

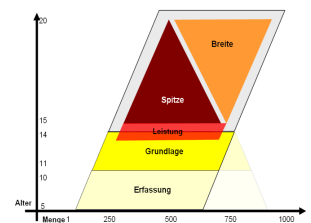


ZIELE + PHILOSOPHIE

An die Trainer

Swiss Ice Hockey möchte die Trainer der Stufe U15 in ihrer täglichen Arbeit unterstützen. Mit vielen planerischen und praktischen Anleitungen und Beispielen laden wir alle Trainer ein, ihre tägliche Arbeit mit den Athleten im Sinne der Ausbildungsrichtlinien zu gestalten

Die Unterlagen richten sich an die Leistungsklasse U15 Elit, welche gemäss Ausbildungskonzept von Swiss Ice Hockey der Ausbildungsstufe "LEISTUNG" zuzuordnen ist. Selbstverständlich sollen auch die Trainer der tieferen Leistungsklassen davon profitieren können, indem sie die Inhalte adäquat auf die Leistungsklasse anpassen, respektive reduzieren. Die Stufe Mini ist in vielen Belangen eine herausfordernde Alterstufe. Nebst den technisch, taktischen Schulungen soll der Athlet in der psychischen, mentalen Entwicklung Hilfen und Anleitungen erhalten. Unter dem Förderaspekt "Der Athlet im Zentrum" gilt unser Kernauftrag der Entwicklung des Spielers. Viele neue Ausbildungsthemen sind auf dieser Stufe vorbereitend für die Ausbildungsstufe "SPITZE" einzuführen.



Ausbildungsstufe "SPITZE":
U17 Elite / U20 Elit

Gleichzeitig betrachten wir die Stufe U15 als "Weichensteller" bei der Potentialeinschätzung der Athleten. Unter den vielfältigen Talent-Kriterien gilt es die Weichen im Zusammenhang Beruf und Sport vorzubereiten und die strukturellen Rahmenbedingungen für die Förderspieler einzuleiten.

Alle Helfern, Trainer und Nachwuchsverantwortlichen verdienen den Respekt und die Hochachtung für Ihren Einsatz und Hingabe. Viele von ihnen haben als Militstrainer enorme zeitlichen Anforderungen zu erfüllen. Wenn es uns mit dieser Ausbildungsunterstützung gelingt, das Wirken des Trainers zu entlasten und in der Qualität zu verbessern, wird letztlich der Athlet und Swiss Ice Hockey profitieren. Also ran an die Arbeit und viel Spass mit den "hungrigen" Athleten.





Für Fragen stehen wir euch gerne zur Verfügung und freuen uns auf einen regen Austausch mit allen Trainern









Dank

Die Unterlagen unter der Leitung von Swiss Ice Hockey wurden von erfahrenen Clubtrainern entwickelt. Der Grosse Dank gilt den Trainern für ihr grosses Engagement zum Wohle der Spieler frei von Clubmotivation und -konkurrenz.

Swiss Ice Hockey

-  Markus Graf
-  Jost Richi,
-  Celio Manuele
-  Benoit Pont

Mithilfe

-  Marius Boesch, Mentaltrainer
-  Bayer Marco
-  Pargätzi Marco
-  Peter Markus
-  Schaller Pascal
-  Soguel Sergio

Für Technische Fragen stehen wir Ihnen gerne auch im persönlichen Kontakt zur Verfügung.

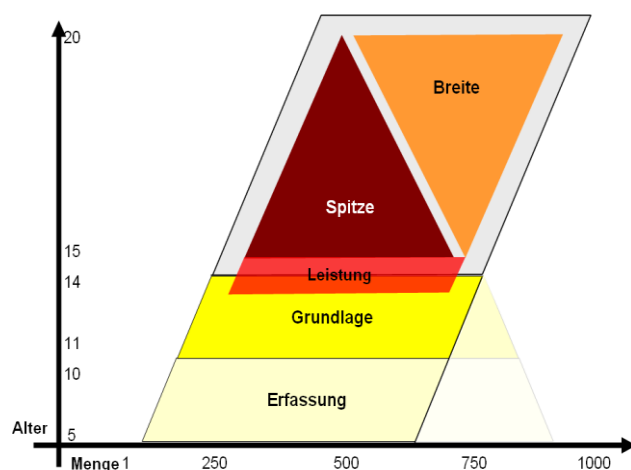
MARKUS GRAF

"TRAINING IST DER ORT WO EISHOCKEYSPIELER BESSER WERDEN"

SIHF-Ausbildungskonzept

Ausbildungsstufe "LEISTUNG"

"Weichensteller zwischen Spitze und Breite"





Technik / Taktik / Training

- Spielverhalten in der Praxis und Theorie
- Defensiv: Scheibendruck hat Priorität
- Offensiv: Druck auf Tor mit und ohne Puck/Kreativität
- Skills unter Druck (Zeit / Raum / Gegner)
- Regelmässige Reize setzen im Bereich off-ice (ganzjährlich)
- Individualisieren (Gruppe / Athlet)

Evaluation

- Talentsichtung und -erfassung:
Potentialeinschätzung (Stärken / Schwächen)
- Biologisches Alter berücksichtigen
- Karriereentscheide: Anschluss zur Spitze ermöglichen ?

