Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport. Praxis
Herausgeber: Bundesamt für Sport
Band: - (2009)
Heft: 57

Artikel: Eishockey
Autor: Altorfer, Rolf / Egli, Andy / Pargätzi, Marco
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992400

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: 20.08.2025

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

P 516 486

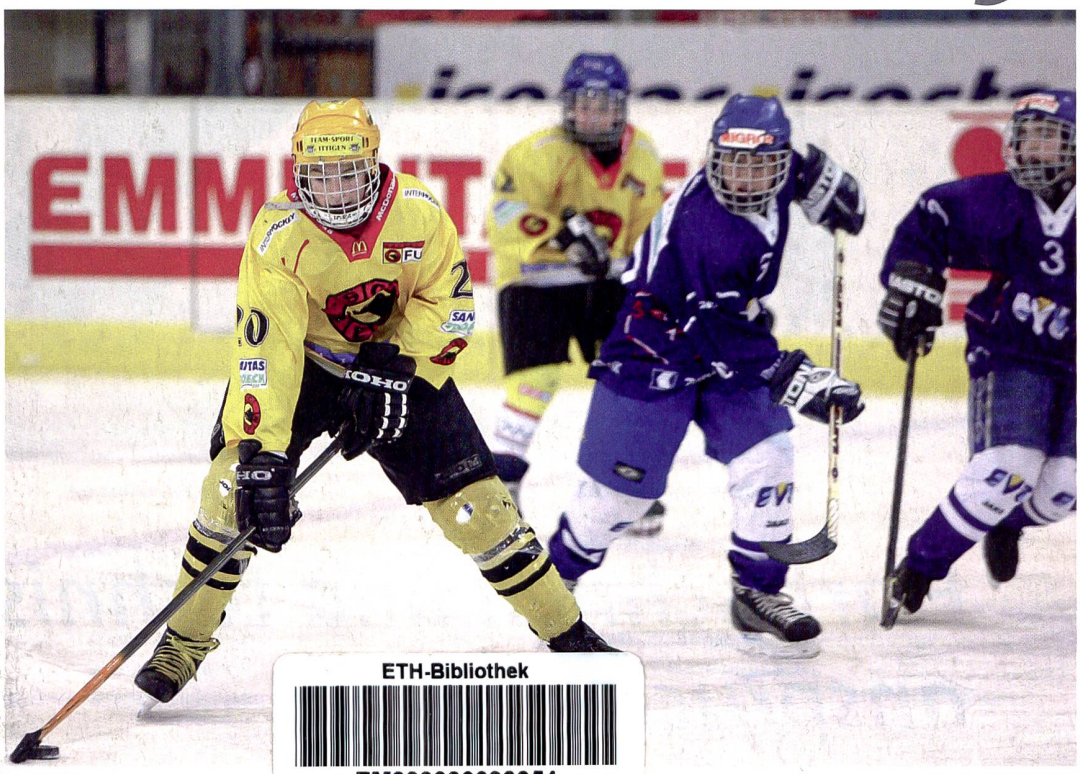
Eishockey

mobile praxis

57

BASPO & SVSS

Sto.



ETH-Bibliothek
EM000006698354

Viril und subtil. Bezeichnungen, die bestens zu dieser Sportart passen. Ein guter Eishockeyspieler muss körperlich auf höchstem Niveau bei der Sache sein. Will er sich bei Gegenspielern durchsetzen, muss er grosses Fingerspitzengefühl an den Tag legen, um im richtigen Moment zupacken zu können.

Autoren: Rolf Altorfer, Andy Egli, Marco Pargätzi
Redaktion: Raphael Donzel
Fotos: Philipp Reinmann, Daniel Käsermann; Zeichnungen: Andy Egli, Marco Pargätzi; Layout: Monique Marzo

Irgendwo in einem Eisstadion in der Schweiz: Die Fans auf den Rängen kleiden die Farben ihres Teams; auf dem Eisfeld schenken sich die beiden Mannschaften nichts. Auf der Anzeige leuchtet ein Unentschieden auf. Bis ein Pass vom Verteidiger an seinen frei laufenden Flügel gespielt wird. Dieser hat nun den von allen gefürchteten Verteidiger vor sich. Und schon kommt die Attacke dieses «Monster-Verteidigers».

Schüsse und Jubel

Wendig und geschickt kann der Flügel dem harten Check ausweichen, wird nur leicht blockiert. Schon kommt der Mitspieler und kann die freiliegende Scheibe übernehmen. Mit viel Tempo, Leichtigkeit und unglaublicher Scheibenkontrolle kommt er in die Angriffszone. Aber schon wieder wird der Raum eng! Da hilft dem Stürmer nur noch seine Übersicht und mit einem harten, genauen Pass kann der mitgelaufene Verteidiger auf der blauen Linie angespielt werden.

Dieser hat nun die nötige Sekunde Zeit und kann seinen gefürchteten Schuss von der blauen Linie los werden. Halbhoch fliegt die Scheibe auf das gegnerische Tor zu; ein Gerangel vor dem Tor nimmt dem Torhüter die Sicht. Der Stock des Stürmers vor dem Tor berührt die heranrauschende Scheibe noch leicht. Doch es reicht aus: Auch die schnelle Reaktion des Torhüters nützt nichts. Der Puck liegt im Tor. Die jubelnden Zuschauer verwandeln die Eishockey-Arena in einen tosenden Kessel. Freude und Begeisterung über die gewonnene Partie machen die blauen Flecken wett, die das Spiel hinterlassen hat.

Die schönste Nebensache

Die Autoren dieser Praxisbeilage sind überzeugt: «Eishockey ist und bleibt die schönste Nebensache der Welt!» Die aus Kanada stammende Sportart ist in nordischen Ländern, in Ost- und Mitteleuropa sehr gut verankert. So auch in der Schweiz.

Eishockey verlangt vom Spieler eine hohe physische Präsenz, Geschwindigkeit, Geschicklichkeit und Spielintelligenz. Die Übungen der vorliegenden Praxisbeilage richten sich an Kinder jeden Alters und können dem aktuellen Könnensstand angepasst werden.

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.
Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:
- Fr. 5.–/€ 3.50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:
Bundesamt für Sport BASPO
2532 Magglingen
Fax +41 (0)32 327 64 78
mobile@baspo.admin.ch
www.mobile-sport.ch

Hart, schnell und technisch anspruchsvoll

Eindrucksvoll ist nicht nur das umfangreiche Equipment eines Hockeyspielers. Für das Spiel braucht er ein enormes Engagement, Geschwindigkeit und eine optimale Technik. Unentbehrliche Voraussetzungen, um den Unterschied auf dem Eis auszumachen.

Wie bei allen Mannschaftssportarten ist der Teamspirit sehr wichtig. In den Trainingsgruppen wird Disziplin, Pünktlichkeit, gegenseitiger Respekt und angenehmer Umgang immer wieder thematisiert und sind sehr wichtige Punkte. Diesbezüglich können die Spieler immer auch etwas für ihre Zukunft lernen und mitnehmen.

Bei der Hockeyschule (erste Eiskontakte) wird mit den Grundfertigkeiten begonnen: Fallen und Aufstehen, Schlittschuhlaufen, Scheibenführung und spielen, spielen, spielen... Darauf aufbauend hat jede Altersstufe ihre individuellen Ziele bezüglich der Ausbildung zum Eishockeyspieler. Zuerst stehen die einzeltechnischen Grundfertigkeiten im Vordergrund, um danach in die Richtung der Einzeltaktik (Spielverhalten genannt) und später Mannschaftstaktik gehen zu können.

