Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 34 (1977)

Heft: 10

Artikel: Trainingsplanung im Eishockey

Autor: Schafroth, Jürg

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-993745

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Trainingsplanung im Eishockey

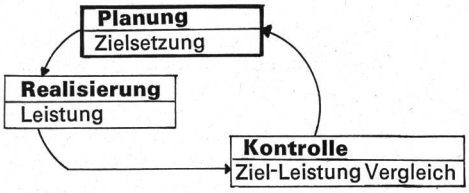
Jürg Schafroth, Magglingen/Jona

1. Einleitung

1.1 Die Planung im Gesamtzusammenhang des Trainingsprozesses

Das moderne Eishockey hat sich mit dem Bau von Kunsteisbahnen und Eishallen endgültig zum *Ganzjahressport* entwickelt. Im Zuge dieser Wandlung fasste auch in der Schweiz der Gedanke des *Hochleistungssportes Eishockey* endgültig Fuss. Wo aber eine Spitzenleistung verlangt wird, muss auch der systematische Aufbau dieser Leistung gewissenhaft vorbereitet werden.
Die Planung des Trainingsprozesses ist eine wichtige Methode des kontinuierlichen *Trainingsaufbaus* und der Leistungssteigerung. Jede Trainingsplanung geht von einer bestimmten Zielsetzung (Leistungsziel) aus, die ihrerseits wieder auf der Leistungsauswertung (Kontrolle: Ziel – Leistung Vergleich) der Vorjahre basiert. Das Ganze stellt einen in sich abgeschlossenen Zyklus mit gegenseitiger Wechselwirkung dar.

Abb. 1: Zyklus des Trainingsprozesses



Das Erstellen der Trainingsplanung allein ist nur ein Teil der gesamten Planungsarbeit. Die Realisation des Trainingsplanes und die entsprechende Kontrolle im Sinne eines Vergleichs Leistungsziel – Leistungsergebnis sind ebenso wichtig, wie die hypothetische Planung zu Beginn. Erst die Kontrolle wird über die Richtigkeit der Planung Auskunft geben und so die nächste Planung entsprechend beeinflussen.

1.2 Die Teilschritte der Trainingsplanung (siehe Abb. 2)

In der Trainingsplanung unterscheiden wir verschieden lange Trainingszyklen. Bei der Planungsarbeit gehen wir immer von der Grobplanung resp. Mehrjahresplanung aus und kommen dann über 4 Zwischenstationen zur Detailplanung resp. Planung der eigentlichen Trainingseinheit. Der umgekehrte Weg führt, wie das noch etwa zu beobachten ist, zu planlosen, unzuverlässigen, zufälligen Resultaten.

1.3 Abgrenzung des Themas

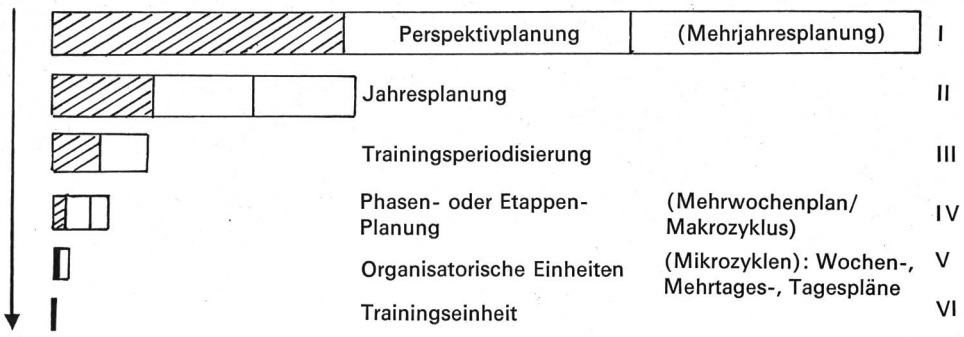
Im nachfolgenden Abschnitt soll versucht werden, dem Eishockeytrainer die Grundsätze der *Jahrestrainingsplanung*, der *Periodisierung* und der *Belastungsdosierung* zu vermitteln. Konkrete Beispiele für die Stufe Nationalliga (Elite) sollen dabei den Praxisbezug herstellen. Da es den Rahmen dieses Artikels sprengen würde und im übrigen im Eishockey sehr unterschiedlich gehandhabt wird, verzichte ich auf die Perspektivplanung näher einzutreten. Dass für jede Mannschaft eine Mehrjahresplanung gemacht werden sollte – falls man nicht nur kurzfristig etwas aufbauen will – versteht sich von selbst. In diesem Gesamtplan wird unter anderem die Steigerung der Trainingsbelastung, der Einbau von Nachwuchsspielern resp. Verstärkungen, Saison-Schwerpunkte in der Ausbildung, finanzielle und materielle Voraussetzungen usw. festgelegt.

