei uns zu investieren. Eine hohe Anzahl an talentierten Kinder stellt die Basis für unser Programm. Durch eine bessere Zusammenarbeit mit Kindergärten und Schulen sowie einer professionellen Öffentlichkeitsarbeit z.B. Internetgestaltung usw. können hier schnell gute Erfolge erzielt werden.

Bedingt durch das überaus große sportliche Angebot wie z.B. Skifahren, Fußball, Skilanglauf oder traditioneller Brauchtumpflege, sowie einem fehlenden Sportinternat werden wir aber nie die

Anzahl an Kinder erreichen wie die Standorte München, Berlin oder Köln – das ist uns bewusst. Wir sind aber der Meinung das ein strukturiertes Programm die Qualität der Ausbildung im hohen Maße beeinflussen kann. Unser Konzept verfolgt den langfristigen und kindgerechten Leistungsaufbau wobei unser Training Quantität durch Qualität kompensiert.

Sportliche Höchstleistungen sind immer das Ergebnis jahrelangen Trainings. Um dies zu realisieren, ist allerdings auch eine langfristige Trainingsplanung nötig. Sie bilden das Gerüst für mittel- und kurzfristige Trainingspläne. Jede Phase des langfristigen Trainingsprozesses enthält bestimmte Schwerpunkte sowohl in technischer und taktischer als auch in konditioneller Hinsicht. Man könnte die Stufen des langfristigen Trainingsaufbaus auch Grundlagentraining für Kinder, Aufbautraining für Jugendliche oder Leistungs-/Hochleistungstraining für Jugendliche und Erwachsene bezeichnen. In unserem Programm werden also einzelne Entwicklungsstufen altersspezifisch angemessen trainiert, wobei das Erreichen der Höchstleistung im Erwachsenenalter erreicht wird und nicht schon vorher.

Zusätzlich müssen wir bestrebt sein eine bessere Zusammenarbeit zwischen Hauptverein und GmbH zu schaffen, denn nur wenn wir als gesamter Verein an einem Strang ziehen, können wir in der Öffentlichkeit, bei Medien oder bei Sponsoren einen starken Gesamtverein darstellen, der anerkannt und ernst genommen wird.

Die 1. Mannschaft ist das Aushängeschild des Vereins und steht im Fokus des Interesses. Erwachsene und Kinder besuchen die Spiele der Profimannschaft. Nur mit einer positiven und professionellen Außendarstellung können wir Zuschauer und Fans in unser geliebtes Olympiastadion bringen und für den Eishockeysport gewinnen. Jeder Erwachsene, der mit seinen Kindern das Eisstadion besucht, ist eine potenzieller Kunde für den Nachwuchs des Sport-Club-Riessersee. Umso mehr Kinder den schnellsten Mannschaftsport der Welt erlernen, umso höher ist die Chance, Spieler für die 1. Mannschaft auszubilden.

Wir müssen es schaffen, dass jedes Kind in unserem Verein stolz ist ein Teil der Gemeinschaft zu sein. Talentierte Spieler brauchen Perspektive und Vorbilder. Spieler der 1. Mannschaft haben die Pflicht, den eigenen Nachwuchs zu unterstützen, damit sich die jungen Spieler mit der Profimannschaft identifizieren können und wissen, wo ihr Weg bei konsequentem Training hinführen kann. Trainingsbeteiligung von Profispielern, Schulbesuche, Kinderfeste, Rekrutierungstage usw. – all das sind Möglichkeiten, Kinder für unseren Sport zu gewinnen.

Wir werden bestrebt sein, dies in Zukunft auf den Weg zu bringen, denn am Ende werden wir alle davon profitieren, und der Eishockeysport in Garmisch–Partenkirchen wird wieder den Stellenwert erreichen, den er verdient. Eishockey in Garmisch–Partenkirchen hat eine Tradition mit Zukunft und daran müssen wir arbeiten. Wir die jetzt die Zügel in den Händen halten sind verantwortlich und stehen in der Pflicht, den Verein wirtschaftlich und sportlich wieder konkurrenzfähig zu machen.

Der SC Riessersee ist nicht nur ein Verein, der SC Riessersee ist ein Mythos - und der Mythos lebt.

Quellen:

Optimales Eishockeytraining von Markus Keil, Jürgen Weineck
Eishockey von Ulrich Horsch und Josef Capla
Training im Kindes- und Jugendalter von Dietrich Martin
Kontrollverfahren zur Leistungsoptimierung von Manfred Grosser und August Neumaier
Eishockey – Aufbautraining für Kinder von Zdenek Pavils
Eishockey 5 Sterne Programm vom Deutschen Eishockey Bund
Trainingsplanung von Stephan Starischka
Erfolgreich Trainieren von Jost Hegner, Arturo Hotz und Hansruedi Kunz