Wir versuchen damit eine den Altersstufen entsprechende Ausbildung in folgenden Punkten zu betreiben:

- Schlittschuhlauftechnik (Powerskating)
- Stocktechnik (Scheibenführung)
- Passen
- Schiessen
- Körperspiel
- Defensiv-Verhalten
- Tore schiessen
- gezielte Aufgabenverteilung der verschiedenen Positionen im Spiel

> *« Wichtiges Motto:*
> *L L L – Lernen, Leisten, Lachen! »*

Eishockey ist der schnellste Mannschaftssport der gespielt wird. Härte, Durchsetzungswille und Kampfgeist sind erstrebenswerte Eigenschaften. Die Vielseitigkeit des Spiels, – nie kommt eine Situation zwei Mal vor, aber dennoch erleben wir ähnliche Situationen – das Überraschende und Unvorhergesehene machen die Faszination dieses Spiels aus. Die Fähigkeiten, die zur Ausübung des Spiels benötigt werden, fordern von den Spielern eine ganzheitliche Ausbildung. Dadurch sind Eishockeyspieler häufig auch in anderen Sportarten nicht zu unterschätzende Gegner.

ETH-ZÜRICH
30. Sep. 2009
BIBLIOTHEK

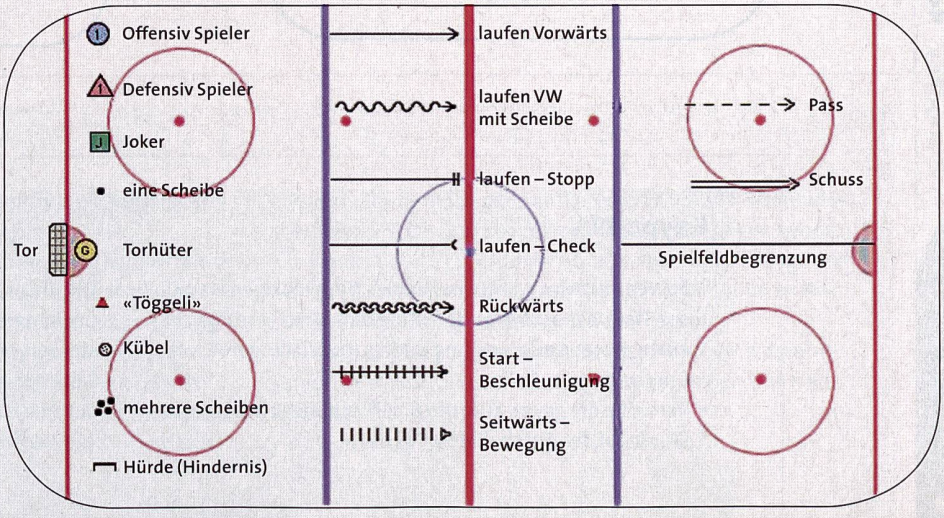
Vier Komponenten der Leistung

Eishockey ist ein offensiver Teamsport, der auf Geschicklichkeit und Kraft beruht. Er erfordert von jedem Spieler eine gute Spielintelligenz, einen ausgeprägten Teamgeist und volle Konzentration.

	Physis	Psyche
Energie	**Konditionelle Substanz** • Schnelligkeit • Schnellkraft • Maximalkraft • «Gewicht» • Spielausdauer • Beweglichkeit (allg./spez.)	**Emotionale Substanz** • Motivation • Biss/Aggressivität • Selbstvertrauen • Entscheidungsfreude • Wille, Überwindung • Disziplin • Selbstbeherrschung • Team (geist) • Respekt, Fairness
Steuerung	**Koordinative Kompetenz** • Hohe technische Kompetenzen (SL, SF, PA, Sch & KöSp) • Grundsätzlich alle koordinativen Fähigkeiten	**Mental-taktische Kompetenz** • Spielverhalten • Spiel lesen, antizipieren • Taktik, System • spez. Situationen (BP, PP, ...)

Zeichenerklärung

Mit oder ohne Puck, vorwärts und rückwärts laufen; bremsen, ein Hindernis umfahren, über eines springen; passen oder schiessen. Die Eislaufbahn (siehe rechts) enthält alle Symbole, die die verschiedenen Aktionen darstellen. Sie werden Sie auf den folgenden Seiten durch die Übungen führen.



Die Kunst des Gleitens

Einem Teamkollegen den Puck zuzuspielen oder aufs gegnerische Tor zu schiessen, erfordern eine gute Technik. Besonders dann, wenn man das alles auf Kufen von nur knapp 3 mm Breite machen muss.

Kanten-Fangis

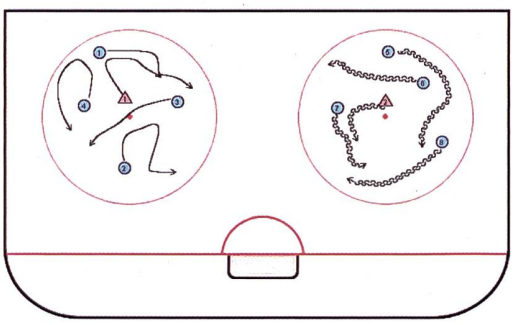
Wie? Die Spieler verteilen sich im Drittel / im Kreis (Spielfeldgrösse der Anzahl Spieler anpassen). Mehrere Fänger versuchen die anderen Spieler zu berühren und somit den «Fänger» abzugeben. Die Fänger halten einen Stock in den Händen und übergeben diesen dem Mitspieler, den sie fangen.

Variationen:

Vorwärts und rückwärts durchführen. Beide Beine sind immer auf dem Eis:

- Slalom-Bewegung: Füsse nahe beisammen und kleine Hockeybögen ausführen.
- Trottinett/Scooter–Bewegung: Einbeiniger Abstoss (C-Abstoss), das Standbein versucht ruhig zu bleiben und immer Kontakt mit dem Eis zu haben.
- Ballon-Übung: Die Schlittschuhe zeichnen einen Ballon auf das Eis. Beine weit auseinander führen und danach wieder schliessen. Ballon aufblasen und zumachen! Mit beiden Beinen die C-Bewegung ausführen.
- Zöpfeln: Die Beine werden bei der Fortbewegung überkreuzt (Zopf auf das Eis zeichnen).

Wozu? Kanten der Schlittschuhe spüren und mit ihnen spielen. Vertrauen in die Innen- und Aussenkante entwickeln.



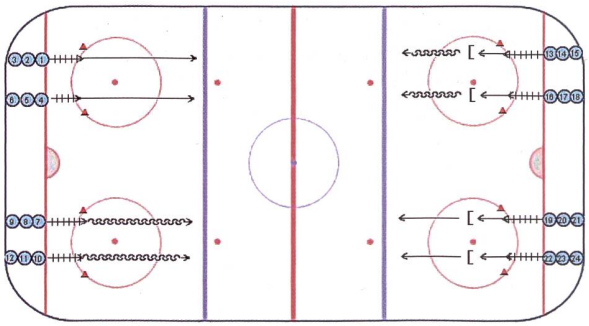
Gleit-Künstler

Wie? Über die ganze Breite des Eisfeldes oder im Kreisbetrieb üben lassen. Start mit kurzen, kleinen Schritten (Füsse in Pinguin-Stellung): so schnell wie möglich, explosiv.

Ab einer markierten Stelle beginnen zu gleiten:

1. Auf beiden Beinen in der Hockeyposition (Kniewinkel 110°, gerade auf den Schlittschuhen stehen).
2. Auf beiden Beinen während des Gleitens auf die Schlittschuhe absitzen.
3. Auf einem Bein, das andere Bein auf den gleitenden Schlittschuh stellen (Scooter fahren).
4. Auf einem Bein und abwechslungsweise mit dem anderen Schlittschuh die Kappe und die Ferse des gleitenden Schlittschuhes berühren.
5. Auf einem Bein, das andere Bein mit hohem Knie vor dem Körper halten (Flamingo).
6. Auf einem Bein, das andere Bein hoch nach hinten halten, Oberkörper nach vorne (Flieger).
7. Auf einem Bein, absitzen und das andere Bein gerade nach vorne strecken (Kanönli).