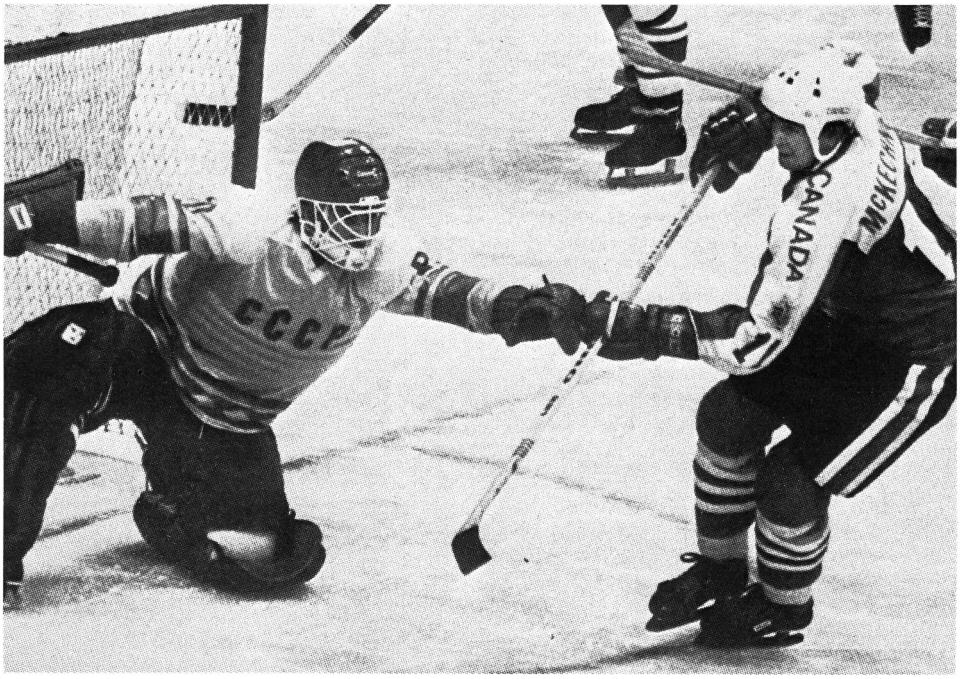
2. Jahresplanung

2.1 Ganzjährige Belastung

Damit sich der Trainingszustand kontinuierlich entwickeln kann, muss das ganze Jahr durch ohne Unterbruch in irgend einer Form trainiert werden. Dieser Forderung liegen die gesetzmässigen Beziehungen zwischen Belastung und Anpassung zugrunde. Das ganzjährige Training sichert eine hohe Gesamtbelastung

Abb. 2: Teilschritte der Trainingsplanung





und damit einen schnellen Leistungszuwachs. Erfolgt der Übergang von einem Trainingsjahr zum nächsten nicht auf harmonische Weise, zeigen sich die gleichen Symptome wie bei einem gezwungenen Trainingsunterbruch durch Verletzung oder Übermüdung: rascher Leistungsabfall (Rückbildung von Anpassungen) und entsprechende Störung in der kontinuierlichen Weiterentwicklung. Dass die ganzjährige Belastung auf unterschiedlicher Belastungshöhe und mit verschiedenen Trainingsmitteln erfolgt, versteht sich von selbst.

2.2 Bestimmende Faktoren

Der Jahresplan wird in allen Sportarten von verschiedenen Faktoren bestimmt. Die Komposition des Jahresplans richtet sich nach der Wettkampfsaison. Im Eishockey ist die Dauer der einzelnen Perioden im Jahresplan von folgenden materiellen und «menschlichen» Faktoren abhängig:

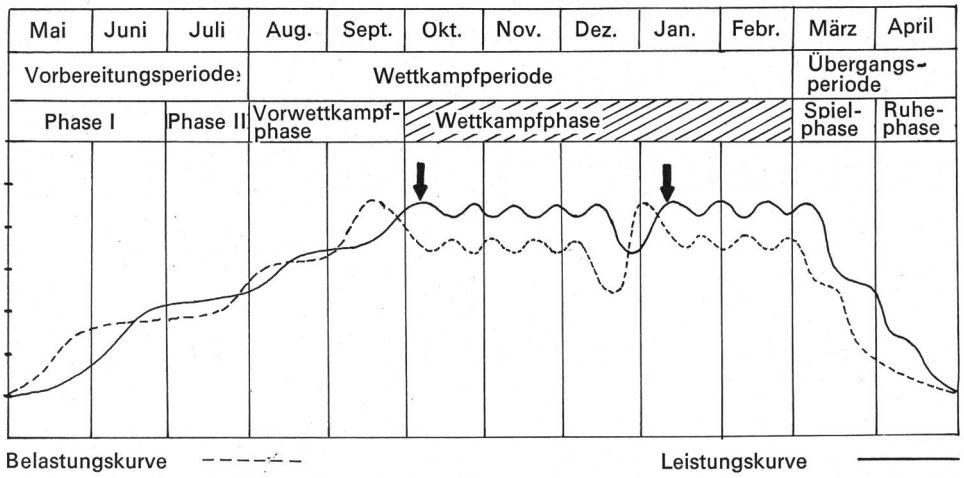
- Spielkalender (Wettkampfsaison)
- Leistungsstand- und Entwicklungsmöglichkeit der allgemeinen und speziellen psychophysischen Fähigkeiten der Spieler
- Trainingsmöglichkeiten (Eishalle, offene Kunsteisbahn)
- Klimatische Bedingungen
- Diverse schulische, berufliche, familiäre Beanspruchung
  finanzielle und materielle Voraussetzungen (Eiskosten, Lohnausfall, Ausrüstungsmaterial)

In einer Jahresplanung sind nebst den speziellen sporttechnischen Werten wie Termine, Belastungsmass, Trainingsziel und Trainingsmittel auch die für die Leistung oft bestimmenden Komponenten des allgemeinen Trainingszustandes zu berücksichtigen. Fragen des Einbaus von Nachwuchsspielern in die Mannschaft, der Erzielung von Willens- und Charaktereigenschaften, der schulischen oder beruflichen Arbeit, der familiär-sozialen Verhältnisse und der ärztlichen Kontrolle (Verletzungen, Ernährung, Krankheit usw.) müssen in den Jahresplan einbezogen werden.

2.3 Allgemeine Trainingsbelastung

Jahresplan Eishockey-Nationalliga-Mannschaft (eingipfliger Jahreszyklus)
Abbildung 3 zeigt die anzustrebende Leistungskurve und die davon abhängige Belastungsdynamik.
Die allgemeine Trainingsbelastung richtet sich nach der in der Wettkampfphase zu erbringenden Höchstleistung aus. Die sportliche Form (Kurve Leistungsdynamik) wird durch die wellenförmig ansteigende Belastung sukzessive aufgebaut. Dabei ist zu beachten, dass die Anpassung des Leistungsstandes an erhöhte Belastungen immer mit verzögerter Wirkung erfolgt (Trainingslager!).
Die allgemeine Trainingsbelastung (Umfang und Intensität) sollte ihren Tiefstand in der Übergangsperiode erreichen. In der Vorbereitungsperiode wird durch ansteigende Belastung die konditionelle Grundlage (Trockentraining) für die technisch-taktische Arbeit (Eistraining) der Wettkampfperiode geschaffen. Die Vorwettkampfphase bringt eine Steigerung der Trainingsbelastung bis zum unmittelbaren Belastungshöhepunkt 2 Wochen vor Meisterschaftsbeginn. Eine in kleinen Wellen verlaufende hohe Trainingsbelastung mit einer deutlichen Belastungsreduktion und anschliessender Belastungserhöhung in dem 3wöchigen Meisterschaftsunterbruch (Dezember/Januar) kennzeichnen die 5monatige Wettkampfphase. Nach der Wettkampfsaison erfolgt eine stufenartige Entlastung des Organismus.

Abb. 3: Jahresplanung



3. Periodisierung

3.1 Die drei Perioden

Es ist zweckmässig, einen zusammenhängenden Zyklus, der sich über ein ganzes Trainingsjahr erstreckt, in 3 Perioden aufzuteilen. Jede Periode hat im Rahmen des systematischen Leistungsaufbaus eine spezifische Zielsetzung, von der die Aufgaben, die Mittel und das Belastungsmass abgeleitet werden können.