Sozial

- Prozess "vom Individualismus zum Team"
Teambildung / kollektive Strategien
- Einbezug des privaten und beruflichen, schulischen Umfeldes (Akzeptanz)

Mental

- Einsicht und Motivation für ganzheitlich Leistungsentwicklung anstreben (kleine Trainingslehre)
- Mentale Werkzeuge kennenlernen und einführen

Coaching

- Beharrlich im Verlangen exakter Ausführungen
- Zielorientiertes Training

Führung

- Mitverantwortung
- Zeit für Gespräche -> Einsichten wecken
- Karrieremöglichkeiten aufzeigen
- Grenzen setzen, klare Führungsrolle übernehmen
- Vorbilder integrieren -> Testimonials zeigen den Weg
- Individuelle Stärken fördern



Anatomie

- Die grössten Unterschiede zwischen retardiert + akzeleriert
- Koordination instabil "Peak-Längenwachstum"

Psychologie

- Beginn Pubertät: Motivationsschwankungen
- Hierarchien entwickeln sich -> provoziert Spannungen
- Wertschätzung sehr wichtig

Unterricht

- Gezielte Korrekturen, Detailpflege
- Spielerfahrungen in der Variation -> Matchtraining in Spielformen

Trainingsinhalte



Technik

- Grundfertigkeiten qualitativ üben üben üben
- Alle Elemente unter Druck qualitativ anwenden "Matchqualität"
- Scheibenumgang erweitern: Bandenspiel, Flippass,
- Abschlusstechniken erweitern: Slapshot, Ablenken, Nachschuss
- Körperspiel: an der Bande, Hit-Techniken -> "geben und nehmen"



Spielverhalten / Taktik

- Tempo-Prinzip "Speed" Prinzipien Off. + Def.
-> Verhalten mit / ohne Scheibe
- Def. Organisation: 3:3 - 5:5, inkl. PK -> allen ermöglichen
- Off. Verhalten: 3:2 - 5:5, inkl. PP -> allen ermöglichen
- Rhythmus: Speed + Richtungsänderung



Kondition

- Gezielte Förderung und Optimierung der verschiedenen Konditionsfaktoren
- Technik-Krafttraining -> unter Fachkompetenz (einführen, integrieren) Rumpfstabilität (tägliche Arbeit)



Mental

- Emotionskontrolle / Körpersprache / Respekt
- Teamfähigkeit: als Team stärker
- Focus: Konzentration auf das "Jetzt" auf das "Wichtige"

Siehe auch Kp. 2 "Training" - Inhaltliches Konezpt gemäss J+S / SIHA



Struktur

- Maximale Anzahl Spiele für den Athleten
 - Maximal ~ 45 Spiele / Saison inkl. 5-7 Turniere (Club + Auswahl)
 - August - März (8 Monate):
maximal 6 Spiele pro Monat als Ziel

- Wochenbetrieb: Empfehlung Umfang
 - 1 Skilltraining (TEchnik in Stationen) 60 Min
 - 3 Standardtrainings (Teamtrainings) 75 Min
 - 1-2 Theorien: MEntal / Taktik / SOzial 45 Min
 - 1 geführtes Officetraining: KOndition
 - Individuelles Kräftigungsprogramm:
Rumpf, Beinkraft mehrer à 20-30 Min

- Athleten mit Zusatztrainings (Früheistrainings):
 - Skill-Training / Koordinationstraining / Krafttechnik
 - Persönlichkeitsentwicklung:
Mental-Trainingsformen, Selbstkompeten

Leitlinien Stufe Mini TOP

Die U15-Stufe entspricht der Ausbildungsstufe "LEISTUNG".

Auszug aus dem SIHA: Ausbildungskonzept:

Leitmotiv:

"Nationale + Internationale Ausbildungsansprüche abdecken"

- Vorbereitung zum Profisport: Karriereplanung
- komplette technisch-taktische Ausbildung
- die Besten anleiten zur Individualisierung:
 - überzeugen zu "hard work"
 - zu Eigenverantwortung
 - zu Selbstcoaching im Training /Spiel