Bermerkung: Vorwärts und rückwärts üben; Sprünge und Drehungen einbauen.

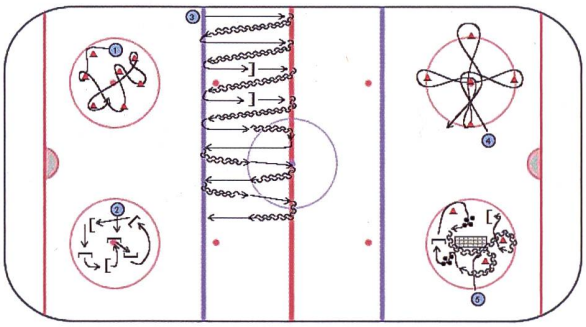


Keypoints

- Bewege dich im 3. Stockwerk eines fünfstöckigen Hauses. Tiefe Eishockeyposition (Kniewinkel 110°) ermöglicht einen grösseren Bewegungsradius (sprich längere Kraftübertragung aufs Eis).
- Versuche die ganze Kufe des Schlittschuhes zu belasten. Druck auf den Fussballen.
- Die Abstossbewegung erfolgt nach aussen zur Seite (nicht nach hinten), über den gesamten Schlittschuh abstossen, nicht über die Spitze der Kufe, sonst Kraftverlust!
- Der Kopf ist in Fahrrichtung gerichtet, Spieler sieht alles auf sich zu kommen. Kopf nach oben.
- Off-Ice: Slideboard, Bachbettspringen, Inline.

Skatepark

Wie? An verschiedenen Stationen selbstständig an den diversen Fähigkeiten arbeiten. Wer kann springen? Sich in der Luft drehen (180° VW-RW, RW-VW)? Wer schafft einen 360° auf dem Eis, in der Luft? Wer kann bei einem Sprung in die Luft einen «Schlittschuhgrab» durchführen? Wer kann sich am schnellsten um die eigene Achse drehen? Wer findet den «coolsten» Weg durch die Hindernisse?



Drei gegen drei

Wie? Gespielt wird drei gegen drei auf vier offene Tore (Pneu / Töggeli). Das Ziel ist es, seinem Mitspieler einen Pass durch das offene Tor geben zu können.

Variation: Das Tor gilt als gesperrt, wenn ein Gegenspieler seinen Stock in das Tor hält oder selbst zwischen den Pfosten steht.

Erleichtern: Ohne Tore spielen. Ziel ist es, so viele Pässe wie möglich zu spielen, ohne dass der Gegner eingreifen kann (Schnapppuckformen).

Punktekönig

Wie? Zu zweit entlang der Bande aufstellen. Der eine Spieler ist der «Sniper» (Schütze), der andere arbeitet als Passeur. Der Sniper versucht ein ausgemachtes Ziel zu treffen (Bandenwerbung, Töggeli, Reifen etc.). Der Passeur holt nach jedem Schuss so schnell wie möglich die Scheibe (Rebound-Verhalten) und spielt sie seinem Scharfschützen wieder zu, damit dieser mit dem nächsten Schuss weiterfahren kann. Wer erzielt die meisten Treffer in einer vorgegebenen Zeit (z. B. Eine Minute Einsatz, dann Aufgaben-/Positionswechsel)?

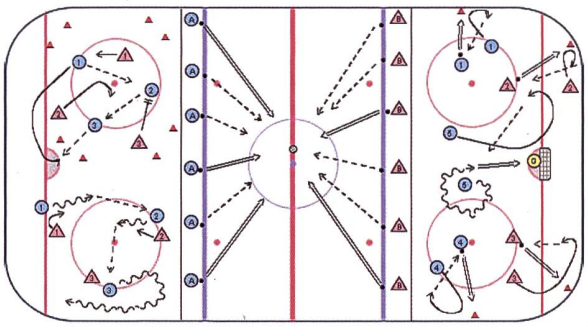
Variation: Nach jedem Treffer Aufgaben- / Positionswechsel.

Rollmops (nur in Ausrüstung)

Wie? Die Spieler stellen sich in zwei Teams gegenüber auf der blauen Linie auf. Jedes Team hat sich mit Pucks eingedeckt und ist bereit, auf den Puckkübel o. ä. zu schiessen. Erlaubt sind nur tiefe Handgelenkschüsse. Ziel ist es, den Kübel so zu treffen, dass sich dieser aus dem Mittelkreis zum Gegner hin bewegt.

Erschwerung:

- Der Kübel muss über die gegnerische blaue Linie geschossen werden.
- Der Kübel wird mit einem Handschuh beschwert.



Keypoints

- Stock-/Körperposition: Freie Arme, beweglicher Oberkörper (Methapher Rudern mit den Armen).
- Schussabgabe: Die Scheibe wird über die Schaufel rotiert (Start am Schaufelschaft über das gesamte Blatt rotieren und beschleunigen lassen → Frisbee). Schultern begleiten die Bewegung, Stockschaufel zeigt am Ende der Bewegung zum Ziel. Bei Schussabgabe über den Stock kommen. Die Scheibe zum Körper ziehen (Schussabgabe nahe an Körper, Druck im Stock aufbauen), Gewichtsverlagerung in Richtung Schuss.
- Passannahme: Anzeigen, wo die Scheibe hin soll, Schaufel ist auf dem Eis! Der Scheibe mit der Schaufel entgegen gehen, mit dem Ziel, die Scheibe lautlos anzunehmen: ansaugen, in die Schaufel «einwickeln». Am Ende der Bewegung der Annahme das «Dächli» über der Scheibe machen.
- Hauptziel: Jede Scheibe annehmen können, egal wo sie hin gespielt wurde. Jede Scheibe «irgendwie» annehmen (mit Stock, Hand, Schlittschuhen).
- Off-Ice: Holzkugel, Handschuhe und Stock; Unihockey.

Schütze den Puck

Man nennt ihn Puck, Gummischeibe oder nur Scheibe, je nach Land. Aber der Umgang mit ihm bleibt immer derselbe: ihn führen, von den Angriffen des gegnerischen Verteidigers schützen und letzteren mithilfe eines geschickten Dribblings übergehen.

Mattiformen

Wie? Über die gesamte Spielfeldlänge oder im Kreisbetrieb mit Abschluss durchführen. Jeder Spieler hat eine Scheibe und versucht die Übungsformen im Laufen auszuführen. Bewegungsachsen: Vorhand-Seite (seitlich) – vor dem Körper – auf der Rückhand-Seite - diagonal (VH seitlich hinter Körper, BH seitlich vor dem Körper) - diagonal (BH seitlich hinter Körper, VH seitlich vor dem Körper) geführt.

- Langsames, weites Ziehen der Scheibe auf den Bewegungsachsen.
- Schnelles, kurzes Ziehen der Scheibe auf den Bewegungsachsen.
- Variationen / Kombinationen – kurz, kurz, lang, lang.

Spezialformen:

Leim: Grosse Schlaufen laufen und dabei die Scheibe nur mit der Vorhandseite der Schaufel führen (Scheibe zum Körper ziehen und wieder weg stossen). Auch auf der Rückhandseite ausführen.

Tricks:

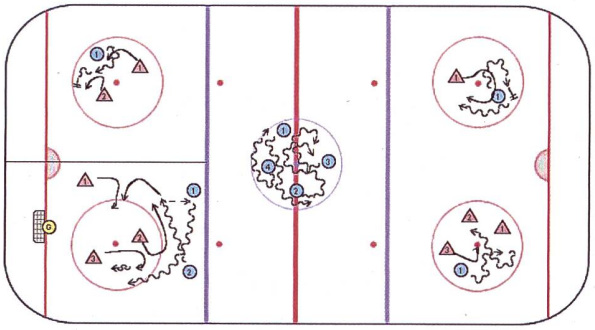
- Die Scheibe von hinten durch die Beine hindurch ziehen und wieder annehmen.
- Die Scheibe zu den Schlittschuhen zurück spielen und mit dem Fuss wieder nach vorne spielen.