Abb. 4: Entwicklungsphasen der sportlichen Form (nach Matwejew)

3.2 Die Phasenaufteilung

Die Perioden werden im Eishockey in je 2 Phasen aufgegliedert. Dabei gibt es nebst vielen Variablen einige klare Richtlinien für die Planung dieser 6 Phasen.

3.3 Makrozyklen und Mikrozyklen

Die Belastungsdynamik ist für die einzelnen Perioden sehr unterschiedlich. Wie bei der Dauer der Perioden gehen wir bei der Frage der Belastungshöhe von den allgemeinen Erfahrungswerten aus und ermitteln im Verlaufe der Trainingsjahre die individuellen Besonderheiten der Mannschaft. Neben dem Periodenzyklus müssen Makrozyklen sowie Mikrozyklen, die sich über mehrere Wochen resp. über mehrere Tage erstrecken, angewendet werden. Diese Zyklen tragen im Sinne einer Verfeinerung der Periodisierung dazu bei, die Leistungsentwicklung besser zu steuern und ermöglichen eine hohe Trainingsbelastung mit hohem Wirkungsgrad. Abbildung 6 zeigt die Wechselwirkung zwischen Jahreskurve und Makrozyklen resp. Mikrozyklen auf.

Periodisierung im Eishockey (Allgemeines Schema)

Abb. 5: Periodisierung des Jahrestrainingsplans Nationalliga

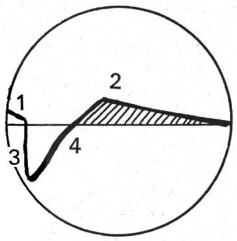
Periode	Vorbereitungsperiode		Wettkampfperiode		Übergangsperiode	
Datum	Mai/Juni	Juli (August)	(August) September	Oktober bis Februar	März	April
Phase	Vorbereitungsphase I	Vorbereitungsphase II	Vorwettkampfphase	Wettkampfphase	Spielphase	Ruhephase
Ziel	Verbessern der Grundkondition	Verbessern der speziellen Kondition	Schulung und Verbesserung der Technik und Taktik	Schulung von Spieltechnik und -taktik	Aktive Erholung	Aktive Erholung
Form	100% Trockentraining ohne Eistraining		70% Eistraining 30% Integriertes/ergänzendes Konditionstraining	90% Eistraining 10% Ausgleichstraining	100% Eistraining	Ausgleichssport
Stoff	Zielgerichtete Schulung von: – Kraft – Allgemeines Stehvermögen, Dauerleistungsvermögen – Beweglichkeit – Gewandtheit – Schnelligkeit Spiele	Spezial-Trockentraining Eishockey: – Kraft – Schnellkraft (Schusstraining) – Schnelligkeit (Reaktionsspiele) – Gewandtheit (Vorbereitende Spiele, z. B. Ballslalom) – Stehvermögen	**Eistraining:** – Laufschulung – Scheibenführung – Passen – Schusstraining – Taktische Arbeit – Systemtheorie – Trainingsspiele **Integriertes/ergänzendes Konditionstraining** – Schnellkraft – Schnelligkeit – Gewandtheit	**Eistraining:** – Laufschulung – Technik – Taktik (Spielanlage) – Integrierte Kondition – Theorie (Spielvorbereitung und Spielauswertung) **Ausgleichstraining:** – Gymnastik und Spiele – Schwimmen	Hauptgewichte: – Freundschaftsspiele und Turniere – Pflege der Kameradschaft (Ausklang der Saison)	Leichtes Training zur Erhaltung der «Mindestkondition» – Ausgleichssport – Vita-Parcours – Tägliche Gymnastik
	Ausgleichssportarten: – Fussball, Handball, Tennis, Volleyball, Basketball, Tischtennis (speziell Torhüter)					
Trainingsort	Turnhalle, Sportplatz, Wald, Gelände, Schwimmbecken, See, Sauna		Spielfeld, Gelände, Turnhalle, Sportplatz, Sauna	Schwimmhalle,	Eisbahn	Naturgelände

