

Trainerbildung Swiss-Olympic

Keypoints – der Schlüssel zum Erfolg



Besser Eishockey schulen mit Keypoints

Verfasst von
Sportfachchef/Coach:

Daniel Baur
Rolf Altorfer

Oetwil am See,

14. September 2006

1 Zusammenfassung

Eishockey ist die schnellste Sportart der Welt. Die Anforderungen an künftige Spieler sind hoch, nicht nur weil man dieses Spiel auf Schlittschuhen spielt, sondern auch wegen der komplexen Technik. Die Technik ist Grundvoraussetzung um mitzuspielen.

Das Diplomprojekt soll Eishockeytrainern und Spielern helfen die Grundtechnik, bestehend aus Schlittschuhlaufen, Scheibeführen, Passen, Schiessen und dem Körperspiel besser zu erfassen.

Neue Bewegungen zu lernen ist nicht ganz so einfach – in einem einleitenden Kapitel werden die methodischen Grundlagen dargestellt.

Der Praxisteil befasst sich eingehend mit der Eishockeytechnik. Alle Technikelemente sind kurz beschrieben und/oder mit aussagekräftigen Bildern oder Zeichnungen ergänzt. Ein Bild sagt bekanntlich mehr aus, als 1000 Worte. Das Herzstück der Arbeit sind die sogenannten Keypoints, welche den Trainern helfen sollen, das Technikelement präzise und prägnant zu erklären. Viele Übungsbeispiele und Spielformen sind den jeweiligen Technikelementen zugeordnet, so dass der Trainer mit diesem Hilfswerk in der Lage sein wird, zielgerichtete und Keypoints orientierte Trainings vorzubereiten.

Ehrenwörtliche Erklärung

„Ich versichere, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbständig und ohne Benutzung anderer als der im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen und Hilfsmittel angefertigt habe. Die wörtlich oder inhaltlich den im Literaturverzeichnis verzeichneten Quellen und Hilfsmitteln entnommenen Stellen sind in der Diplomarbeit als Zitate kenntlich gemacht. Diese Diplomarbeit ist noch nicht veröffentlicht worden. Sie ist somit weder anderen Interessenten zugänglich gemacht, noch einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt worden.“

Oetwil am See, 14. September 2006

Daniel Baur

2 Inhaltsverzeichnis

1	Zusammenfassung.....	2
2	Inhaltsverzeichnis.....	4
3	Beschreibung der Ausgangslage/Einleitung.....	8
4	Theorien / Methoden (Hintergrundinformationen).....	9
4.1	Was ist Bewegungslehre?.....	9
4.2	Bewegungen von Aussen gesehen.....	9
4.3	Bewegungen von Innen gesehen – Bewegungskoordination.....	10
4.4	Vom Anfänger zum Könner.....	13
4.4.1	Lehr- und Lernmethoden.....	15
4.4.2	Bewegungslernen und Korrektur.....	16
4.5	Konsequenzen/Empfehlungen.....	16
5	Praktischer Teil.....	18
5.1	Unterlagen zusammentragen.....	18
5.2	Unterteilung, Gliederung der Eishockeytechnik.....	18
5.3	Erarbeiten von Keypointslisten zu den einzelnen Elemente.....	19
5.4	Überprüfung meiner Version bei Trainerkollegen.....	19
5.5	Priorisierung der Keypoints.....	19
5.6	Erstellung der Dokumentation.....	20
6	Darstellung / Dokumentation.....	22
6.1	Generelle Informationen und methodische Hinweise.....	22
6.2	Schlittschuhlaufen.....	24
6.2.1	Grundstellung.....	24
6.2.2	Laufen vorwärts.....	25
6.2.3	Hockeybogen.....	27
6.2.4	Rückwärtsfahren.....	29
6.2.5	Starten.....	31
6.2.6	Bremsen und Stoppen.....	33
6.2.7	Drehungen, Pivot oder Mohawk genannt.....	35
6.2.8	Übersetzen.....	37
6.2.9	Butterfly.....	39
6.2.10	Finnenbogen.....	40

6.3	Scheibenführen	41
6.3.1	Stockhaltung / Scheibenführen an Ort	41
6.3.2	Scheibenführen in Bewegung	43
6.4	Passen	46
6.4.1	Passabgabe/annahme (stehend)	46
6.4.2	Passabgabe/annahme (aus/in Bewegung)	48
6.4.3	Rückhandpass	50
6.4.4	Schlagpass.....	51
6.4.5	Flippass / Liftpass	52
6.4.6	Bandenpass	53
6.4.7	Direktpass	54
6.4.8	Droppass.....	55
6.5	Schiessen.....	56
6.5.1	Gezogener Schuss.....	57
6.5.2	Handgelenkschuss.....	59
6.5.3	Snap- oder Zweikontaktschuss	60
6.5.4	Direktschuss (One-Timer)	61
6.5.5	Slap- oder Schlagschuss	62
6.5.6	Rückhandschuss.....	63
6.6	Körperspiel	64
6.6.1	Position- und Winkelspiel (Orientierung)	64
6.6.2	Stock-Checks (Stockkontrolle)	66
6.6.3	Körperkontakt und Vertrauen	68
6.6.4	Body-Check.....	69
7	Interpretation der Ergebnisse	73
8	Persönliche Reflexion, Handlungskonsequenzen	74
9	Literaturverzeichnis	75
9.1	Bücher.....	75
9.2	Fachzeitschriften, Einzeltexte, Praxisbeilagen	75
9.3	DVD.....	75
9.4	Internet.....	75

Verzeichnis der Abbildungen

Abb. 4-1: Pädagogisches Konzept, Lehrende, Hotz 2000, Kernlehrmittel Jugend + Sport	10
Abb. 4-2: Pädagogisches Konzept, Lehrende, Hotz 2000, Kernlehrmittel Jugend + Sport	12
Abb. 4-3: Modell der Bewegungskoordination (nach Meinel/Schnabel, www.sportunterricht.de)	14
Abb. 6-1: Grundstellung (www.hockeycanada.ca).....	24
Abb. 6-2,3,4: Schlittschuhlaufen (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)	25
Abb. 6-5,6,7: Hockeybogen (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	27
Abb. 6-8,9,10: Rückwärtslaufen (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	29
Abb. 6-10,11: Starten (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)	31
Abb. 6-12,13,14: Stoppen (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	33
Abb. 6-15,16,17,18,19,20: Drehung rw – vw- rw (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)	35
Abb. 6-21,22,23: Übersetzen (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	37
Abb. 6-24,25,26: Finnenbogen (Hockey Canada: DVD, „Skills of Gold“).....	40
Abb. 6-27,28: Scheibenführen stehend (Hockey Canada: „Skills of Gold“).....	41
Abb. 6-29,30: Scheibenführen (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	43
Abb. 6-31,32: Passen Vorhand (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	46
Abb. 6-33,34: Rückhandpass (Hockey Canda: DVD, “Skills of Gold”).....	50
Abb. 6-35,36: Flippass (Hockey Canda: DVD, “Skills of Gold”).....	52
Abb. 6-37: Bandenpass (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)	53
Abb. 6-38,39: Gezogener Schuss (Hockey Canada: „Skills of Gold“).....	57
Abb. 6-40,41,42: Handgelenkschuss (Hockeycanada: DVD, “Skills of Gold”)	59
Abb. 6-43,44,45: Zweikontaktschuss (Hockey Canada: DVD, „Skills of Gold“)	60
Abb. 6-46,47,48,49: Schlagschuss (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	62
Abb. 6–50,51,52: Rückhandschuss (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)	63
Abb. 6-53: Positions- und Winkelspiel (IIHF, Coach Development Programm Level I)	64
Abb. 6-54,55,56,57,58: Stock-Checks (Hockey Canada: DVD, „Skills of Gold“).....	66
Abb. 6-59: Blocken an der Bande (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold“)	69
Abb. 6-60: Körpercheck (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)	69
Abb. 6-61: Schultercheck (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”).....	70
Abb. 6-62: Hüftckeck (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)	70

Verzeichnis der Abkürzungen

IIHF = Internationaler Eishockey Verband
SEHV = Schweizerischer Eishockey Verband
J+S = Jugend und Sport
vw = vorwärts
rw = rückwärts
LHB = Leiterhandbuch
NLTK = Nationalliga Trainerkurs

3 Beschreibung der Ausgangslage/Einleitung

Ich bin seit über 15 Jahren in der J+S Leiterausbildung im Eishockey als Kursleiter tätig. An den sechstägigen Grundkursen erhalten die Teilnehmer eine Einführung in die Trainertätigkeit. Methodik und Praxis werden auf und neben dem Eis geübt. Man beschränkt sich vorwiegend auf die Alterskategorie der Piccolo (8- und 9-jährige) sowie Moskito (10- und 11-jährige). Beim praktischen Unterricht auf dem Eis liegt der Schwerpunkt auf der Stoffvermittlung der Grundtechnik. Die Grundtechnik im Eishockey gliedert man in folgende Bereiche:

- Schlittschuhlaufen
- Scheibenführen
- Passen
- Schiessen
- Körperspiel

Als Lehrmittel wird das J+S Handbuch Eishockey angewendet. Das integrierte Trainingshandbuch auf der Basis von Elementblätter und Keypoints soll den künftigen Trainer als Trainingsplanungsinstrument dienen. Viele Teilnehmer haben Mühe dieses Trainingshandbuch richtig anzuwenden. Eine übersichtliche Liste von Keypoints zu den obengenannten Technikelemente gibt es bis heute nicht. Es fehlten auch praxiserprobte Beispiele dazu. Mit dem Diplomprojekt soll dieser Mangel behoben werden.

Ab Herbst 2006 soll den Eishockeytrainer eine übersichtliche Zusammenstellung von Keypoints zu allen Grundtechnikelementen und dazupassende Übungsbeispielen bzw. Spielformen zur Verfügung stehen.

4 Theorien / Methoden (Hintergrundinformationen)

Das Diplomprojekt befasst sich mit dem Lehren und Lernen von neuen Techniken im Eishockey. Das Lernen von neuen Bewegungen, vor allem das Laufen auf Schlittschuhen benötigt am Anfang sehr viel Zeit und Geduld. Das Schlittschuhlaufen ist jedoch Voraussetzung, um diese Sportart überhaupt ausüben zu können.

Jeder Trainer sollte eigentlich grundlegende Kenntnisse in die Bewegungslehre haben. Diese Thematik wird jedoch an den eher praxisorientierten Trainerkursen vernachlässigt. Das folgende Kapitel soll diese Lücke schliessen und eine einfache, leicht verständliche theoretische Abhandlung über das Lernen von (neuen) Bewegungen darstellen.

4.1 Was ist Bewegungslehre?

Bewegungslernen bedeutet, Wege und Strategien des Lernens zu entwickeln, um erfolgreich neue Bewegungen zu erlernen, Bekanntes zu festigen, um Modifikationen, Variationen und Erschwernisse dieser Bewegungen zu ermöglichen und Teile von Bewegungen wie im Spiel zu einer Einheit von Handlungen, Gestaltungen und Darstellungen zu kombinieren.

4.2 Bewegungen von Aussen gesehen

(So werden Bewegungen analysiert)

Von Vorteil ist es bestimmt, wenn der Trainer die zu lehrende Bewegung selber vorzeigen kann. Zwingend nötig ist aber, dass er zumindest ein gutes Auge für die Bewegungen hat. Er kann Bewegungen beschreiben, und in der Sprache des Sportlers vermitteln. Er **beobachtet** die Bewegung, **beurteilt** bzw. vergleicht sie mit dem ideal Bewegungsbild und kann dem Sportler Rückmeldungen geben und ihn **beraten**.

Diese 3 „**B**“ (Beobachten, Beurteilen, Beraten) beschreibt Hotz im „Pädagogischen Konzept“ des Kernlehrmittels Jugend + Sport. Der Dialog zwischen Lernenden und Lehrenden zeigt die „liegende Acht“.