Dribbelkönig

Wie? Im Bullykreis. Jeder Spieler versucht, seinen Puck gegen den/die Gegner zu behaupten und zu schützen.

Variationen:

- Ein Spieler hat eine Scheibe und wird von einem/zwei/drei Spieler/-n ohne Scheibe angegriffen.
- Zwei Spieler haben eine Scheibe und werden von drei Spielern angegriffen.
- Alle haben eine Scheibe und man versucht die unkontrollierte/ungeschützte Scheibe des Gegenspielers aus dem Kreis zu befördern ohne die Kontrolle über die eigene Scheibe zu verlieren. Wer bleibt bis zum Schluss im Kreis? Ausgeschiedene Spieler können stehend um den Kreis herum an ihrer Stocktechnik weiter arbeiten bis der Sieger fest steht.



Torpedo Spiel

Wie? Über die gesamte Länge oder Quer durchführen. Spieler und Fänger stellen sich einander gegenüber auf. Die Fänger sind mit einem umgedrehten Töggeli «bewaffnet» (Torpedo), d.h. Stock wird normal in beiden Händen gehalten, und die Schaufel steckt im Töggeli. Die Spieler haben alle eine Scheibe und versuchen, diese auf die andere Spielfeldseite zu bringen. Die Fänger versuchen mit ihrem Torpedo die Spieler in der Scheibenkontrolle zu stören und den Puck weg zu schiessen/drücken. Gelingt dies, muss der betroffene Spieler ebenfalls einen Torpedo holen und wird zum Fänger.

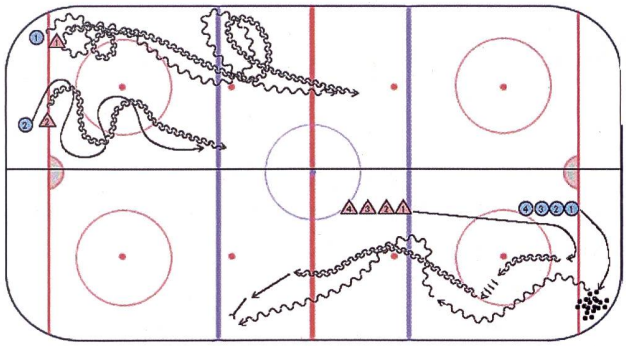
Keypoints

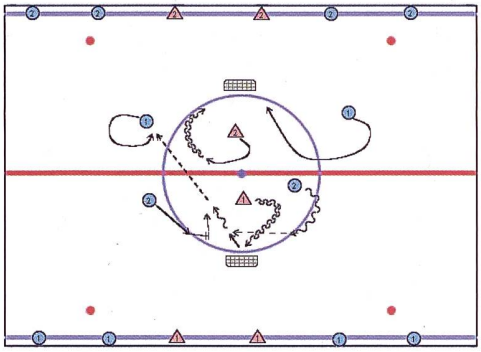
Stockhaltung

- Obere Hand muss beweglich sein, weg vom Körper (Handgelenksarbeit: durch «Knicken» des Handgelenks wird die Schaufel geöffnet und geschlossen), die untere Hand begleitet die ganze Bewegung, bleibt locker und wird entlang des Stockes (Schaft) verschoben, als wäre eine bewegliche Röhre über den Stock gestülpt (keine Möglichkeit, den Stock mit dieser Hand fest zu umschliessen)!
- Das Schaufelblatt bleibt immer auf dem Eis: Wir spielen EIS-Hockey und nicht LUFT-Hockey.
- Die Scheibe mit der Schaufel «einpacken»: «Dächli» über der Scheibe machen.
- Der Puck ist unser Freund, und Freunde schlägt man nicht: abfedern und ziehen! Passen und Schiessen in Perfektion ist beinahe geräuschlos!
- Die Scheibe vor, neben und hinter dem Körper spielen.
- Stockwechsel untereinander: andere Längen, andere Schaufeln, andere Seite.

Länge

- Individuelle Präferenzen, tendenziell aber besser längere Stöcke (Schusstechnik, Verteidigungsarbeit).





Eins gegen eins

Wie? Ganzes Eis, mit oder ohne Scheibe. Gegenspieler startet auf der verlängerten Torlinie. Der Verteidiger versucht mit seinen Laufwegen dem Gegenspieler immer wieder in den Weg zu kommen, diesen abzudrängen und Zeit zu gewinnen. Der Angreifer versucht so schnell wie möglich über die offensive blaue Linie zu kommen. Dort wird die Zeit gestoppt. Welches Team gewinnt mehr Zeit mit Abdrängen und Verteidigen des Eisfeldes?

Zwei gegen eins

Wie? Die Angreifer dürfen sich nur zwischen der roten und blauen Linie (in der Mittelzone) offensiv bewegen, der Verteidiger nur im halben Anspielkreis defensiv. Bei Scheibengewinn des Verteidigers darf dieser seine Stürmer anspielen, aber keinen direkten Torschuss ausführen. Die Auswechselspieler warten auf den blauen Linien und dürfen die Angreifer des Gegners stören, wenn diese in ihre Nähe kommen. Nach 20 bis 30 Sekunden wechseln: Neue Spieler kommen von der blauen Linie her ins Spiel.

King of the Dot

Wie? Bei einem Anspielpunkt durchführen oder Töggeli als Markierung nehmen. Ein Spieler versucht seinen Anspielpunkt mit dem Körper zu schützen und zu verteidigen. Der Angreifer versucht vorbei zu kommen und dem Block/Check des Verteidigers auszuweichen. Seitliche Verschiebung und Körperkontakt erleben und einüben.

Erschweren: Ohne Stock, Arme hinter den Rücken.

Schwarzer Mann

Wie? Über die ganze Eisfläche oder quer spielen; mit oder ohne Scheibe. Vorübung: Schattenfahren (Herr und Hund). Spiegel über die Hälfte des Spielfeldes (quer). Hauptübung: Die Spieler und Fänger stellen sich gegenüber auf. Die Fänger fahren den Spielern entgegen und holen sie ab: entgegengesetzte Richtung, Distanz verkleinern, abdrehen und in die gleiche Richtung laufen wie der Spieler. Ziel der Fänger ist es, Schulter an Schulter mit dem Mitspieler mitfahren zu können.

Wozu? Tempo einschätzen und übernehmen können.

Keypoints

- «Beweglichkeit» auf den Schlittschuhen (Fähigkeit sich seitlich zu verschieben ohne Tempo zu verlieren).
- Orientierung (offen zu Gegenspieler stehen, nicht abdrehen und den Rücken zeigen).
- Distanzen kontrollieren (eine bis max. zwei Stocklängen Abstand zum Gegner).
- Scheibendruck aufbauen, d.h. Stock immer zur Scheibe halten, Druck erzeugen, keine einfachen Pässe zulassen.
- Tempo des Angreifers übernehmen und es an seine Tempowechsel anpassen können.
- Gute Körperspannung ist nötig, um dem Druck entgegen halten zu können. Die Kraft kommt aus den Beinen und dem Rumpf.
- Den Willen haben, sich dagegen zu stellen und den Gegner abzuhalten, zu blockieren.
- Off-Ice: Touch-Ball (3:1 in begrenztem Raum, 1 Ball um ihn zu taggen).
- Schulung: Passen, Distanzen schliessen.

Fast 50 km/h schnell

Spritzigkeit und Geschwindigkeit sind die Schlüssel zum Erfolg. Dem Angreifer erlauben sie, den Verteidiger zu überlaufen oder sich von seiner Deckung zu befreien; dem Verteidiger erlauben sie, die gegnerischen Angriffe zu stoppen.