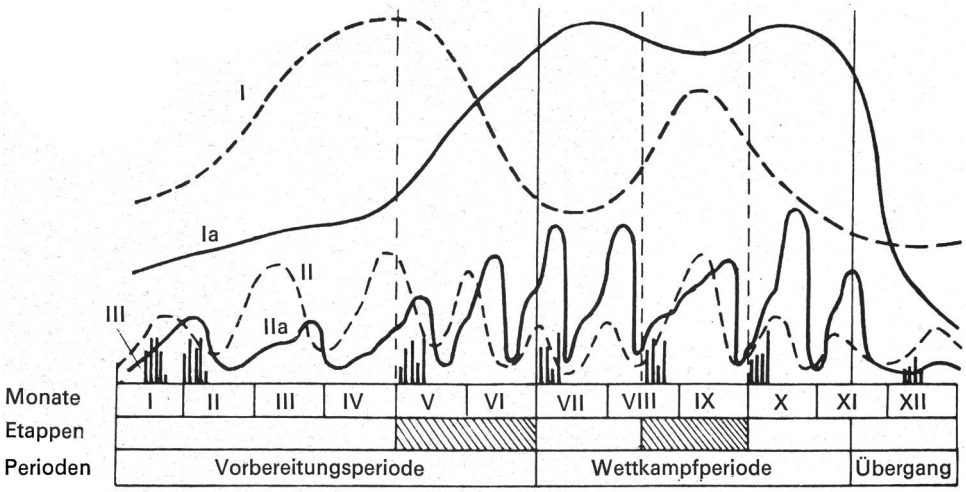
Abb. 6: Typische Variante der Dynamik von Belastungsumfang und -intensität im Jahres-Trainingszyklus.

····· = Belastungsumfang

——— = Belastungsintensität; oben sind die grossen Wellen der Belastungsdynamik (I und Ia), unten die mittleren Wellen (II und IIa) dargestellt; die Säulen (III) drücken die schematisierten Mikrozyklen in den einzelnen Etappen aus.

Abb. 7: Zyklus der Überkompensation





(nach Matwejew)

4. Belastungsdynamik

4.1 Belastung und Anpassung

Es gibt bestimmte gesetzmässige Beziehungen zwischen Belastung und Anpassung resp. zwischen Belastung und Erholung, die der Trainer bei der Planung des Trainingsprozesses berücksichtigen muss. Unter Anpassung verstehen wir die sich unter dem Einfluss äusserer Belastungen vollziehende Umstellung physischer und psychischer Funktionssysteme auf ein höheres Leistungsniveau. Diese Anpassungsvorgänge werden nur dann ausgelöst, wenn die Reize eine bestimmte Intensität und einen bestimmten Umfang erreichen. Der Anpassungsprozess ist das Ergebnis eines richtigen Wechsels von Belastung und Erholung. Belastung und Erholung sind daher immer als eine Einheit zu betrachten.

1 = Belastung
2 = Überkompensation ⟶ Trainingseffekt
3 = Ermüdung
4 = Erholung

4.2 Die Reizdichte

Die Reizdichte ist das zeitliche Verhältnis von Belastungs- und Erholungsphasen.
Damit wir eine kontinuierliche Leistungssteigerung erhalten, muss die äussere Belastung (= Training) systematisch erhöht werden.

- Ein optimaler Leistungsanstieg wird erzielt, wenn die Belastung jeweils im Hoch (=Überkompensation) einsetzt.
- Bei zu langen Pausen zwischen den einzelnen Belastungen (zu lange Erholungszeit) verschwindet der Trainingseffekt: *das Leistungsniveau bleibt gleich.*
- Bei zu rascher Folge der einzelnen Belastungen (zu kurze Erholungszeit) entsteht ein negativer Trainingseffekt: *Übertraining und Leistungsabfall* (siehe Abb. 8).