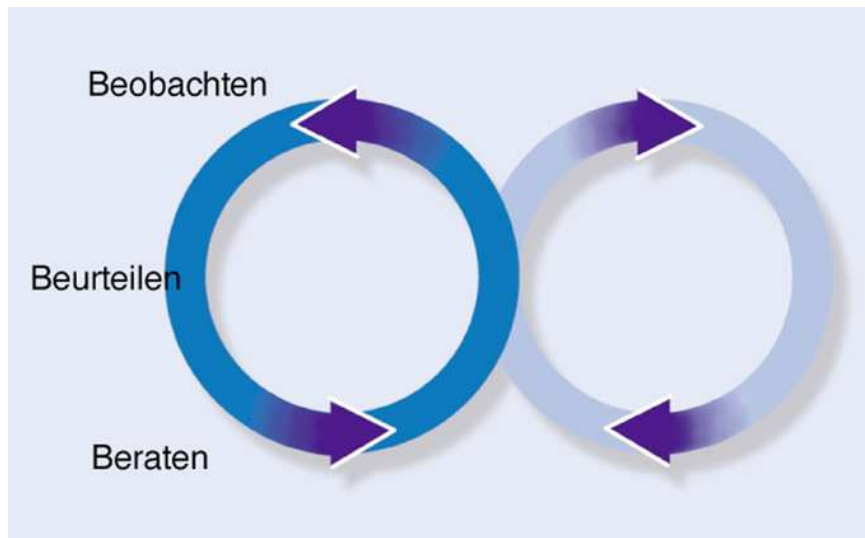


Abb. 4-1: Pädagogisches Konzept, Lehrende, Hotz 2000, Kernlehrmittel Jugend + Sport
 Dem Lehrende bzw. dem Trainer stehen zur Erfüllung seiner nicht leichten Aufgaben natürlich viele Hilfsmittel zur Verfügung (Lehrbücher, Reihenbilder, Video usw.).
 Schön wäre es, wenn dieses Projekt in dieser Hinsicht etwas Unterstützung bringt.

4.3 Bewegungen von Innen gesehen – Bewegungskoordination

(So steuern Sportler ihre Bewegungen)

Die wichtigste Bedingung für den motorischen Lernprozess, wie für die sportliche Leistung, ist die Motivation. Eine positive Motivationslage erweist sich im Sport als eine generelle Voraussetzung für eine sportmotorische Leistung – unabhängig vom Leistungsniveau (Weineck 2003, S. 567)

Nebst eigener Motivation sind Kinder und Jugendliche auch auf Anregungen und Ansporn angewiesen. Der Lernmechanismus wird hauptsächlich durch die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen geprägt. Die **Informationsaufnahme**, der Input, erfolgt durch Analysatoren. Für die motorische Koordination sind im wesentlichen 5 Analysatoren wichtig. Sie beeinflussen ganz wesentlich die Güte eines Bewegungsablaufs und wirken meist eng zusammen, bzw. ergänzen sich. (Weineck 2003, 546)

- **Der optische Analysator** (das Auge)

Mit Hilfe dieses Analysators erhalte ich nicht nur Information über meine eigenen Bewegungen, sondern auch über die Bewegungen anderer Menschen. Beim Erlernen von Bewegungen spielt er eine wichtige Rolle, weil erst auf seiner Grundlage ein Vorbild, ein Vormachen als Bewegungsinformation möglich ist.

- **Der kinästhetische Analysator** (der Bewegungssinn, Muskeln)

Kinästhetisch heisst „bewegungsempfindend“. Allein mit dieser Bezeichnung wird die wichtige Funktion dieses Analysators beim Ausführen von Bewegungen deutlich gemacht. Seine Rezeptoren finden sich in allen Muskeln und Gelenken. In den Muskeln nehmen sie Spannungs- und Längenveränderungen wahr, in den Gelenken geben sie Informationen über Gelenkwinkeländerungen. Durch ihre unmittelbare Lage in den Bewegungsorganen können sie auch jeden Bewegungsvorgang signalisieren. Der kinästhetische Analysator liefert von allen Analysatoren die differenziertesten Informationen über unsere Bewegungen. Er ist verantwortlich für das sogenannte „Bewegungsgefühl“ beim Ausführen einer sportlichen Technik. Da sich aber ein Bewegungsgefühl kaum vermitteln lässt, kann insbesondere der Anfänger diesen Analysator noch sehr schlecht nutzen. Er muss sich dieses Gefühl im Verlauf des Übungsprozesses erst aneignen.

- **Der taktile Analysator** (die Haut)

Die Rezeptoren dieses Analysators sind in der Haut lokalisiert und nehmen mechanische Reize auf. Auf taktilem Weg gewinnen wir unter anderem Informationen über Form und Oberfläche berührter Gegenstände.

- **Der akustische Analysator** (das Ohr)

Vom Sportler werden im Bewegungsvollzug auch akustische Signale aufgenommen. Im Allgemeinen spielt aber dieser Analysator eine untergeordnete Rolle, weil der Informationsgehalt der bei einer Bewegung aufgenommenen akustischen Signale relativ begrenzt ist.

- **Der statiko-dynamische (vestibulärer) Analysator** (im Ohr)

Der statiko-dynamische Rezeptor ist im Innenohr lokalisiert und informiert über Richtungs- und Beschleunigungsänderungen des Kopfes. Für die Orientierung im Raum und die Erhaltung des Gleichgewichts spielen aber auch visuelle, kinästhetische und taktile Informationen eine grosse Rolle.

Die Bedeutung einzelner Analysatoren kann dabei von Sportart zu Sportart ausserordentlich differieren. (Weineck 2003, 548)

Bei der **Informationsverarbeitung** geht es nun darum die aufgenommenen Signale im Gehirn mit den gemachten Erfahrungen zu vergleichen und zu kombinieren. Die Leitenden können diesen Prozess unterstützen, indem sie die Kinder und Jugendliche auf Bekanntes aufmerksam machen. Es entwickeln sich daraus neue Erkenntnisse (Bewegungs- und Handlungsvorstellungen). Diese Grundlagen zur Entwicklung des Bewegungsbildes (oder des Bewegungsplanes), welcher erst die Umsetzung in die Handlung ermöglicht. (Hotz, 2000, S. 19)

In vielen Sportarten muss man aber die Bewegungen an wechselnde Bedingungen anpassen oder auftretende Fehler korrigieren können. Um Bewegungen anpassen zu können, braucht der Sportler Rückmeldungen über seine Bewegung. Diese werden durch die 5 Analytoren ermöglicht. Die tatsächliche Bewegung (Istwert) wird mit der gewünschten Bewegung (Sollwert) verglichen.

Die **Informationsumsetzung**, also die Bewegungshandlung beginnt nicht erst mit ihrer sichtbaren Ausführung.

Bevor die Bewegung beginnt, laufen (meist) noch emotionale (Motivation) und kognitive (Beobachtung- und Antizipation) Prozesse ab. Diese Phasen sind nur formal trennbar. In der Praxis laufen diese Prozesse auch gleichzeitig ab.

Kinder und Jugendliche sollen gefördert werden, nicht alle begreifen Bewegungs- und Handlungsabläufe gleich schnell. Die dafür nötigen Informationen empfangen sie indem sie sich beispielsweise an ihren Vorbildern orientieren.

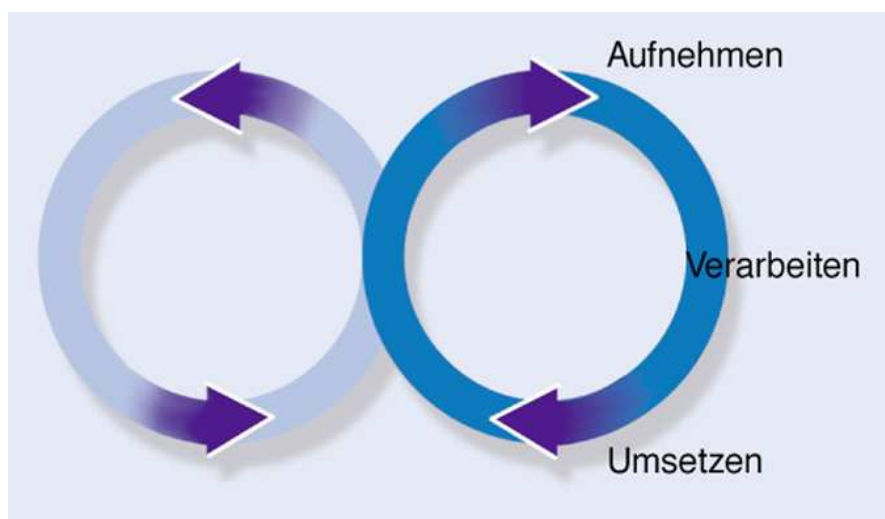


Abb. 4-2: Pädagogisches Konzept, Lehrende, Hotz 2000, Kernlehrmittel Jugend + Sport

4.4 Vom Anfänger zum Könner

(So werden Bewegungen gelernt)

Das Erlernen neuer Bewegungen baut auf vorhandenen Grundlagen auf. So verfügen wir, wenn wir beginnen eine neue Technik zu erlernen, bereits über Bewegungserfahrungen. Je grösser dieser Bewegungsschatz (gespeicherte Bewegungsschemata) ist, umso einfacher und schneller gelingt es Neues zu lernen. Man knüpft an bereits vorhandenen ähnlichen Bewegungsmustern an.

Das Gedächtnis ist also für alle Lern- und Anpassungsprozesse unentbehrlich, da jegliche Verhaltensmodifizierung auf einem vergleichenden Beurteilen, Einordnen und Neuentwerfen beruht. Der Gedächtnisbildung liegen komplizierte und bis heute noch nicht definitiv geklärte neurophysiologische Adaptionsmechanismen zugrunde. (Weineck 2003, S. 571)

Man kennt das Sofortgedächtnis (auch Sekundengedächtnis genannt), das Kurzzeitgedächtnis und das Langzeitgedächtnis. Die Informationen, welche über unsere Sinnesorgane in das Zentrale Nervensystem gelangen, werden dort mit bereits gespeicherten Daten verglichen (**Afferenz**). In der zweiten Phase werden Informationen (motorische Kommandos) vom zentralen Nervensystem zur Peripherie, also den Muskeln geleitet (**Efferenz**). In der dritten Phase schliesslich erfährt die ausgeführte Bewegung über das **Reafferenzsystem** eine wertende und korrigierende Beurteilung und dient als neuer verbesserter Bewegungsplan.

Modelle über die Bewegungskoordination werden heute meist als Regelkreismodelle dargestellt.