Explosive Schlittschuhsprünge

Wie? Im Schlittschuhlaufen explosiv (hoch, elegant) abspringen, nach Möglichkeit 6–10 Sprünge hintereinander und nach einer Pause wiederholen.
Variation: Auch aus dem Rückwärtslaufen.

Einbeinstartsprung

Wie? Den ersten Schritt beim Start als Sprung ausführen und danach auf dem anderen Bein gleiten. Wer gleitet am weitesten?
Variation: Im Sprung eine halbe Drehung ausführen und dann rückwärts gleiten.

Hochweitschuss

Wie? 2 Teams sind je auf der verlängerten Torlinie und haben genügend Pucks. Jeder Spieler versucht, den Puck gegen die andere Seite zu schiessen, so dass dieser möglichst weit in der Luft bleibt resp. weit weg landet. Vorsicht: Sobald die Spieler über die ganze Länge hoch schiessen können, nur je einen Spieler nach dem anderen schiessen lassen.
Variation: Auch Backhand ausführen lassen.

Schwimmstart

Wie? Auf möglichst frisch aufbereitetem Eis aus der Startposition einen Hecht-Sprung ausführen. Wer gleitet am weitesten auf dem Bauch?
Variation: Sprung nur von einem Bein. Nach der Landung auf den Rücken drehen und so rutschen.

Eis-Weitsprung

Wie? Ein Stock markiert auf dem Eis den Absprungpunkt. Wer springt (Flugphase) am weitesten? Aus dem Stand oder in Bewegung (mit Anlauf), beid- oder einbeinig.

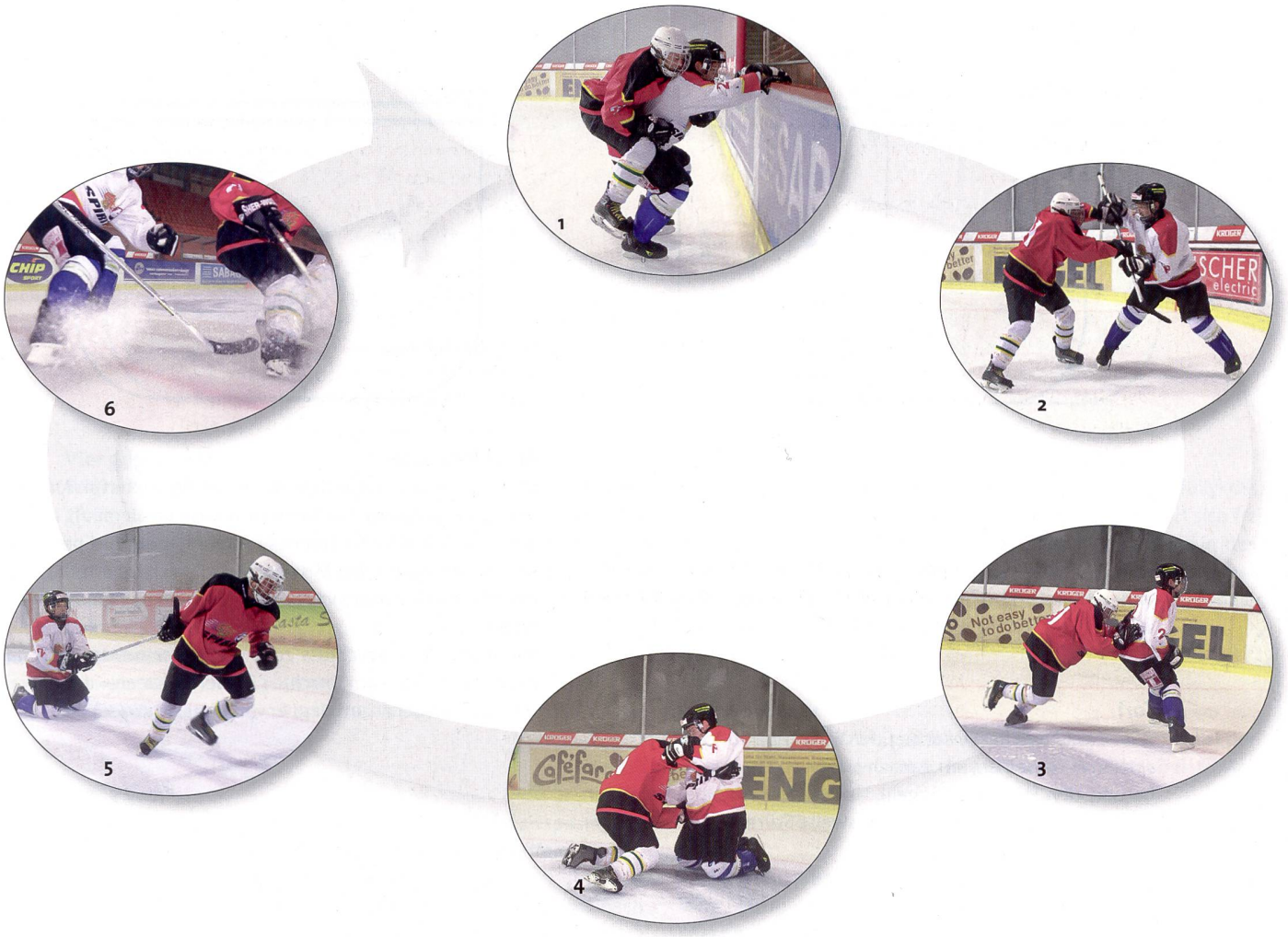
Keypoints

- Alle Übungen möglichst explosiv ausführen (mental bereit): Das Maximum zu geben versuchen!
- Ohne starken Rumpf gibt es keine Schnelligkeit! Ein starker Rumpf als Grundvoraussetzung!
- Kraft als wichtige Voraussetzung. Partnerübungen: Raufspiele, Partner stossen, Partner ziehen etc.
- Ausdauer in Spielformen, mit höchstintensiven Intervallen von 2 bis 3 × 20 bis 30 Sekunden (z. B. Stopps-Starts; Sliding).
- Off-ice: Rumpfstabilisationsübung mit Slidingboard. In verschiedenen Intensitäten (Rhythmen) hin- und her rutschen. Gleichzeitig kann mit dem Stock ein Ball oder Puck vor dem Körper oder seitlich geführt werden. Vor und nach dem Eistraining ausführen (Garderobe, etc.).

Kraftausdauer-Circuit

Wie? Intermittierende Übungen (10"-10" oder 20"-20") oder als Ausdauer Impuls (3 Mal 20"-20" jede Übung, dann Wechsel), immer in Paaren.

1. Squats (einer auf dem Buckel, an Bande halten als Hilfe)
2. Beide Spieler Stock in die Hand und Stockraufen.
3. Stossen und Ziehen des Partners übers Eis.
4. Knieraufen (Rotation) den Gegner auf die Seite ziehen.
5. Partner ziehen: einer hält den Stock an der Schaufel, der andere muss diesen von der einen Seite auf die andere ziehen (auf Schlittschuhen, auf Knien). Partner-Scheibenwischer.
6. Stopp und Start auf vorgegeben kurze Distanz. Starten, stoppen und so schnell wie möglich wieder starten.

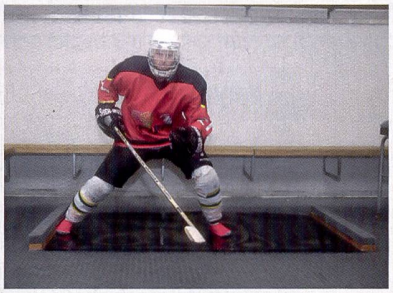


Slide-X

Wie? In verschiedenen Intensitäten (Rhythmen) hin- und herrutschen. Gleichzeitig kann mit dem Stock ein Ball oder Puck vor dem Körper oder seitlich geführt werden. Vor und nach dem Eistraining ausführen (Garderobe, etc.).
Wozu? Rumpfstabilisation.