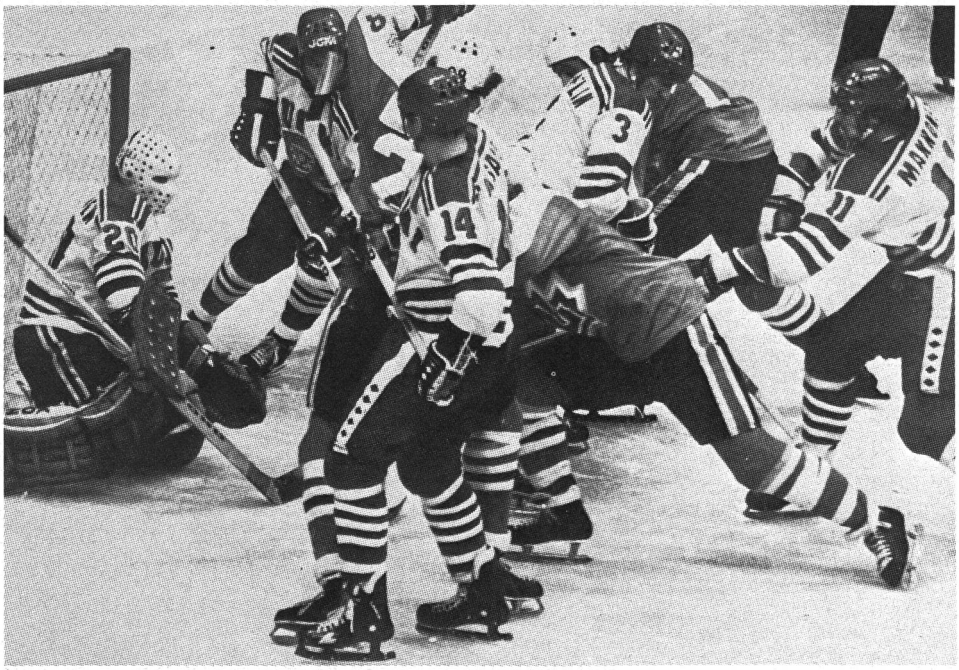
4.3 Intensität und Umfang

Die allgemeine Trainingsbelastung weist zwei Komponenten auf:

▶ Umfang = Reizdauer
Intensität = Reizstärke

Umfang und Intensität stehen immer in unmittelbarer Wechselwirkung zueinander. Für das Training gelten folgende Prinzipien:

- Grosser Umfang schliesst hohe Intensität aus. Beispiel dreistündiges Training mit ständiger hoher Belastung.



5. Schlussbemerkung

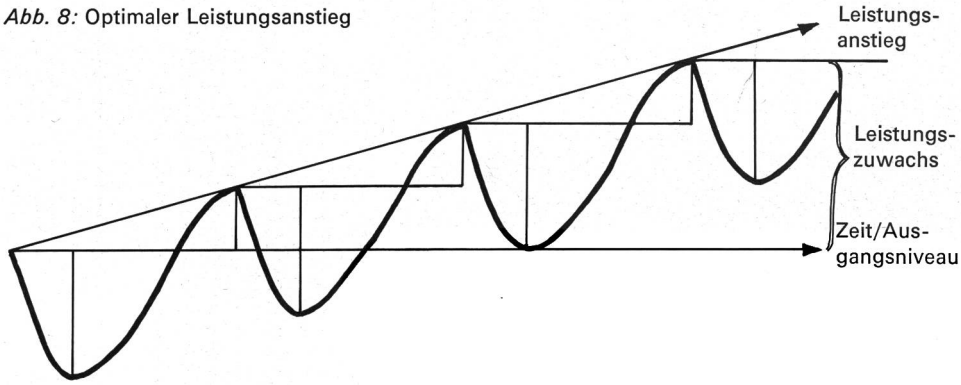
Jeder Trainer wird sich zu Beginn seiner Arbeit überlegen, wie er den Trainingsprozess seiner Mannschaft gestalten will. Dieser Artikel soll ihm Hinweise und Richtlinien für die *Grundfragen der Planung* geben:

- **Was** ⟹ Ziele und stofflicher Inhalt
- **Wann** ⟹ Terminplanung (Kalender)
- **Wie** ⟹ Belastungsdosierung

Selbstverständlich muss jeder Trainer dann seine Planung individuell, das heisst seinen ihm sich stellenden äusseren Bedingungen wie Trainingsbedingungen, Mannschaftsniveau usw. anpassen. Sicher ist, dass es in der Planung kein Patentrezept gibt.

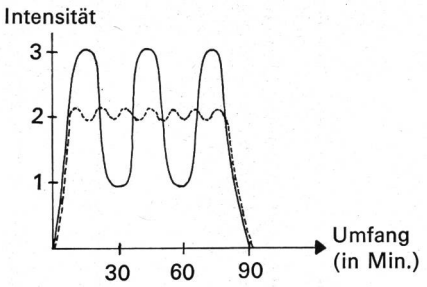
Ein gewissenhafter Trainer wird immer eine detaillierte Planung schriftlich erarbeiten, um nach der Realisierungsphase einen Soll-Ist-Vergleich machen zu können, der ihm als Selbstkontrolle dient und ihm Hinweise auf eventuelle Fehler geben kann (Feed-Back). Die Kontrolle kann durch Leistungstest (Techniktest/Konditionstest) oder durch Beurteilung der Mannschaftsleistung in den Spielen erfolgen. Je mehr Zwischenkontrollen gemacht werden, desto kleiner ist die Wahrscheinlichkeit, dass Fehler in der Planung unbemerkt bleiben.

