



# TRAINING



## Leitgedanke

# ***Repetition ist die Mutter des motorischen Lernens und der praktischen Fertigkeiten***

## Die 10 EIS-Gebote für den Trainer

1. In dieser Altersgruppe ist Techniktraining immer noch wichtig. Schlittschuhlaufen, Schusstraining, Passen, und Dribbeln beinhaltet Dein Trainingsplan. LEITE, wenn möglich - jede Übung mit einem SCHUSS AUFS TOR EIN. Gib nach dem Abschluss genug Zeit für Rebounds.
2. In dieser Altersgruppe soll jeder Art von Schnelligkeitstraining Priorität eingeräumt werden (Grund-schnelligkeit, Frequenz, Aktion, Beschleunigung und eishockeyspezifische Schnelligkeit (Schlittschuhlaufen/Aktion, Stickhandling))
3. Spielverständnistraining (Basis und Teile bestimmter Rollen) gehören natürlicherweise zu Deinem Trainingsaufbau.
4. Lass die Jungs im Training erfolgreich sein. Senke den Schwierigkeitsgrad, wenn ihnen etwas missglückt. Erlebnisse sind während dem Match und im Training wichtig. Kameraden treffen! Erlebnisse! Spannung! Kampf! Sich selber übertreffen.
5. Motiviere, reize und teile die Jungs niveaugerecht ein. Das gibt freudvolle Trainings.
6. In einer guten Übung sind alle aktiv. Mach Stationstrainings! Teile das Feld in 12 Stationen auf. Sei sorgfältig, wenn Du das Training planst.
7. Plane Trainingselemente ein, die Aufmerksamkeit, Konzentration, Trainingsdisziplin, Sorgfältigkeit und vor allem VIELE WIEDERHOLUNGEN enthalten.
8. Vier grundlegende Faktoren, die Deine Trainingsplanung beeinflussen: TECHNIK, TAKTIK, PHYSISCHE, SOZIALE, MENTALE Faktoren.
9. Vergiss während der Eisperiode das Off-ice-Training nicht
10. Merke Dir einige wichtige Dinge:

- **Entwicklungspsychologie**

In dieser Altersperiode erfolgt eine vielseitige Entwicklung. Die Spezialisierung auf eine Erstsportart erfolgt sukzessiv und später im Novizen/Juniorenanter. Richtiges Jugendtraining gibt im Erwachsenenalter grosse Auswahlmöglichkeiten für alle Sportarten. Erläutere die sportlichen Ziele, indem du Individualgespräche führst.

- **Trainingssteuerung**

Grundprinzipien des Trainings: Planung, Kontinuität, Individuell angepasst, Vielseitig, Variantenreich, Periodisierung, und nimm Rücksicht auf das optimale Alter der Empfänger Fordere von den Besten in Deiner Mannschaft am meisten!

- **Vielseitigkeit**

Jugendtraining soll vielseitig entwickelnd sein und den Spielern erlauben sich mit verschiedenen Sportarten zu beschäftigen.

- **Kontinuität** in den Jugendjahren

Sorge für verschiedene Aktivitäten. Spantsport ist ein wichtiger Teil innerhalb der gesamten Trainingsmenge.

- **Vor der Pubertät**

ist es wichtig, die koordinativen Eigenschaften, Schnelligkeit, Frequenz und verschiedene eishockeytechnische Fertigkeiten zu trainieren.