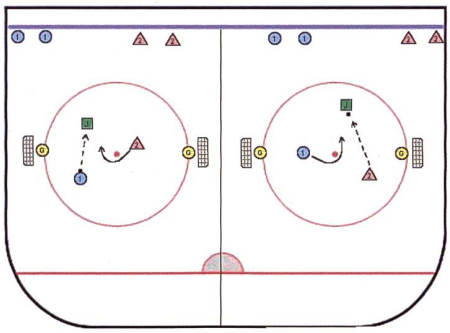
Slide-X ist ein exklusives Produkt unseres Partners Vistawell AG.

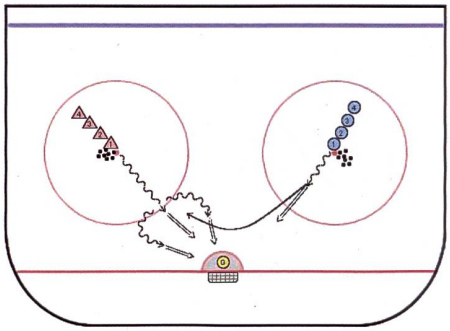
Bestellungen: Vistawell AG, 2014 Bôle
Telefon 032 841 42 52, Fax 032 841 42 87, E-mail: office@vistawell.ch
www.vistawell.ch



Von der Breite in die Länge

Der Erwerb der spezifischen Bewegungen ist aller Anfang, will man Erfolg haben. Aber das reicht noch nicht aus. Man muss sie im richtigen Moment passend einsetzen können.





Jokerspiel
Wie? Ein Spieler wird zum Joker bestimmt. Dieser spielt immer offensiv, d.h. er unterstützt immer den Scheibenbesitzer. Die Rolle des Jokers wird nach einer bestimmten Zeit gewechselt. Jeder soll in die Rolle des Jokers schlüpfen.
Variation: Jokerfunktion drehen. Der Jokerspieler spielt nur defensiv, 1:2.

Tor!
Wie? Zwei Angreifer versuchen, den Verteidiger mit geschickten Zuspielen zu versetzen, um danach ein Tor zu erzielen (Tor = Scheibe berührt den Pneu/das Töggeli). Nach jedem erzielten Tor Rollenwechsel. Jeder spielt abwechslungsweise Stürmer und Verteidiger.

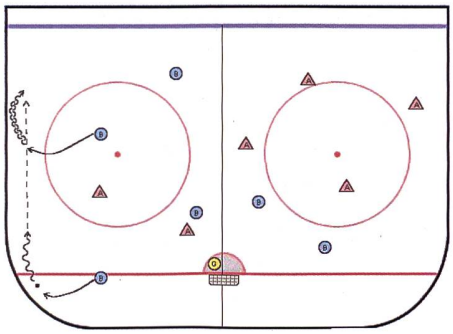
Abschluss-Spiel
Wie? Zwei Teams, aufgestellt bei den Bullypunkten im Angriffsdrittel. Beide Teams mit Scheiben. Erster Spieler läuft an und schiesst auf das Tor. Bei Torerfolg darf nochmals ein Spieler dieser Gruppe starten, bei Misserfolg darf das gegnerische Team einen Angreifer los schicken. Welches Team hat zuerst 10 Tore erzielt?
Variation: Nach Abschluss zum Verteidiger werden und das gegnerische Team am Torschuss hindern. (Screen = der Angreifer muss versuchen am Gegner vorbei zu schiessen).

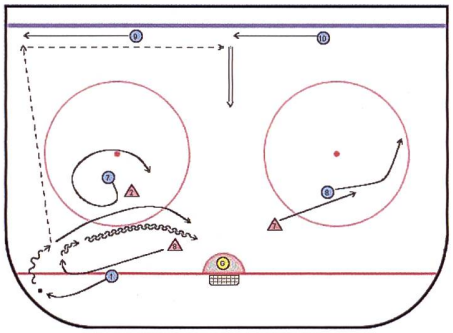
Keypoints

- Spielverhalten setzt Entscheidungsfreudigkeit voraus und muss dadurch in Spielformen trainiert werden! Spielnahe Formen sind sowohl für die Torhüter, wie auch für die Feldspieler wichtig und nötig für die Entwicklung des Spielverhaltens. Das Ziel ist es, so viele Ost-West Bewegungen wie möglich zu kreieren (Alleine: durch Moves - zu zweit: mit Querpässen).
- Ost-West Bewegungen = Spielzüge und/oder seitliche Täuschungen über die Mittelachse des Spielfeldes. Der Torhüter muss seine Grundposition verlassen und wird zu einer Verschiebung gezwungen. Dadurch entstehen Lücken im Tor, die zum erfolgreichen Torschuss nötig sind.

And the winner is...

Jenseits des Atlantiks ist das «All-Star Game» ein unumgängliches Rendezvous. Dieser Event erlaubt den Spielern, ihrem Offensivdrang freien Lauf zu lassen und sich untereinander bei kleinen Freundschaftsspielen zu messen.





Vier gegen zwei

Wie? 2 × 4 vs. 2, ein Drittel in 2 Hälften teilen (Längsrichtung). 4 Angreifer auf der einen Seite versuchen gegen zwei Verteidiger ein Tor zu erzielen. Niemand darf über die «Mittellinie». In der anderen Hälfte sind die Gruppen umgekehrt aufgestellt, so dass die Verteidiger auf der einen Seite bei Puckgewinn diesen auf die andere Seite zu ihren Mitspielern – den 4 Angreifern – spielen können.

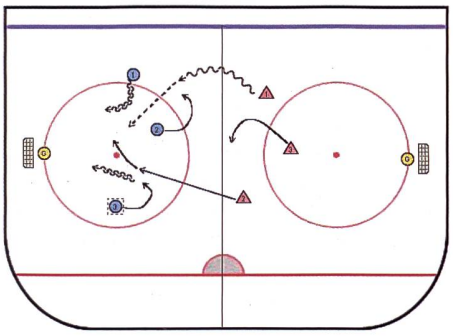
Variationen:

- 2 ×3:1 / 2 × 3:2 / 2 × 4:3 / usw.
- Zeit limitieren bis zum Abschluss.

3 vs. 3 quer

Wie? Spiel 3 gegen 3 quer in einem Drittel. Ein Defensivspieler darf nicht über die Mittellinie zurück in seine eigene (Verteidigungs-) Hälfte, dadurch entsteht jeweils eine 3:2 Situation.

Variation: Ein Offensivspieler darf nicht über die Mittellinie nach vorne in seine Angriffs-Hälfte, dadurch entsteht jeweils eine 2:3 Situation.



5 gegen 3 (Powerplay-Spiel)

Wie? Die 5 Angreifer sind wie folgt verteilt: Je einer im Bullykreis, zwei (Verteidiger) auf der blauen Linie und der fünfte darf sich frei bewegen. Von den drei Defensivspielern müssen auch zwei je in einem Bullykreis sein und der dritte darf sich frei bewegen. Wechsel auf Zeit oder bei Puckgewinn der Defensivspieler – die Verteidiger können (quasi als Joker) bleiben.

Defensiv Joker

Wie? Gespielt wird zwei gegen zwei mit einem (defensiv) Joker, der immer jene zwei unterstützt, die nicht im Puckbesitz sind 2:3 Angriffe.

Penalty-Turnier

Wie? Penalty-Schiessen in Tableau-Form, (ähnlich Tennis-Tableau – aber ohne Ausscheidung, also Tableau auf beide Seiten).

Ost-West

Wie? Penalty mit dem Schwerpunkt (Keypoint) Ost-West Bewegung sowie der Scheibe folgen. Ein Nachschuss ist jeweils erlaubt.

Schau doch mal in den Spiegel!

Diese grundlegenden Fragen sollte sich jeder Trainer in jedem Training stellen, wenn er die Trainingseinheiten plant und auswertet!