Abb. 8: Optimaler Leistungsanstieg



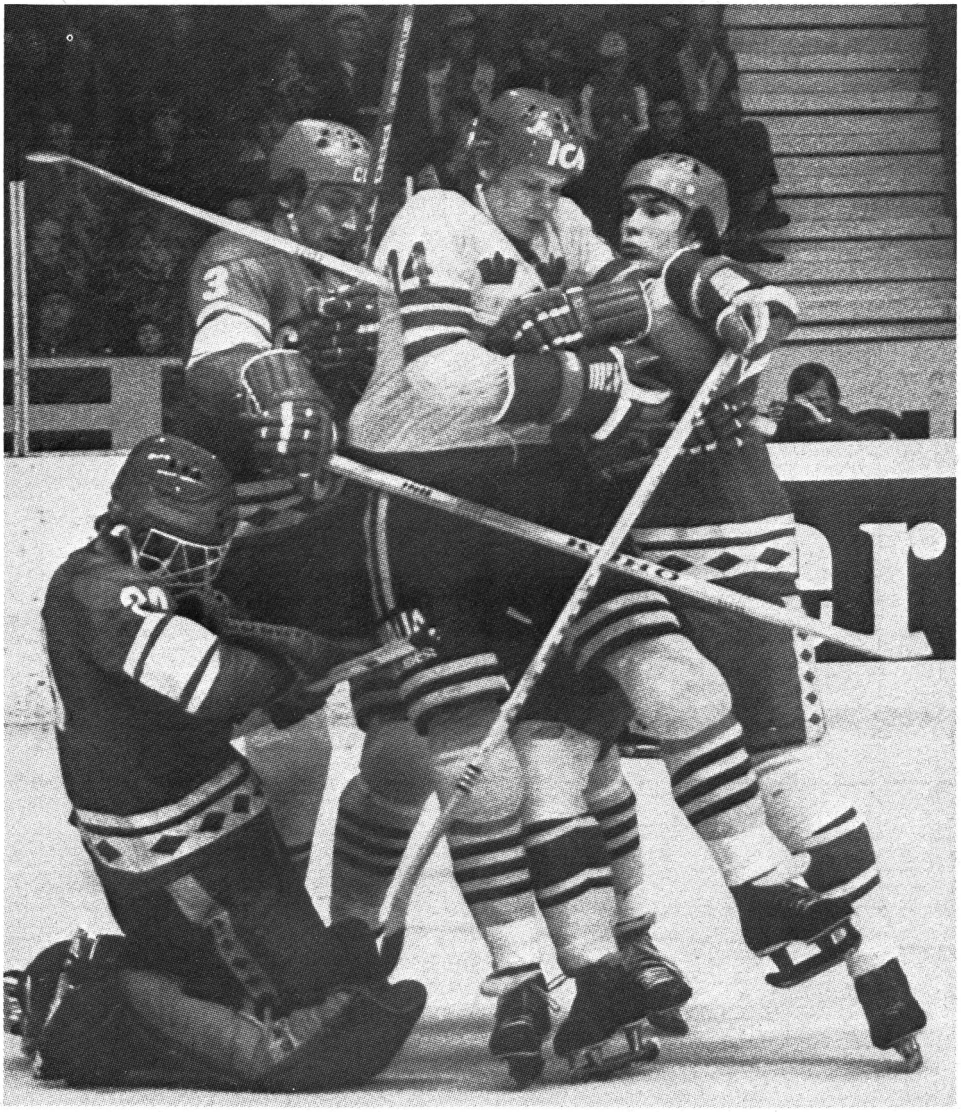
- Kleiner Umfang und kleine Intensität ergeben einen zu schwachen Trainingsreiz. Beispiel dreissigminütiges Training mit kleiner Belastung.
- Im Normalfall finden wir eine mittlere Intensität mit einem mittleren Umfang kombiniert. Beispiel neunzigminütiges Training mit mittlerer Belastung.