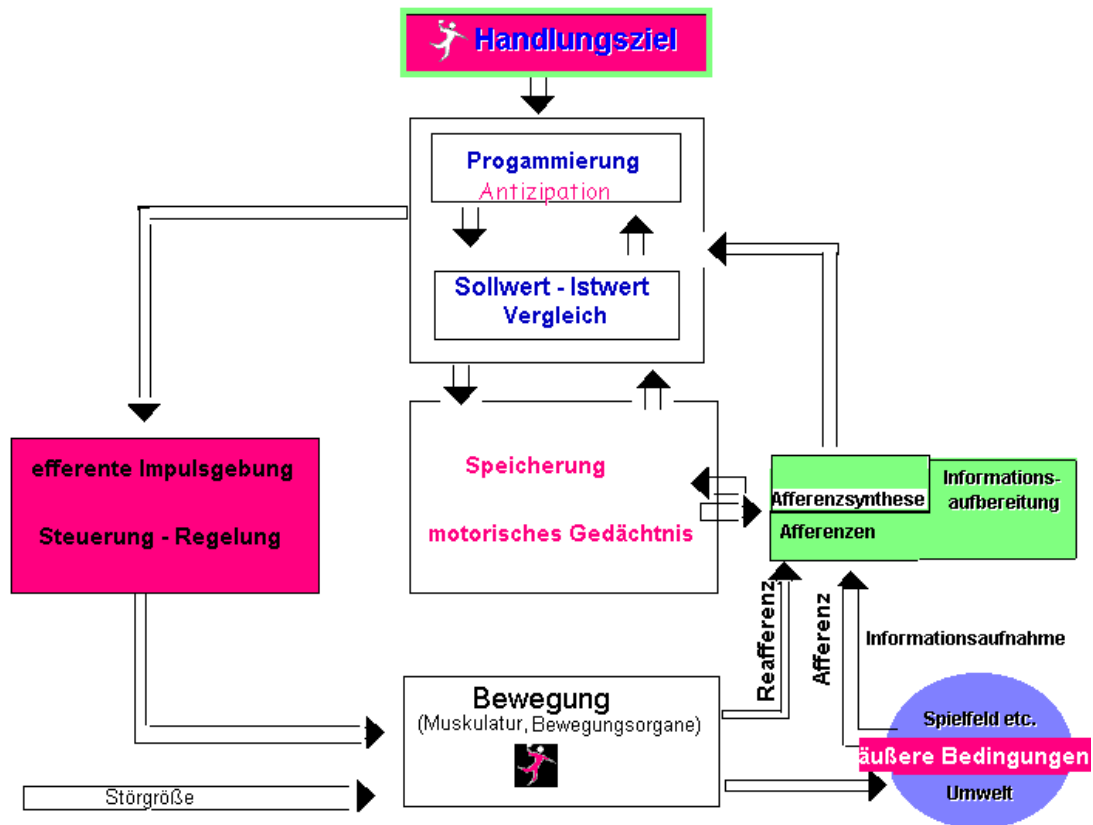


Abb. 4-3: Modell der Bewegungskoordination (nach Meinel/Schnabel, www.sportunterricht.de)

Beim Erlernen einer neuen Bewegung werden in der Regel drei - ineinander übergehende - **Phasen** durchlaufen:

1. Grobkoordination: Erwerb des Grundablaufs der Bewegung
2. Feinkoordination: Verfeinern der Bewegung. Bewegung wird unter konstanten Bedingungen gekonnt
3. Stabilisierung der Feinkoordination und variable Verfügbarkeit (Feinstkoordination) Festigung und Anpassung der Bewegungen, auch unter wechselnden Bedingungen

4.4.1 Lehr- und Lernmethoden

Der Lernprozess hängt nicht nur von einer Reihe interner und externer Faktoren, sondern auch von der richtigen Lernmethode ab. Es gilt - individuell angepasst oder für eine spezielle Altersgruppe massgeschneidert – zum richtigen Zeitpunkt die richtige Methode einzusetzen.

- **Ganzheitsmethode**

Diese Methode empfiehlt sich bei einfachen Bewegungsabläufen. Hier wird ein Lernen „auf Anhieb“ provoziert, welches Kindern entgegen kommt, die vor allem ausprobieren wollen und ihrem Bewegungsdrang freien Lauf lassen wollen.

(Beispiel: Purzelbaum, Stoss- und Wurfbewegungen)

- **Zergliederungsmethode**

Die analytisch-synthetische Methode (wie sich auch genannt wird) – eignet sich bei schwierigen, komplexen Bewegungen. Die Gesamtbewegung wird in der Form einer Methodischen Übungsreihe in Teilabschnitte aufgeteilt. Entweder werden diese einzeln erlernt und am Schluss zum Ganzen zusammengefügt, oder die einzelnen Bewegungsteile werden schrittweise kombiniert.

- **GAG- Methode**

Diese Form ist eine Kombination der Ganzheits- bzw. Teilmethode und eignet sich besonders bei den Sportarten. Das Element wird zuerst als Ganzes trainiert, allenfalls unter erleichterten Bedingungen. Zum Beispiel mit einem Spiel oder einer Spielform bei welcher das zu übende Element, oft zur Anwendung kommt.

Ein zu verbesserndes Element wird dann herausgegriffen und mit spezifischen Übungen trainiert und weiterentwickelt.

Mit einer weiteren Spielform testet man die Lernfortschritte und variiert mittels Zusatzregeln bzw. Zusatzaufgaben.

- **Die induktive Lehrmethode**

Im Gegensatz zu den vorherigen Lehrmethoden, die auch als deduktive Methoden bezeichnet werden können und stark auf Bewegungsanweisungen basieren, lässt die induktive Methode dem Lernenden völlige Freiheit bezüglich der Art und Weise, wie das Lernziel erreicht wird. Die offene Fragestellung motiviert zum eigenständigen Üben und kreativen Erarbeiten des Lernzieles.

4.4.2 Bewegungslernen und Korrektur

Die Rückmeldungen über den Verlauf und über das Resultat einer Bewegung oder eines Handlungsablaufes ist für einen gezielten Lernvorgang wichtig. Fortschritte werden immer wieder mit Lob verstärkt. Fehler und Erfolge lassen sich viel einfacher von aussen durch eine beobachtende Person feststellen (Hotz, 200, S. 26)

Damit sich keine fehlerhaften Bewegungen „einschleifen“ und fixieren, sind bestimmte Korrekturgrundsätze zu berücksichtigen:

- der richtige Zeitpunkt; d.h. nicht während der Übung aber unmittelbar danach
- der richtige Inhalt; d.h. das Wesentliche und dies in einer verständlichen Sprache
- Rückmeldungen mit Verbesserungs- Vorschläge bzw. Übungen kombinieren
- Möglichst individuell nicht alle machen die gleichen Fehler mit den gleichen Ursachen
- Ergänze die Korrekturen auch mit anerkennenden und positiven Worten. (positive Verstärker“)

4.5 Konsequenzen/Empfehlungen

Ideal ist es, wenn der Trainer möglichst viel und vor allem gut **vorzeigen** kann. Wenn er dies nicht kann, so kann es vielleicht einer seiner Spieler, oder er behilft sich mit Bildreihen oder Videos.

Der Trainer achtet darauf, dass die Spieler eine gute **Motivation** mitbringen, um Neues lernen zu wollen. Geeignet ist, das Training mit einem Spiel (**siehe GAG Methode**) zu eröffnen, so können die Spieler sich spielerisch vom Schulstress lösen und auf das kommende Training konzentrieren.

Jeder Spieler ist verschieden, darum ist es besser, wenn möglichst viele Sinne angesprochen werden. Viele lernen am besten durch Nachahmen, einige sind bereit auf kindgerechte Erklärungen zu hören, andere benötigen zusätzlich ein Klatschen zum richtigen Zeitpunkt. Die **Kombination dieser Informationsquellen** bringt den Erfolg. Spieler mit viel **Bewegungserfahrung** lernen schneller, weil sie an ähnlichen bekannten Bewegungen aufbauen können. Darum ist es enorm wichtig möglichst frühzeitig viele verschiedene Bewegungen zu üben. Schliesslich sollen die neuen Bewegungen auch automatisiert werden, hilfreich ist es, wenn man in dieser Phase mit **Bewegungsvarianten** arbeitet.

Letztlich darf man nie vergessen zu **loben**, um die positive Motivationslage aufrecht zu erhalten. Damit man aber auch Fehler bzw. Verbesserungsvorschläge einbringen kann, benützt man am besten die Sandwich-Technik. D.h. die Fehlerkorrektur ist zwischen zwei lobenden Anmerkungen eingepackt.

5 Praktischer Teil

Die praktische Arbeit befasst sich mit dem Zusammentragen, überarbeiten und schliessliche mit dem Dokumentieren von Keypoints zu den entsprechenden Technik Elemente der Eishockey Grundtechnik. Das Projekt wurde in folgende Phasen unterteilt:

1. Sammeln und studieren von allen Unterlagen zum Thema Eishockeytechnik
2. Übersicht verschaffen und ein erste Unterteilung und Gliederung erarbeiten
3. Keypoints zu den entsprechenden Themen erarbeiten
4. Gliederung der Eishockeytechnik sowie Verständlichkeit der Keypoints bei Trainerkollegen überprüfen und gleichzeitig Sammlung durch Rückmeldung erweitern.
5. Die erweiterte Keypointssammlung von einer Expertengruppe überprüfen und priorisieren lassen
6. Erstellen der Dokumentation

5.1 *Unterlagen zusammentragen*

In meiner langjährigen Trainerkarriere sind etliche praxiserprobte Unterlagen zusammen gekommen. In vielen J+S Leiterkurs war ich als Kursleiter tätig und sammelte viele Ausbildungsdokumentationen auch von anderen Referenten. Bücher, Fachzeitschriften und Suchen im Internet haben mir weitere wertvolle Inhalte geliefert.

5.2 *Unterteilung, Gliederung der Eishockeytechnik*

Die Eishockeytechnik zu unterteilen ist gar nicht so einfach. Ich wollte alle Aspekte berücksichtigen und suchte lange nach der perfekten Lösung. Schliesslich bin ich wieder bei der herkömmlichen Unterteilung in Schlittschuhlaufen, Scheibenführen, Passen, Schiessen und Körperspiel gelandet. Die Gliederung der isolierten Technik habe ich so einfach wie möglich gehalten. Es macht kaum Sinn eine so komplexe Sportart wie Eishockey in die Einzelteile zu zerlegen. Trotzdem kann es hilfreich sein, sich darüber Gedanken zu machen und vor allem sich bewusst darüber zu sein, das etliche weiterführenden Techniken bestimmte Grundlagen voraussetzen. Zum Beispiel kann ein Spieler das Übersetzen nicht lernen, wenn er nicht auf beiden Schlittschuhkanten (In- und Aussenkante gleiten kann). So habe ich versucht die Techniken in eine methodische

Reihenfolge zu bringen. Diese Reihenfolge dient bloss als Richtschnur: Selbstverständlich kann und soll immer wieder variiert und komplex trainiert bzw. gespielt werden.

5.3 Erarbeiten von Keypointslisten zu den einzelnen Elemente

Das Erarbeiten von möglichst kurzen, präzisen Keypoints zu den einzelnen Elemente war eine mühsame Fleissarbeit. Die Keypoints sollen dem Lernenden hilfreiche Anhaltspunkte geben und dem Lernende bei der allfälliger Fehlersuche und Korrektur unterstützen. Bald merkte ich, dass etliche Keypoints verschiedenen Elemente zugeordnet werden können.

5.4 Überprüfung meiner Version bei Trainerkollegen

Die Listen der Keypoints wurden immer umfangreicher. Nun suchte ich das Feedback von Trainerkollegen. Ich schrieb geben 100 Trainerkollegen per E-Mail an und bat um Ergänzung und Rückmeldung. Die Rücklaufquote war wie erwartet nicht riesig. Rund ein Drittel der Angeschriebenen haben geantwortet und so konnte ich einige Ergänzungen machen und etliche Keypoints nachtragen. Viele unterstützten mein Projekt, mit Tipps und Aufmunterungen. Negative Rückmeldungen gab es keine, daraus schliesse ich, dass man versteht worum es geht und das Projekt auch als Ganzes für sinnvoll hält.

5.5 Priorisierung der Keypoints

Die Keypointslisten sind nun umfangreicher geworden, aber nicht unbedingt übersichtlicher. Es stellte sich auch die Frage, welche Keypoints auf welcher Stufe sinnvoll sind. Dank Rolf Altorfer konnte die Keypointsliste in einem Trainerkurs überprüft und priorisiert werden.

Die Trainer haben in Gruppen die Keypoints auf Verständlichkeit, Vollständigkeit überprüft und gewichtet.

In einem weiteren Trainerkurs, einem Grundkurs habe ich mit der Keypointsliste gearbeitet und festgestellt, dass dort das Interesse an dieser Arbeit sehr gross ist und die Begriffe/Aussagen verstanden werden.