Haben wir an LLL (= Lernen, Leisten, Lachen!) gedacht?

- Konnten die Spieler im Verlaufe des Trainings etwas lernen?
- Haben wir ihnen die Möglichkeit gegeben, etwas zu leisten?
- Und haben wir während der Trainingseinheit mindestens ein Mal miteinander gelacht?

Was können wir dazu in der Praxis – also auf dem Eis – tun?

Denke daran: Wir sehen nur die Spitze des Eisberges – also vieles ist unsichtbar!

Oder anders gesagt: Versuchen wir doch, die Spieler «dabei zu erwischen», wenn sie etwas Gutes zeigen!

- Auch einmal abpfeifen und loben, wenn etwas Gutes ausgeführt wurde.
- Versuche einmal, eine ganze Trainingseinheit nur mit positiven Feedbacks auszukommen, die Spieler positiv bestärken! Was ist deine «Strafe» (Spende, etc.) für jede negative Bemerkung?

Wir danken den Autoren für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage

Rolf Altorfer ist Sportlehrer ETHZ, J+S Fachleiter Eishockey
> *rolf.altorfer@baspo.admin.ch*
Andy Egli ist J+S Experte, J+S Kids Experte, Nachwuchsverantwortlicher Hockey Club Davos
> *a.egli@hcd.ch*
Marco Pargätzi ist J+S Experte, Nachwuchsverantwortlicher Hockey Club Davos
> *m.pargaetzi@hcd.ch*

Stark im Kopf

Eishockey verlangt von den Spielern totales Engagement und Willenskraft. Man darf auch den harten Kontakt mit dem Gegner nicht scheuen. Allerdings immer innerhalb der Regeln.

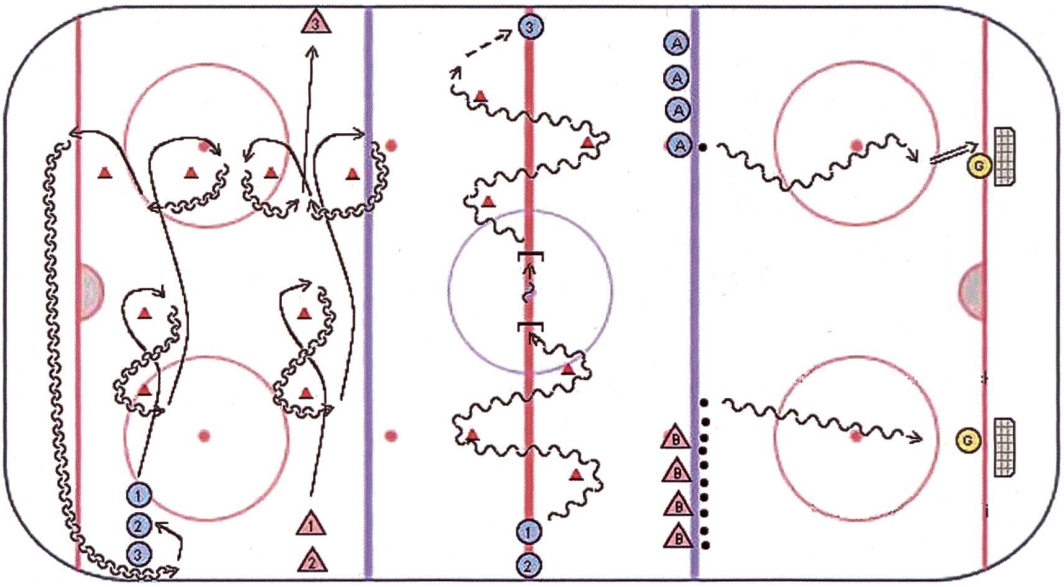
Aufgaben für den Trainer:	Aufgaben für die Spieler:
Situationen auswerten **Wie?** Vorkommnisse zu unseren Werten wie Disziplin, Respekt, Motivation, Wille, etc. thematisieren. Beispiele: • Wer verhält sich wie (Überwinden, «durchbeissen») im Circuit-Parcours von Seite 9? • Gemachte Fouls unbedingt auch in Trainings- und Spielformen ahnden, auch wenn sie nicht durch einen «offiziellen» Schiedsrichter sanktioniert werden. • Die Spieler selber pfeifen lassen. Bemerkung: Schulung des Verständnisses für die Aufgaben eines Schiedsrichters.	**1:0 bis zum Tor** **Wie?** Der Spieler muss so lange angreifen, bis er ein Tor erzielt. Deshalb muss er fokussiert bleiben, sich nicht aufregen und nicht aufgeben, wenn ein Tor (noch) nicht erzielt wird. **Spiessrutenlaufen** **Wie?** Die Spieler (Alle, ausser einer, oder nur die Hälfte) stellen sich im Abstand von 1 bis 2 m von der Bande und ca. 5 m zwischen den Spielern auf. Einer versucht, der Bande entlang zu fahren und die Checks – sie müssen absolut korrekt sein – einzustecken. **Wozu?** Faires Austeilen und Einstecken üben. **Jetzt gilt es ...** **Wie?** «Einmaligkeitsformen» organisieren: Es darf/muss zum Zeitpunkt xy ein Penalty geschossen werden (oder eine 2:0 Situation etc. erfolgreich ausgeführt), um die «einmaligen Aktionen des Spiels» zu imitieren. **Statistik-Zahlen** **Wie?** In einer Übung (z.B. einer 2:1-Puckübung) soll die Anzahl Angriffe, Schüsse aufs Tor, Tore sowie der Defensiv-Aktionen statistisch analysiert werden: Wie viele waren erfolgreich und wie viele erfolglos? (auch in Übungen der Seiten 4–7 anwendbar).

Weitere Möglichkeiten

- Spielen mit speziellen Regeln.
- Spiele mit Erfolgserlebnissen (z.B. mehr Tore).
- Kampfspiele.
- Laute Kommunikation.

Das Recht auf Tore

Spielformen und Wettkämpfe sind ideal, um technische Kompetenzen anzuwenden und verschiedene Spielschemata zu üben. Alleine oder im Team, das Ziel bleibt gleich: Es geht darum, Hindernisse zu überwinden und die Netze zittern zu lassen.



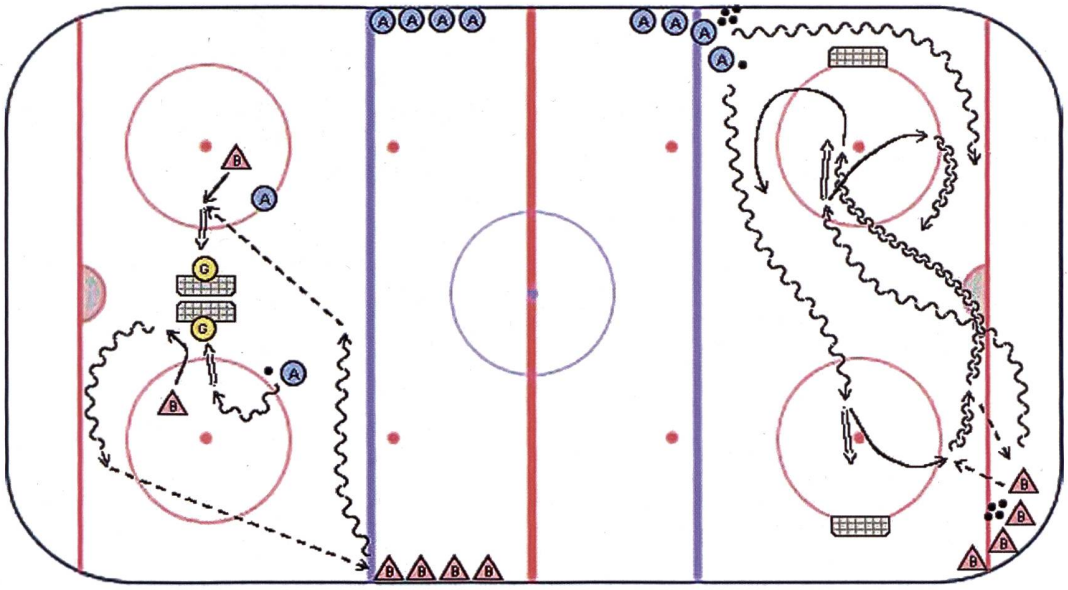
Schlittschuhlaufen (linkes Drittel)
Wie? So schnell wie möglich um verschiedene Hindernisse fahren, vorwärts, rückwärts, Drehen etc.