Abb. 9: Verhältnis zwischen Intensität und Umfang innerhalb einer Trainingseinheit (Normalfall).



4.4 Darstellungsform der Belastungsdynamik

Nachstehende Abbildung zeigt am Beispiel der Planung der Wettkampfperiode einer NLB-Mannschaft eine übersichtliche, zweckmässige Darstellungsform (siehe Abb. 10).



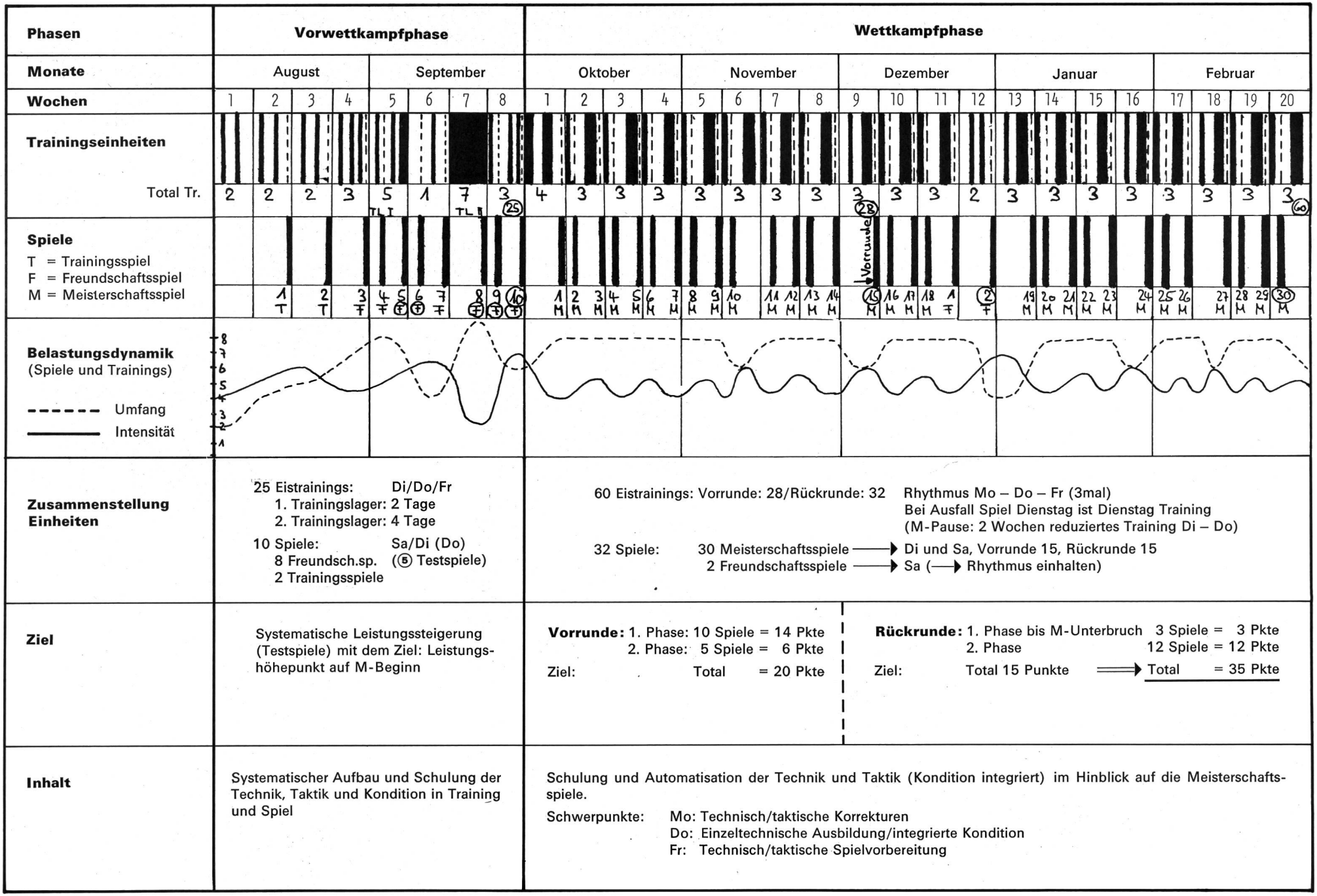


Abb. 10: **Beispiel Detailplanung Wettkampfperiode NLB-Mannschaft (schematisiert)**