Die Keypoints sind nicht auf allen Lernstufen gleichermassen sinnvoll einzusetzen. Also wurden alle Keypoints unter diesem Gesichtspunkt überprüft und mit der entsprechenden Lernstufe versehen.

Als Lernstufen wurden diejenige aus dem J+S Kernlernmittel verwendet:

E = Erwerben und festigen

A = Anwendung und variieren

G = Gestalten und ergänzen

Als letztes ist die überarbeitete Version dem Development Comitte (ehemals Ausbildungskommission) des Schweizerischen Eishockeyverbandes zur Überprüfung und Gewichtung vorgelegt. Priorisiert wurde in jeder der obengenannten Lernstufe nach: Sehr wichtig, wichtig und „nice to have“. Unter Priorität „nice to have“ waren nur ganz wenige Keypoints vermerkt, so habe ich nur die beiden ersten Gewichtungsstufen in die Darstellung übernommen und sie wie folgt bezeichnet:

++ = sehr wichtig

+ = wichtig

5.6 Erstellung der Dokumentation

Mit diesem Diplomprojekt soll die Praxisarbeit mit den Jüngsten auf dem Eis dargestellt werden. Man könnte es das Eishockey ABC oder das Grundtechnik-Programm nennen. Die Keypoints sollen leicht verständlich und allgemein bekannt sein. Die Übungen sind vor allem für Anfänger bzw. junge Spieler aufgebaut. Es ist nicht sehr sinnvoll riesige Übungskataloge anzubieten. Viel wichtiger ist es einige organisatorisch einfache Kernübungen zu kennen, die mit wenig Aufwand vereinfacht, angepasst bzw. erschwert werden können. In den knappen Eis bzw. Trainingszeiten sollte man nicht viel Zeit mit Erklärungen und Organisationsanleitungen verlieren. Aber immer wieder an Bekanntem anknüpfen und mit geschickten Ergänzungen die Spieler neu „herausfordern“.

Die Dokumentation hat folgende Inhalte:

- Spezielle methodische Hinweise in Bezug auf das Eishockey generell.
- Methodisch sinnvollen Reihenfolge der technischen Elemente, welcher der Grundtechnik zugeordnet werden
- Methodische Überlegungen (Voraussetzungen und Probleme) für das jeweilige Element.

- „Ein Bild sagt mehr als 1000 Wort“. Überall, wo sinnvoll, wird versucht die technische Bewegung mit Bilder zu demonstieren.
- Auflisten der wichtigsten Keypoints (zur verbalen Unterstützung) pro Element
- Geeignete Übungen und Spielformen zu jedem Element auflisten und darstellen.

6 Darstellung / Dokumentation

6.1 Generelle Informationen und methodische Hinweise

Für die Planung des Eishockeyunterrichts taugt das gebräuchliche Modell von **Vorbereitung, Durchführung** und **Auswertung** bestens.

Eine gute Vorbereitung trägt viel zum guten Gelingen der Trainings wie auch der Lernfortschritte bei und beinhaltet eine Saisonplanung, allenfalls eine Phasenplanung (Sommertrainings, Vorbereitungsphase, Wettkampfphase) oder Wochenplanung und schliesslich die einzelnen **Trainingsvorbereitungen**.

- **Übungsanzahl**

Durch eine geringe Anzahl von stets wiederkehrenden (variierenden) Übungen wird auf dem Eis viel weniger Zeit mit Organisieren vertan.

- **Übungsauswahl**

Mit wenigen, guten Übungen und Spielformen, kann man mehrere Elemente bzw. Keypoints schulen (variieren und anpassen, ab und zu auch Kreativität der Spieler miteinbeziehen).

- **Hilfsmittel**

Sollen helfen, erleichtern, animieren und manchmal auch erschweren, jedoch keine zusätzliche Gefahren oder Zeitverlust mit sich bringen.

- **Intensität**

Stehende Kinder lernen nichts. Übungs- bzw. Spielorganisation so gestalten, dass möglichst viele Spieler in Bewegung sind. Sorge für genügend Assistenten.

- **Spielen**

Plane genügend Zeit zum spielen ein (nicht nur am Trainingsende). Wende wenn irgendwie möglich die GAG- Methode (siehe Kap. 4.4.1) an.

Die gute Vorbereitung lässt es nun zu, bei der **Trainingsdurchführung**:

- Auf die Spieler einzugehen, sie zu loben, korrigieren und aufzumuntern
- Technische Elemente vorzuzeigen (Kinder lernen am besten durch Nachahmen)
- Bildhafte, unterstützende Erklärungen in verständlicher Sprache zu geben

- mit den Kindern zusammen, das Training zu genießen

Unmittelbar nach dem Training beginnt die **Auswertung**; stelle folgende Fragen:

- Ist ein spontanes Feedback an die Spieler nach dem Training erfolgt?
- Haben alle genügend gespielt?
- Hat jeder Spieler wirklich Freude gehabt?
- Hatte jeder genügend Möglichkeiten, Erfahrungen zu sammeln?
- Wurde die Zeit gut genutzt?

6.2 Schlittschuhlaufen

Das Schlittschuhlaufen ist die Basis für jeden Eishockeyspieler. Die weiteren Grundtechniken wie Scheibenführen, Passen, Schiessen und Körperspiel können nur zweckmässig geschult werden, wenn die Schlittschuhlauftechnik einigermassen beherrscht wird.

6.2.1 Grundstellung

Bevor die Eislauftechnik instruiert werden kann, muss zuerst die richtige Grundstellung eingeführt werden. Nötigenfalls muss auch das „Umfallen“ und vor allem das „Aufstehen“ gezeigt werden.



Abb. 6-1: Grundstellung (www.hockeycanada.ca)

Keypoints:			
	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
	Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
Grundstellung	Erwerben	Anwenden	Gestalten
• Beine schulterbreit , Knie und Knöchelgelenk gebeugt. Oberkörper aufrecht	++	++	++
• Der Kopf ist hoch und leicht geneigt. Blick zum Puck und zum Spiel		+	++
• Je tiefer (bis zu 110°), desto mehr Wendigkeit und Kraft beim Abstoss	+	++	++
• Der Stock ist (in beiden Händen, aber oft auch in einer Hand) vor dem Körper auf dem Eis	+	++	+
• Locker nicht verkrampfen		+	++

6.2.2 Laufen vorwärts

Voraussetzung: Gleichgewicht auf beiden Beinen

Problem: auf Kufen gleiten



Abb. 6-2,3,4: Schlittschuhlaufen (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints: Laufen vorwärts	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
	E Erwerben	A Anwenden	G Gestalten
• Abstoss – und Gleitphase	+	++	++
• Beim Abstossen (Innenkante) das Bein explosiv durchstrecken – (Zehen - Fersenabstoss)	+	++	++
• Nach Abstossen Schlittschuh ganz heranziehen und mit der Aussenkante (T-Stellung) d.h. Ferse neben der Ferse aufsetzen	+	++	++
• Das Knie des gebeugten Beines über Fussspitze	+	++	++
• Unterstützende Armbewegung in Laufrichtung (Stock in Eisnähe meist einhändig)	+	++	++
• Oberkörper tief und ruhig (kein auf - ab); das Abstossbein nahe dem Eis zurück bringen		+	++
• Gefühl und Rhythmus	+	++	++
• Standbein (Gleitphase) unter dem Körperschwerpunkt	+	++	++

Übungen:

- Stuhl oder grosse Pylonen stossen
- Ferse an Ferse (V-Stellung) und Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern (Entengang)
- Trottnet (auf einem Bein stehen und mit dem andern abstossen)
- In Grundposition auf beiden Beinen gleiten
- Aus Stand über Stöcke steigen (Füsse sw.) gedreht

- Puck oder Ball mit Füßen mitziehen
- Während des Fahrens mit beiden Beinen hüpfen
- Div. Gleitübungen (in Hocke, Springen, auf einem Bein, Flieger, Kanönli usw.)
- Div. Koordinationsübungen (Hände über Kopf rollen, über den Stock, Linien springen, Kniegang, abwechslungsweise Knie aufs Eis usw.)

Spielformen:

- ❖ Fangis/“Stehbock-Laufbock“ (Nr. 1, Grundspielform im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Fangis in 2 Gruppen (Nr. 2 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Pilonenwechsel (Nr. 8 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Ringette (Nr. 6 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Schattenspiel (Nr. 7 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Schwarzer Mann (Nr. 5 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.2.3 Hockeybogen

Der Hockeybogen ist ein kurzer, scharfer Bogen auf engem Raum. Er muss von Anfang an unbedingt auf beide Seiten geübt werden.

Voraussetzung: Vorwärts fahren,
gleiten auch auf einem Bein

Probleme: Schlittschuhe voreinander und mit dem Körper in den Bogen kippen



Abb. 6-5,6,7: Hockeybogen (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)

Keypoints: Hockeybogen	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
<ul style="list-style-type: none"> • Tiefe Position, keine Rücklage, bogeninnere Fuss vorne, Gewicht auf beiden Beinen 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Drehung wird durch Kopf und Schulter initiiert 	++	+	+
<ul style="list-style-type: none"> • Folge dem Stock (je nach Situation) 			
<ul style="list-style-type: none"> • Beschleunigung am Ende des Bogens (Übersetzungsschritte) 		+	++

Übungen:

- An die Bande lehnen und mit den Schlittschuhen das Wegrutschen verhindern
- Im Hockeybogen versuchen mit dem inneren Knie eine Pylone umzufahren (Kipp-Stange)
- Im Hockeybogen mit der Hand das Eis berühren
- Auf den Trainer zufahren und in die angezeigte Richtung den Hockeybogen ausführen

Spielformen:

- ❖ Fangis/“Stehbock-Laufbock“ (Nr. 1, Grundspielform im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Pylonenwechsel (Nr. 8 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Schattenspiel (Nr. 7 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.2.4 Rückwärtsfahren

Rückwärtsfahren ist nicht nur für die Verteidiger wichtig. Topspieler können rückwärts ebenso schnell wie vorwärts und können sich somit immer bestens ausrichten und das Spielgeschehen beobachten.