Laufen mit der Scheibe (Mitte)
Wie? So schnell wie möglich den Puck um verschiedene Hindernisse führen, vorwärts, rückwärts, mit Sprüngen etc.

Tore erzielen (rechtes Drittel)
Wie? In 3-er bis 7-er Gruppen gegen einen Torhüter.

Zu beachten

- Die Übungen können auf Zeit ausgeführt werden, 2 bis 4 Gruppen nacheinander oder, wenn genügend Platz und Material vorhanden, 2 bis 4 Gruppen neben- und miteinander.
- Die Übergaben müssen gut geregelt sein.
- Resultate unbedingt verkünden (wird zu oft vergessen).
- Den Teamgedanken fördern, anfeuern, anregen.



Rücken an Rücken (linkes Drittel)

Wie? Start 2:2 in Zone. Beide Teams dürfen auf beide Tore (die in der Mitte Rücken an Rücken stehen; kann auch mit nur 1 Torhüter gespielt werden) schiessen und Tore erzielen. Mit einem Zuspiel zur eigenen Gruppe kann ein weiterer Mitspieler ins Spiel geholt werden.

Achtung: 3:2. Es ist nicht erlaubt, sofort ein weiteres Zuspiel zu machen! Es muss zuerst eine Aktion auf dem Spielfeld gemacht werden bevor der Pass zur Gruppe wieder möglich ist! Mitspieler am Spielfeldrand können einbezogen werden, bis maximal 5 Spieler im Spielfeld sind. Bei Torerfolg oder langer Einsatzdauer abpfeifen und wieder mit 2:2 anfangen.

Variation: Die eine Mannschaft darf nur von der einen, die andere von der anderen Seite Tore erzielen.

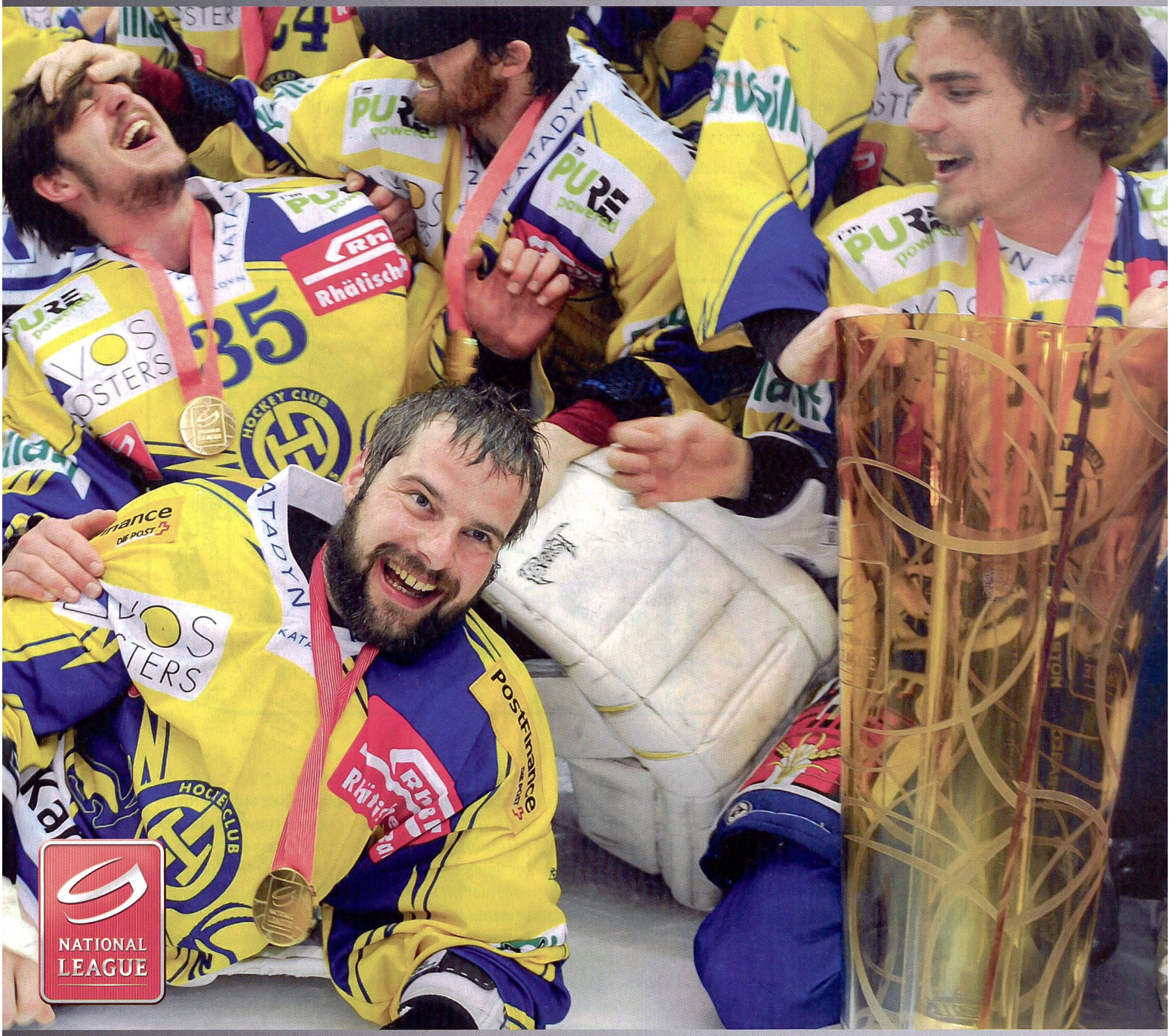
Hin und her (rechtes Drittel)

Wie? 1:0 / 1:1 / 2:1. Erster Spieler läuft auf das Tor (1:0). Nach Abschluss Pass aus gegnerischen Gruppe, Rückpass und Start zum 1:1. Nach Abschluss startet ein dritter Spieler hinter dem Tor durch. Der Verteidiger der 1:1-Situation wird wieder zum Stürmer und geht mit seinem Mitspieler in die 2:1-Situation. Abschluss und Ende des ersten Durchgangs. Start jetzt aus der anderen Gruppe als zu Beginn! Tore zählen.

Literatur

- Swiss Ice Hockey Association: **Grundspiele im Eishockey**. 2000, Zürich.
- Jugend+Sport (2008): **J+S Handbuch Eishockey**. Neue Auflage 2010, Magglingen.
- Jugend+Sport: **Kids-Lektionsvorschläge Eishockey**. Magglingen. (www.jugendundsport.ch > Schwerpunkte > J+S Kids)

DAS BESTE SPORTFERNSEHEN.



LIVE AM PUCK!

Teleclub zeigt auch in der Saison 2009/2010 die Schweizer Eishockey Nationalliga A live. Begleiten Sie Ihre Mannschaft auf dem Weg zum Meistertitel. Dazu gibts weiteren exklusiven Live-Sport mit der Axpo Super League, der Bundesliga, der UEFA Champions League, der Serie A, der La Liga, der Premier League, Golf und Motorsport – mehr Sport geht nicht.

Empfangbar im Kabelnetz und über Bluewin TV.

Jetzt abonnieren: 044 947 87 87 www.teleclub.ch oder im Handel

TELECLUB
DAS BESTE. ZUERST.