Voraussetzung: Vorwärts fahren beherrschen; Grundstellung etwas tiefer

Probleme: Gewicht zu sehr auf Zehen, da Knie nicht gebeugt.
Steife, zu aufrechte Haltung (Angst)



Abb. 6-8,9,10: Rückwärtslaufen (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints:			
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Laufen rückwärts			
<ul style="list-style-type: none"> • Tiefere Grundposition, Oberkörper aufrecht, Kopf hoch, Stock in einer Hand, Arme locker und leicht angewinkelt 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung auf ein Bein und „C“-Abstoss (Spieler zeichnet mit Fuss ein „C“ auf's Eis) 	++	+	+
<ul style="list-style-type: none"> • Abstoss (Fussspitze); ganze Kufen auf dem ganzen Eis. Körpergewicht auf den ganzen Flächen der Schlittschuhe: Kurze Gleitphase, dann Gewichtsverlagerung auf anderes Bein für den „C“-Absstoss 	+	++	++

Übungen:

- Abstossen von der Bande und auf beiden Beinen rückwärts gleiten
- Zu zweit mit Hockeystick: Partner fährt vw. und stösst seinen Kollegen in der rw. Grundstellung (nicht zu schnell)

- Schlittschuhe in \wedge -Stellung (Zehen nicht zusammen), Gewicht nach hinten verlagern und gleiten lassen
- Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern , dabei die jeweilige Hand in die Kniekehle halten
- Abstossen (nach vorne) mit einem Bein und ein C aufs Eis zeichnen

Spielformen:

- ❖ Fangis – Rückwärtslaufen schützt/Kopf Fangis (Nr. 3 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.2.5 Starten

Ein schneller Start aus allen Positionen ist ein wichtiges Element. Dabei ist die richtige Grundposition entscheidend,

Voraussetzung: Solide Grundposition, und sicheres Schlittschuhlaufen

Probleme: Gleichgewicht, Koordination bzw. finden der richtigen Körperneigung



Abb. 6-10,11: Starten (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)

Keypoints:	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +	Erwerben	Anwenden	Gestalten
vorwärts				
• V-Position, d.h. Fussspitzen nach aussen drehen		++	++	++
• Körpergewicht leicht nach vorne fallen lassen (z.B. durch „Zehen anziehen“)		+	++	++
• Zuerst kurze, kräftige Schritte auf den Spitzen, dann längere – (wie Sprinter)		+	++	++
• Stock einhändig; beide Arme unterstützen den Start		+	++	++
rückwärts				
• Tiefe Position, kräftiger C-Stoss mit Schlittschuhspitze; nicht übersetzen		+	+	++
• Stock einhändig; beide Arme unterstützen den Start		+	++	++
seitlich				
• Überkreuzen (hinteres Bein über das vordere), ein Übersetzungsschritt, dann wie Vorwärtsstart		+	+	++
• Körpergewicht seitlich nach vorne fallen lassen		+	++	++

Übungen:

- Vorübung: Fussspitzen nach aussen drehen und den Körper vorbeugen (frontal an der mit beiden Händen gefasste Bande)
- Partner stossen, welcher im Pflug leicht bremst. (Ideal, um Körperverschiebung nach vorne zu üben)
- Schrittfrequenz und Schrittverlängerung mit Hilfsmitteln auf Eis (Stöcke oder Hilfslinie, mit ständig vergrössertem Abstand) üben

Spielformen:

- ❖ Tag- und Nachtspiel (Reaktionsspiel) Trainer ruft einen Begriff, eine von zwei Gruppen flieht, die andere jagt.
- ❖ Stafettenform mit verschiedenen Stops/Starts

6.2.6 Bremsen und Stoppen

Schnelle Richtungsänderungen sind im modernen Eishockey sehr gefragt, und oft erreicht man dies nur durch einen Stop.

Voraussetzung: Sicheres Schlittschuhlaufen

Problem: Gefühl für Kanteneinsatz



Abb. 6-12,13,14: Stoppen (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints: Stoppen	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
	E rwerben	A nwenden	G estalten
vorwärts			
<ul style="list-style-type: none"> Pflug einbeinig oder mit beiden Beinen: (wie beim Skifahren) tief Position, Knie zusammendrücken, Fussspitze zusammen, leichter Druck auf Innenkante des Schlittschuhes 	+		
<ul style="list-style-type: none"> Kopf, dann Hüfte und Schulter werden voraus gedreht 	++	+	+
<ul style="list-style-type: none"> Beidbeinig quer: Tiefentlasten – tief gehen und dann Kantendruck 	++	+	+
<ul style="list-style-type: none"> Einbeinig quer: analog wie beidbeinig (Innen- Aussenkannte) 			+
rückwärts			
<ul style="list-style-type: none"> Mit beiden Schlittschuhen (Schneepflug /V-Position) stoppen. 	+	++	++

Übungen:

- Aus dem vw. fahren, einen Schuh leicht bremsend aufs Eis setzen
- Im Pflug bremsen
- Zwei Spieler ziehen einen dritten mit den Stöcken, welcher im Pflug bremst
- Während dem Bremsen im Pflug einen Schuh leicht abheben

- Auf einem Bein bremsen
- Das Gleiche aber zweites Bein auch hinstellen
- Über am Boden liegenden Stock springen – in der Luft Körper abdrehen und sofort tief in die Knie gehen und Kantendruck einsetzen (Korrekturübung, wenn Hochentlastung Schwierigkeiten macht)

Spielformen:

- ❖ Stafettenform mit verschiedenen Stops/Starts

6.2.7 Drehungen, Pivot oder Mohawk genannt

Es gibt zwei Möglichkeiten (Drehung vom Vorwärts- ins Rückwärtslaufen und umgekehrt).

Voraussetzung: Vorwärts und Rückwärts fahren

Probleme: Angst – zu wenig Tempo; zu wenig Entlastung



Abb. 6-15,16,17,18,19,20: Drehung rw – vw- rw (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)

Keypoints:	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Sehr wichtig = ++			
Wichtig = +			
Drehungen (180 Grad, von vorwärts auf rückwärts und umgekehrt)			
• Gewichtsverlagerung auf ein Bein; unbelasteter Fuss drehen und nahe dem Standbein aufsetzen	++	++	++
• Kopf und Schultern gefolgt von Hüfte lösen die Rotation aus	++	++	++

• Oberkörper nicht nach oben (gleiche Höhe halten)	+	++	++
• Drehung rasch beenden, wenn nötig beschleunigen		+	++
• Stock (einhändig) nahe am Eis mitnehmen, nicht über die Schulter	+		

Übungen:

- Zuerst von rückwärts auf vorwärts drehen, Kopf steuert, Stock mitnehmen,
- Oberkörper ruhig (keine Hochentlasten), nicht Bremsen
- Das Gleiche von vorwärts auf rückwärts

6.2.8 Übersetzen

Mit Übersetzen kann der Spieler seine Richtung ändern und zugleich das Tempo steigern.

Voraussetzung: Gleichgewicht auf einem Bein, Aussenkantenfahren

Problem: Belasten der Aussenkante



Abb. 6-21,22,23: Übersetzen (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints: Übersetzen	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
vorwärts			
• Kufendruck hinten		+	
• Mit beiden Beinen nacheinander kräftig abstossen. V.a. auch vom Innenbein	+	++	++
• Körper, Schulter gegen Kreismitte – Stock und äussere Schulter gehen voran – je nach Orientierung			
• Stock und äussere Schulter gehen voran			
• Stock auf Eis, bereit für Passannahme	+	++	++
• Immer Kopf hoch	+	++	++
• Ein- und zweihändige Stockhaltung	+	++	++
rückwärts			
• Abstoss abwechselnd explosiv vom Innen- und Aussenbein	+	++	++
• Abstoss vom Innenbein von ganzer Aussenkante über die Fussspitze		+	++

Übungen (vorwärts):

- Seitwärts gehen, wobei das Bein immer vor dem Standfuss vorbeigeführt wird
- Aus ca. 50 cm Abstand mit gestrecktem Körper gegen die Bande lehnen, und auf der Aussenkante stehen
- Trottnet auf dem Bullykreis (auf innerem Bein stehen, mit äusserem Bein abstossen)
- ½ Kreis Trottnet, ½ Kreis gleiten
- Um einen Hockeystock einen Kreis auf der Aussenkante fahren und vorher mit 2-3 Trottnettschritten starten
- Zu zweit mit Hockeystock. Der Partner hält den Hockeystock waagrecht und fährt innerhalb des Bullykreises, der andere hält sich am Stock und übersetzt

Übungen (rückwärts):

- Rückwärts um Stock fahren und dabei auf der Aussenkante einen Kreis beschreiben
- Zu 2 mit Stöcken um Bullykreis fahren: einer fährt mit Trottnetschritten vw. und der andere mit Trottnett rw.
- Mit Trottnettschritten rw. um Kreis oder Stock
- Im übrigen können auch die Übungen vom vw. Übersetzen sinngemäss angewandt werden

Spielformen:

- ❖ Fangis – Rückwärtslaufen schützt/Kopf Fangis (Nr. 3 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.2.9 Butterfly

Vorwärts auf rückwärts und wieder auf vorwärts ohne Drehung (Sicht immer zum Spiel)

Keypoints:			
	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
Butterfly (vorwärts auf rückwärts und wieder zurück ohne Drehung)		E rwirben	A nwenden
• Oberkörper bleibt ruhig und nicht verdrehen			+
• Stock am Boden (ein- beidhändig je nach Situation)		+	++
• Möglichst auf engem Raum			+
• Sicht immer zum Spiel			+
• Umsetzen, Beine mit V-Stellung öffnen und kraftvoll abstossen, auch auf engem Raum			++

Übungen:

- Butterfly innerhalb Viereck bzw. Kreis (z.B. Bullykreis); Start vw, wenden auf rw, dann wieder auf vw und schliesslich wieder rw zum Ausgangspunkt.

Spielformen:

- ❖ Fangis – Rückwärtslaufen schützt/Kopf Fangis (Nr. 3 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.2.10 Finnenbogen



Abb. 6-24,25,26: Finnenbogen (Hockey Canada: DVD, „Skills of Gold“)

Keypoints:	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Finnenbogen (Numelin) • Beine sind geöffnet, Fersen aneinander drücken, Knie öffnen, tiefe Position (Charlie-Chaplin) • Wechselseitiges Belasten der Füße		+	++
	++	++	++

Übungen:

- Achterlauf um die alle Bullykreise

Spielformen:

- ❖ Fangis – angepasst, wer seitwärts läuft ist geschützt.

6.3 Scheibenführen

Schlittschuhlaufen und Scheibenführen sollten unabhängig voneinander ausgeführt werden können. Je besser man dies beherrscht, umso mehr kann man sich dem Spiel zuwenden.

6.3.1 Stockhaltung / Scheibenführen an Ort

Der Stock ist der verlängerte Arm des Eishockeyspielers und sollte nicht zu lange sein. Als Faustregel gilt, dass der Stock bis unters Kinn (ohne Schlittschuhe bis zur Nase) reichen sollte. Der Stock wird meistens mit beiden Händen vor dem Körper gehalten. Die Ellbogen sollen aber nicht am Körper anliegen. Der untere Arm ist fast gestreckt. Die Schultern locker.



Abb. 6-27,28: Scheibenführen stehend (Hockey Canada: „Skills of Gold“)

Den Puck in Grundposition mit dem Stock (Puck in der Mitte der Stockschaufel führen) hin- und herschieben, Handgelenke so drehen, dass der Puck jeweils mit der Schaufel abgedeckt ist.

Voraussetzung: Sicheres Stehen auf beiden Beinen auf dem Eis

Problem: Gleichgewicht, wenn Stock als Stütze benützt wird

Zu steife Handgelenke (Ausrüstung? Handschuhe, Stockschaft?)

Keypoints:			
Stockhaltung / Scheibenführen an Ort	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +			
• Puck liegt in der Mitte der Stockschaufel (stets abgedeckt durch Schaufel)	++	++	+
• Schulter/Arme und Handgelenke locker, Stock mit Fingern nicht mit dem Daumen halten	+	++	++
• Untere Hand „schiebt“ locker nach unten und oben	+	++	++
• Kopf hoch (peripheres sehen und Handgefühl)	+	++	++
• Rhythmuswechsel (lang – kurz / schnell – langsam / vor dem Körper – seitlich)	+	++	++

Übungen:

- Vorübungen evtl. mit einem Ring
- „Leise“ mischen (abdecken, abfedern, dass man nichts hört)
- Wer ist der schnellste Dribbler? Wie oft kann man in 30 Sekunden über eine Linie spielen?
- Handschuhe in einem Abstand von ca. 1 Meter auf den Boden legen. Nun ohne Handschuhe den Puck um die Handschuhe herum führen.

Spielformen:

- ❖ Spiegel; zu zweit gegenüber, Kopf hoch. Einer macht vor, der andere kopiert (Spiegelbild).

6.3.2 Scheibenführen in Bewegung

Voraussetzung: Sicheres Schlittschuhlaufen und Puckführung im Stehen

Problem: Mangelnde Puckkontrolle, wenn Puck nicht vor dem Körper geführt wird

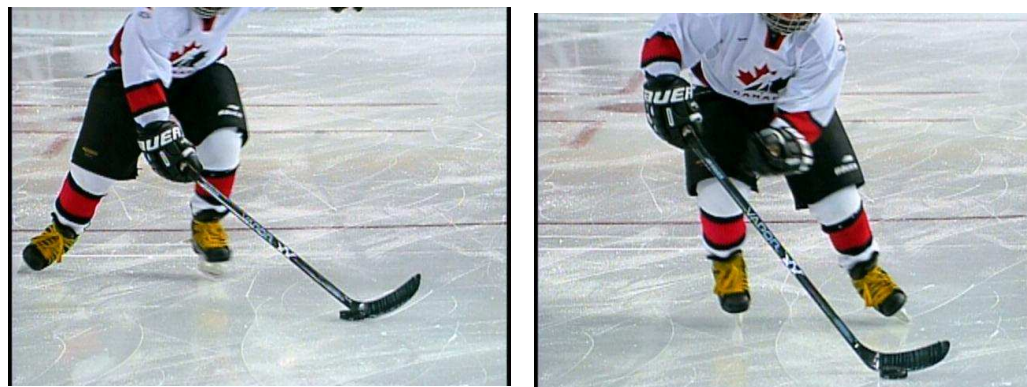


Abb. 6-29,30: Scheibenführen (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints:			
	Priorisierung nach:		
	Sehr wichtig = ++		
	Wichtig = +		
Stockhaltung in Bewegung	E Erwerben	A Anwenden	G Gestalten
Lineares Scheibenführen geradeaus ohne Gegner			
• Scheibenführen (vor allem beim Starten) nur durch schieben/stossen	+	++	++
• Genügend weit vor dem Körper, Kopf hoch / peripheres sehen	++	+	+
• Blick zum Spiel (geneigte Kopfstellung)	+	++	++
• Stock einhändig /zweihändig; (der freie Arm unterstützt die Laufbewegung)		+	+
• Tiefe Position (Beine stark gebeugt), explosives Bein strecken	+	++	++
• Unabhängigkeit Beine/Arme	+	++	++
Puck abdecken vom Gegner und an der Bande			
• Körper zwischen Puck und Gegner, Arme einsetzen	++	++	++
• Scootern (nur Aussenbeinabstoss)		+	++
Aus der Ecke: Innenbein bleibt immer vorne mit dem anderen hält man das Tempo indem man mit einer Trotтинettbewegung abstösst. Das vordere Bein deckt die Scheibe und nimmt die Schläge des Gegners. Der freie Arm wird			

ebenfalls benutzt um den Puck zu schützen.			
<ul style="list-style-type: none"> • Auf offenem Eis, wenn der Gegenspieler vor einem steht. Den Körper nur einen Moment gegen den Gegner abdrehen, indem man mit einem Ausgleichsschritt (Finnenschritt) macht. 		+	++
Scheibeführen rückwärts			
<ul style="list-style-type: none"> • Scheibe unter Kontrolle am Stock, während Rückwärtslaufen/Seitwärtslaufen 		+	++
<ul style="list-style-type: none"> • Vor (einhändig) – seitlich zweihändig (Vorbereitung für Pass) 		+	++
Umlaufen des Gegner			
<ul style="list-style-type: none"> • Scheibe abdecken (Schlinge): Mit einer Täuschung Gegner auf eine Seite locken und ihn dann auf der anderen Seite umlaufen (doppelte Täuschung) 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Die Scheibe weit ausgelegt (der Körper zwischen Scheibe und Gegner) – Backhand einhändig / Forehand (ein- und zweihändig) 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Kurze, schnelle Schritte 		+	++
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmuswechsel, Tempo variieren, „Freies Eis suchen“ 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Tiefe Körperposition 	++	++	++
Finten/Tricks			
(Es ist wichtig frühzeitig kreativ einige Finten und zu üben)			
<ul style="list-style-type: none"> • Übertriebener Bewegungsablauf 	++	+	
<ul style="list-style-type: none"> • Unter Tempo 		+	++
<ul style="list-style-type: none"> • Unter Gegnerdruck 		+	++
<ul style="list-style-type: none"> • Unabhängigkeit Arme/Beine (Kopplungsfähigkeit) 	++	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmuswechsel, Tempo variieren 	++	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung 	++	+	++
<ul style="list-style-type: none"> • Querlaufen (West-Ost Bewegung) 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Überraschende, schnelle Ausführungen 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Gleiten in breiter Stellung um schnell agieren zu können (=Schlittschuhlaufen auf beiden Fersen) 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Gretzky Move etc. („seine Täuschungen“ entwickeln), Schuss antäuschen, Puck an Schlittschuh und zurück auf Stock 	+	++	++

Übungen:

- Pucktransport: Puck mit verschiedenen Arten transportieren (Hand, Fuss, Stock, Stiel, Schaufel usw.)
- Scheibenführen in verschiedenen Bewegungen
- Bullywechsel; je 5 Spieler dribbeln innerhalb einem Bullykreis, auf Pfiff schneller Start mit Puck in den freien Bullykreis.

Spielformen:

- ❖ Schattenlauf (analog Herr und Hund) zu zweit mit je einem Puck (peripheres Sehen)
- ❖ Puck stehlen; alle Spieler in einem Drittel. 2/3 mit Puck; 1/3 ohne Puck. Wer beim Pfiff keinen Puck hat, macht z.b. drei Purzelbäume
- ❖ Schnapp-Puck (Nr. 11 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Puck über Torlinie führen (Nr. 12 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Gold in China holen (Nr. 13 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Schwarzer Mann (Nr. 5 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ «Ausziehübung» - Penalty-Ausscheidung (Nr. 10 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ X-Tore Wettkampf (Nr. 9 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Pnejagd (Nr. 23 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.4 Passen

Erst durch das Passen wird das Eishockey zu einem Spiel und schneller wird es durch gute Zuspiele. Der Erfolg des Zuspiels hängt auch vom Spieler ab, der es annimmt. Er muss sich freilaufen (vom Gegner lösen) und den Puck sicher annehmen können.

6.4.1 Passabgabe/annahme (stehend)



Abb. 6-31,32: Passen Vorhand (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints:	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Sehr wichtig = ++ Wichtig = +			
Passen stehend: Abgabe/Annahme (Gezogener Pass)	Erwerben	Anwenden	Gestalten
• Grundstellung; Kopf aufgerichtet, das Ziel sehen	++	++	++
• Scheibe von hinten nach vorne lange führen	++	+	+
• Gewicht von hinteren (inneren) aufs vordere (äussere) Bein verlagern	+	++	++
• Puck rotiert über die Stockschaufel	++	++	++
• Stockschaufel folgt der Passrichtung	++	++	+
• Stock auf Eis; anzeigen wo Pass hinkommen sollte	++	++	+
• Stockschaufel rechtwinklig zur Passlinie ausrichten	++	++	++
• Puck entgegen gehen und Puck bei Erhalt abbremsen	+	++	++
• Mit Stockschaufel leicht abdecken, damit Puck nicht darüber springt	++	+	+
• Puck „sanft“ behandeln	+	++	++
• Lockere Handgelenke	+	++	++

Übungen:

- Zu zweit Pässe stehend; zuerst kurze Distanz dann länger
- Passfabrik zu dritt/viert: einzelner Spieler erhält von den übrigen nacheinander Pässe und spielt sie sofort wieder zurück. Wechsel
- Passen im Viereck, Positionswechsel
- Passen im Kreis mit 2-3 Pucks

Spielformen:

- ❖ 4 :1 auf dem Kreis oder Kreis-Schnapp-Puck (Nr. 16 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.4.2 Passabgabe/annahme (aus/in Bewegung)

Pässe werden also zuerst aus Stand gespielt und angenommen, später wird ein Spieler im Lauf angespielt und schliesslich übt man alles in Bewegung, nach Täuschungen oder in Zweikämpfen.

Keypoints: Passen: Abgabe/Annahme (Gezogener Pass aus/in Bewegung)	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
	E rwerben	A nwenden	G estalten
• Pass dorthin, wo der andere Spieler hinläuft (Timing)	++	++	++
• Give and go (passen und freilaufen, anbieten)	+	++	++
• Saubere Passannahme: Stockschaufel rechtwinklig zu Passlinie	++	++	++
• Passannahme: abfedern; schnelle Puckkontrolle	+	++	++
• Handgelenke (Stock) „weich“ halten	+	++	++
• Passannahme mit Schlittschuhen		++	++
• Puck Drall geben (Rotation)	++	++	++

Übungen:

- Handorgel zu zweit in Bewegung, Passdistanz variieren
- Kreispässe (Spieler auf Bullykreis und spielen einander Pässe, Position immer neu ausrichten)
- Paarpässe in Bewegung
- Passfabrik; mehrere Spieler passen in rascher Folge immer dem gleichen Spieler zu. Nach bestimmter Zeit oder gewisser Anzahl Pässe -> Wechsel
- Pass – Lauf Drills ev. mit Zusatzaufgaben
- Pass – Lauf Karussell

Spielformen:

- ❖ Wer macht mehr Pässe?
- ❖ Fangis Puck schützt (Nr. 04 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Pässe mit 1-2 Verhinderer (Nr. 25 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Zwei + Joker gegen Zwei (Nr. 20 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

- ❖ 3:3 auf 4 offene Tore – durchpassen (Nr. 22 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Bullypointking (Nr. 33 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Lösen + Freistellen zum Abschluss (Nr. 47 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.4.3 Rückhandpass

Die Technik ist ähnlich wie bei der Vorhand. Der Unterschied liegt bei der Grundstellung und an der Genauigkeit der Technik, darum ist es wichtig dieser Technik genügend Aufmerksamkeit zu widmen.

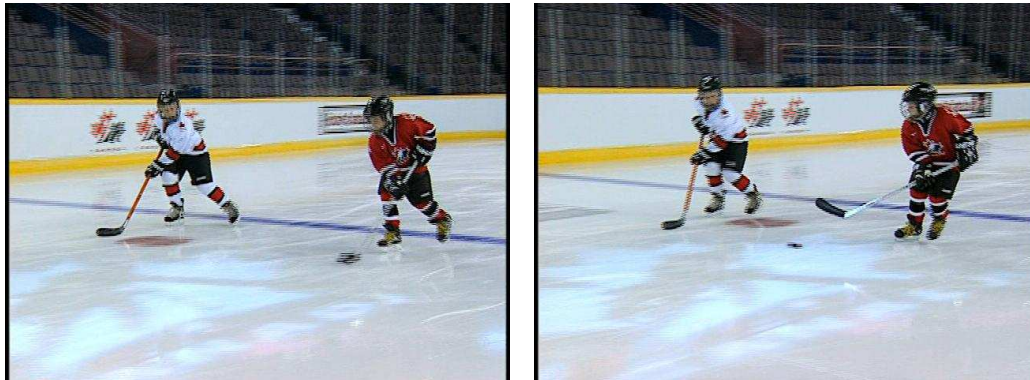


Abb. 6-33,34: Rückhandpass (Hockey Canda: DVD, “Skills of Gold”)

Keypoints:			
Rückhandpass	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Keypoints: Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +			
<ul style="list-style-type: none"> Die untere Hand hält den Stock etwas tiefer 	++	+	
<ul style="list-style-type: none"> Gewicht vom hinteren (äusseren) auf das vordere (innere) Bein verlagern 	++	+	
<ul style="list-style-type: none"> Arme vor Körper, mit der gleichzeitigen Schulterrotation folgen sie der Passrichtung 	++	++	

Übungen/Spielformen analog Vorhandpass jedoch mit Vorgaben, dass vorwiegend Rückhandpässe gespielt werden sollen.

6.4.4 Schlagpass

Mit einem kurzen Schlag wird der Scheibe die gewünschte Richtung und Geschwindigkeit gegeben. Für den Anfänger ist der Schlagpass nicht geeignet, da seine Technik sehr schwierig ist und deshalb sehr viele Fehlpässe entstehen. Macht keinen Sinn dies zu üben.

Keypoints: Schlagpass	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
	E rwerben	A nwenden	G estalten
• Nicht mit Schaufelspitze schlagen, sondern mitte bis hinterer Teil – Rotation erzeugen	++	++	+
• Kurze Ausholbewegung (keine Zeit)		+	
• Puck nicht zu weit vorne führen	++	+	

6.4.5 Flippass / Liftpass

Soll die Scheibe über Hindernisse hinweg gepasst werden, so kommt der Lift- oder Flippass zur Anwendung.

Beim Flippass wird die Scheibe nur gerade so hoch gespielt, dass sie z.B. über einen gegnerischen Stock hinweg den des Partners erreicht. Angehoben wird der Puck durch eine Bewegung aus dem Handgelenk (dadurch wird die Stockschaufel gedreht).

Der Puck sollte dabei waagrecht (rotierend) durch die Luft fliegen, damit er nachher wieder auf dem Eis gleitet und nicht rollte.



Abb. 6-35,36: Flippass (Hockey Canda: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints: Flippass / Liftpass	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
<ul style="list-style-type: none"> • Puckrotation: während der Zugphase kommt Puck von der hinteren Stockschaufel bis zur Mitte 	++	++	+
<ul style="list-style-type: none"> • Kurzer Zwick hilft Rotation zu verstärken 	+		
<ul style="list-style-type: none"> • Situationsangepasst über Eisfläche 	+	+	++

Übungen/Spielformen analog Vorhandpass jedoch mit Vorgaben, dass vorwiegend Flippässe gespielt werden sollen.

6.4.6 Bandenpass

Kann ein Spieler nicht auf direktem Weg angespielt werden, ist diese oft via Bande möglich. Die Bande wird zum zusätzlichen Mitspieler.



Abb. 6-37: Bandenpass (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)

Keypoints:	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Bandenpass			
<ul style="list-style-type: none"> • Winkel (Eingangs- ist steiler als Ausgangswinkel) – wie federt die Bande 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Bandenpass wirkt sich aus wie ein weiterer Mitspieler 		+	

Übungen/Spielformen analog Vorhandpass jedoch mit Vorgaben, dass vorwiegend Bandenpässe gespielt werden sollen.

Insbesondere Bandenpässe zu zweit sowie

Bandenpuck (Nr. 29 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.4.7 Direktpass

Ist der schwierigste Pass und kann erst gespielt werden, wenn die übrigen Passarten (Passannahme und Passabgabe) perfekt sitzen.

Keypoints: Direktpass	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +			Erwerben	Anwenden	Gestalten
• Mit Handgelenk abdämpfen/abfedern = eine Bewegung (annehmen und passen)	+	++	++	+	++	++
• Keine Ausholbewegung	+	+	++	+	+	++

Übungen/Spielformen analog Vorhandpass jedoch mit Vorgaben, dass vorwiegend Direktpässe gespielt werden sollen.

6.4.8 Droppass

Der scheibenführende Spieler überlässt einem kreuzenden, schnelleren Spieler die Scheibe. Scheibe muss abgestoppt werden und ruhig liegen.

Keypoints: Droppass	Erwerben	Anwenden	Gestalten
<p style="text-align: right;">Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +</p>			
<ul style="list-style-type: none"> Timing, Puck stehen lassen - heisst auch Liegepass und muss deshalb dort wo ich ihn abtippe, liegen bleiben 		+	

Übungen/Spielformen analog Vorhandpass jedoch mit Vorgaben, dass vorwiegend Droppässe gespielt werden sollen.

6.5 Schiessen

Schiessen gibt Tore, Tore helfen Spiele gewinnen!

Schiessen aus jeder möglichen Situation Richtung Tor.

Überraschende Schüsse führen zu Tore.

Beim erfolgreichen Torschuss sind noch weitere Kriterien zu berücksichtigen:

- Die gefährlichste Entfernung zum Tor beträgt 3-6 Meter (Reaktionszeit des Torhüters)
- Der Schusswinkel aus Sicht des Pucks (nicht des Spielers)
- Die anvisierte Stelle im Tor, wohin also geschossen wird
- Täuschungen (Reaktion des Torhüters provozieren, in dem Winkel verändert)
- Höhe der Schüsse (Ganz hoch oder flach)
- Die **Schärfe des Schusses** ist die Gewichtsverlagerung, Körper-Rotation und die Vorspannung des Stockschaftes entscheidend.

6.5.1 Gezogener Schuss

Diese Schussart ermöglicht dem Spieler in einer kurzen Zeit und aus relativ kleinem Raum sehr genau und überraschend zu schießen. Die Wucht ist von der Handgelenkbewegung abhängig. Man wendet ihn meistens in unübersichtlicher Situation an. Ist auch geeignet nach einer Finte, aus dem Stand oder im Laufen.



Abb. 6-38,39: Gezogener Schuss (Hockey Canada: „Skills of Gold“)

Keypoints:			
Gezogener Schuss	Erwerben	Anwenden	Gestalten
<ul style="list-style-type: none"> • Standbein, Gewichtsverlagerung 	++	++	+
<ul style="list-style-type: none"> • Reihenfolge: Rumpf – Arme – Handgelenk – Schläger - Schlägerschaufel 	++	++	+
<ul style="list-style-type: none"> • Scheibe von ganz hinten ziehen 	++	++	++
<ul style="list-style-type: none"> • Puck ist im hinteren Teil der Schaufel, nach Puckabgabe zeigt Stock zum Ziel 	++	++	+
<ul style="list-style-type: none"> • Die Höhe des Schusses hängt von der Schlägerblattes bei der Schussabgabe ab. D.h. bleibt das Schlägerblatt auf dem Eis (abgedeckte), so bleibt der Schuss flach – wird es angehoben, so steigt der Puck 	++	++	++

Übungen:

- Schüsse gegen die Bande (verschiedene Ziele anvisieren; aus verschiedenen Winkel)
- Laufen aus der Ecke zum Schuss (ev. Doppelpass oder Bandenpass einbauen)
- Rückwärts laufend, Passannahme, drehen, und schießen aus dem Lauf

Spielformen:

- ❖ X-Tore Wettkampf (Nr. 9 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ 3:2 bzw. 3:3 – Anzahl Tore in 60 Sekunden (Nr. 15 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Rollmops, auch aus dem Fahren (Nr. 27 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Bill-Game (Nr. 45 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ 2:2 mit Toren m Abstand von 5-10m (Nr. 36 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ PIT Game (Nr. 48 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.5.2 Handgelenkschuss

Der Handgelenkschuss ist die im Spiel am häufigsten vorkommende Schussart. Er muss daher im Training entsprechen geschult werden. Da der Handgelenk mehr Kraft erfordert, wird er deswegen bei den Jüngsten nicht trainiert. Die Technik ist ähnlich wie beim gezogenen Schuss, die Zugphase ist kürzer und der Handgelenkseinsatz kräftiger.



Abb. 6-40,41,42: Handgelenkschuss (Hockeycanada: DVD, “Skills of Gold”)

Keypoints: Handgelenkschuss	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
• Untere Hand etwas tiefer und mit kräftigerem Griff	++	+	+
• Gewichtsverlagerung während der Zugphase vom inneren auf das äussere Bein	++	++	+
• Kräftige Drehbewegung (Achterbewegung) des Handgelenks	+	++	++
• Puckrotation: während der Zugphase kommt Puck von der hinteren Stockschaufel bis zur Mitte	++	++	++

Übungen/Spielformen analog gezogenem Schuss jedoch mit angepassten Vorgaben.

6.5.3 Snap- oder Zweikontaktschuss

Der Zweikontaktschuss ist dem Handgelenkschuss ähnlich. Der Unterschied liegt in der Auslösung der Rotationsbewegung des Pucks. Diese wird in diesem Falle mit einer kleinen Schubsbewegung ausgelöst und kurz darauf mit dem zweiten Kontakt geschossen. Geübte Spieler können diesen Schuss aus allen Position z.B. auch nur auf dem Innenbein ausführen.



Abb. 6-43,44,45: Zweikontaktschuss (Hockey Canada: DVD, „Skills of Gold“)

Keypoints:	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Snapschuss /Zweikontaktschuss			
<ul style="list-style-type: none"> Nur kurze Rotationsauslösung anschliessend mit einem kleinen Schubs (minimale Vorlage) und einem abschliessenden kräftigen Handgelenkzwick 	+	++	++
<ul style="list-style-type: none"> Beim Schlag hält man den Stock immer fest mit beiden Händen 	+	+	+

Übungen/Spielformen analog gezogenem Schuss jedoch mit angepassten Vorgaben.

6.5.4 Direktschuss (One-Timer)

Diese Schussart wird ohne Vorbereitung nach einem Zuspiel oder bei Abprallern benutzt.

Vorteile: Kurze Vorbereitung, dadurch überraschend und schnell

Keypoints:				
Direktschuss (One-Timer)	Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +	E r w e r b e n	A n w e n d e n	
• Beim Schlag hält man den Stock immer fest mit beiden Händen.		++	++	++
• Kräftiger Druck mit der Mitte des Schlägerblattes		+	+	+

6.5.5 Slap- oder Schlagschuss

Der Schlagschuss ist sehr beliebt und wird eher zu häufig angewendet, vor allem von jugendlichen Spielern. Der Schuss ist zwar kräftig und präzise bedarf aber viel Vorbereitung und Zeit, welche man im Spiel selten hat.



Abb. 6-46,47,48,49: Schlagschuss (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints: Schlagschuss (Slapshot)	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
• Mit unterer Hand etwas tieferer, kräftiger Griff (Schaft wird etwas abgedreht)	++	++	+
• Blick auf seitlich vor Körper liegendem Puck	++	++	++
• Während Schwung- und Schussphase Gewichtsverlagerung von hinteren (inneren) auf das vordere (äussere) Bein	++	++	+
• Kräftige Hebelbewegung Arme/Schulter; Oberkörper neigt sich leicht nach vorne	+	+	+
• Stock trifft ca. 10-20 cm vor dem Puck aufs Eis (in der Mitte der Stockschaufel)	++	++	++

Übungen/Spielformen analog gezogenem Schuss jedoch mit angepassten Vorgaben.

6.5.6 Rückhandschuss

Der Rückhand- oder Backhandschuss ist relativ schwierig und darum eher unbeliebt. Trotzdem ist es gut diesen bereits früh einzuführen, zuerst seitlich stehend. Günstiger ist es aber aus der Bewegung – ab besten im Bogenlauf. Eine starke Stockkrümmung stört die Ausführung des Rückhandschusses.



Abb. 6–50,51,52: Rückhandschuss (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold”)

Keypoints:			
	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
	Sehr wichtig = ++ Wichtig = +		
Rückhandschuss	Erwerben	Anwenden	Gestalten
• Griff etwas breiter	++	++	+
• Unteres Handgelenk steuert die Puckführung	++	++	++
• Schulterdrehung	++	++	++
• Vorderes Bein gebeugt	+		
• Gewichtsverlagerung vom hinteren aufs vordere Bein = Aus Bewegung abstoßen mit dem hinteren Bein und das Körpergewicht auf Innenfuss übertragen	++	++	++
• Puck bewegt sich von hinten nach vorne über die Stockschaufel	++	++	++

Übungen/Spielformen analog gezogenem Schuss jedoch mit angepassten Vorgaben.

6.6 Körperspiel

Das Körperspiel ist eine defensive Handlung und hilft die Scheibe zu erobern oder zumindest zu verhindern, dass der Gegner ein Tor schießen kann. Die wichtigste Voraussetzung ist eine gute Schlittschuhlauftechnik. Für den Aufbau des Körperspiels eignet sich das Entwicklungsmodell des kanadischen Eishockeyverbandes recht gut. (<http://www.hockeycanada.ca/e/develop/checking/index.html>)

6.6.1 Position- und Winkelspiel (Orientierung)

Das Positions- und Winkelspiel ist die erste defensive Handlung, indem man mit geschicktem Schlittschuhlaufen versucht, den Gegner in eine bestimmte Richtung zu zwingen. Normalerweise ist dies gegen aussen an die Bande, oder dort wo es eng wird, also in die Ecke des Spielfeldes.

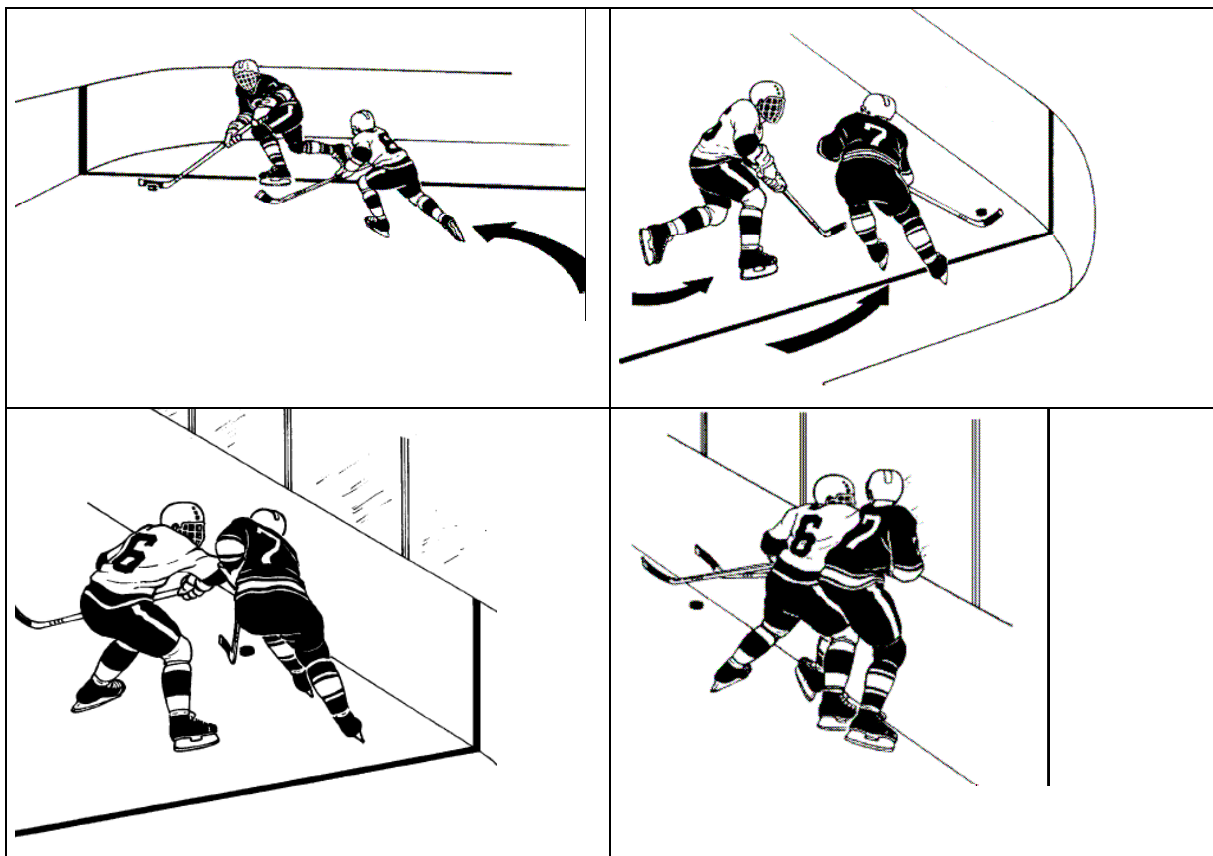


Abb. 6-53: Positions- und Winkelspiel (IIHF, Coach Development Programm Level I)

Keypoints:			
	Priorisierung nach:		
	Sehr wichtig = ++		
	Wichtig = +		
Positions- und Winkelspiel (Orientierung/Inside Position)	E rwerben	A nwenden	G estalten
• Inside-Position zwischen Scheibenführenden und dem Tor (und/oder Passempfänger)	++	++	++
• Paralleles Schlittschuhlaufen, oder im Bogen anlaufen (nicht gerade)	++	++	++
• Etwas zurückhängend, damit Gegner nicht in gutes Eis (Mitte des Spielfeldes) laufen kann	+	+	++
• Tempo dem Gegner anpassen, damit er nicht mittels Stop und abdrehen in Mitte kommen kann	+	+	++
• Stock auf Eis um möglichen Pass zu unterbinden - Stock (einhändig) gegen Scheibe (sog. Scheibendruck)	+	++	++
• Timing, Winkel / Raum für Gegenspieler eng machen	+	++	++
• Puck und Gegner immer im Auge halten - Es gibt Situationen, wo es viel besser ist zu sehen was der Gegner macht als zu wissen wo die Scheibe ist. Clevere Hockeyspieler können abschätzen wo sich der Puck befindet, wenn Sie dem Gegner ins Gesicht schauen.	++	++	++
• Wenn der Gegner den Puck verliert, musst du ihn weiter abdrängen. Es ist nun die Aufgabe deiner Mannschaftskollegen den Puck zu schnappen.	+	++	++

Übungen:

- Abholen/abdrängen/steuern: Einer verhindern, dass der Gegenspieler in gutes Eis (Eismitte) kommen kann (in verschiedenen Orten: z.B. Spielfeldecke, offenes Eis,
- Das Gleiche mit Puck: Verhindern, dass der Scheibenführende gegen das Tor laufen kann.

Spielformen:

- ❖ Schwarzer Mann mit abholen (Nr. 5 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ Schattenspiel (Nr. 7 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.6.2 Stock-Checks (Stockkontrolle)

Als zweites Element wird die Stockarbeit betrachtet: Kontrolle des eigenen Stocks und jenes des Gegners, um seine Vorwärtskommen zu stören, einen Scheibenverlust zu erzwingen oder selbst in Puckbesitz zu gelangen. Dabei werden 5 Element unterschieden:

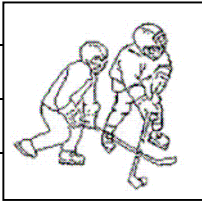
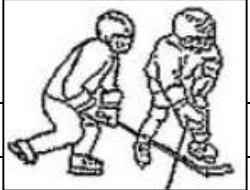
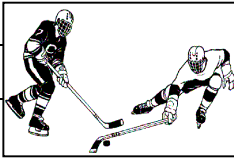
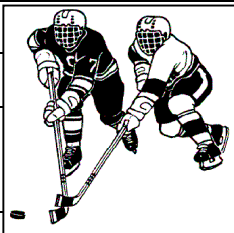
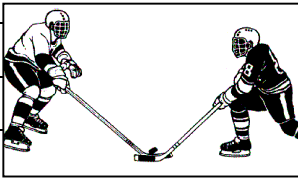
Keypoints:					
		Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +	E rwirben	A nwenden	G estalten
Stock-Checks (Stockkontrolle, Slotkontrolle)					
Lift Check (Stock heben)					
• Timing	+		++	++	
• Annäherung im richtigen Winkel von hinten	+		++	++	
• Stock heben und Puck stehlen	+		++	++	
Press Check (Stockkontrolle vor allem in defensiver Zone)					
• Stock nach unten drücken und blockieren (erst bei Puckannahme)		++	++	++	
• Slotarbeit		++	++	++	
• Inside Position		++	++	++	
Sweep Check					
• Mit der flachen Schaufel den Puck wegwischen	+		++	++	
• Die Reichweite vergrößern indem man auf Knie oder sogar auf den Bauch geht		+	+	++	
Tap Check					
• Parallel zum Gegner Schlittschuhlaufen - Timing	++		++	++	
• Den Stock des Gegners wegschlagen (aber kein Stockschlag)		+	++	++	
Poke Check					
• Stock nur in einer Hand, etwas angewinkelt	++		++	++	
• Augenkontakt	+		+		
• Timing, auflaufen lassen / „Gap Control“ Im richtigen Moment auf Puck stechen	++		++	++	
• Bei Erfolg = sofort Puckkontrolle, ansonsten Mannkontrolle		++	++	++	

Abb. 6-54,55,56,57,58: Stock-Checks (Hockey Canada: DVD, „Skills of Gold“)

Übungen:

- 1:1; einer mit Puck, der andere versucht Puck zu erobern und auf Pfiff des Trainers gilt es nur noch den Stock (Lift und Press-Check) zu kontrollieren (destruktiv).
- 1:1; Scheibenführender fährt vorwärts, der andere rückwärts und versucht mit einem Poke Check den Puck wegzuspielen.
- Backchecking Drill: Scheibenführender hat 2-3 Meter Vorsprung, Backchecker folgt ihm und versucht mittels Puck wegwischen oder wegstechen den Scheibenführenden am Torschuss zu hindern

Spielformen:

- ❖ 1:1 Tore in kleinem Abstand (Nr. 35 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)
- ❖ 1:1 (2:2) auf beide Tore (Nr. 52 Grundspiele im Eishockey, 2002, SEHV-J+S)

6.6.3 Körperkontakt und Vertrauen

Im dritten Schritt geht es darum den Körperkontakt und das Vertrauen bzw. das richtige Verhalten aufzubauen:

Vertrauen in Körperkontakt – sowohl defensiv wie offensiv (Puck abdecken). Eigenes richtiges Verhalten und Schutz des Gegners.

Keypoints:	Erwerben	Anwenden	Gestalten
<p style="text-align: right;">Priorisierung nach: Sehr wichtig = ++ Wichtig = +</p> <p>Körperkontrolle und Vertrauen</p>			
• Vermeide die Gefahrenzone (entweder ganz nahe an der Bande oder weit weg)	++	++	++
• Wo sind die Gegner (Radar), Kopf hoch	++	++	++
• Hände und Arme als Schutz verwenden (zur Bande)	++	++	++
• Bande mit der Schulter zuerst berühren und niemals in den Rücken gegen die Bande checken!	++	++	++

Übungen:

- An Bande abwechslungsweise checken (Schutz und Gefahrenzone beachten)

Spielformen:

- ❖ Knieringkampf zu zweit
- ❖ Stosskampf zu zweit (Schulter an Schulter)
- ❖ 1:1 auf engem Raum (z.B. in Ecke)
- ❖ Kampf um „Bullypunkt“ oder Verkehrshut

6.6.4 Body-Check

Der Körpercheck ist schliesslich der vierte und letzte Entwicklungsschritt, um den Scheibenführenden vom Puck zu trennen. Je besser man die ersten 3 Schritte beherrscht umso erfolgreicher ist man schliesslich.

Blocken an der Bande



Abb. 6-59: Blocken an der Bande (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold“)

Körpercheck



Abb. 6-60: Körpercheck (Hockey Canada: DVD, “Skills of Gold“)

Schultercheck:



Abb. 6-61: Schultercheck (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Hüftcheck



Abb. 6-62: Hüftcheck (Hockey Canada: DVD, "Skills of Gold")

Keypoints:	Priorisierung nach:		
	Erwerben	Anwenden	Gestalten
Body-Check (Körpercheck)			
• Gegner zwingen (steuern) an der Bande entlang zu laufen	++	++	++
• Tempo anpassen und leicht erhöhen/ Raum schliessen	++	++	++

• Schulter/Ellbogen und Knie vor den Gegenspieler bringen und an die Bande drücken.	+		
• Hände und Stock des Gegeners an der Bande festklemmen	++	++	++
Körpercheck (Aufstehen – Frontal)			
• Blick auf Bauch/Brust/Hüfte des Gegenspielers	++	++	++
• Tempo anpassen und leicht reduzieren, Körper aufstellen und stoppen und den Körper des Gegners angreifen	+	++	++
• Etwas in die Knie gehen (tiefere Stellung als „normal“)	++	++	++
• Position von tief nach hoch (aber nicht unter Hüfte)	++	++	++
• Hände und Stock bleiben unten	+	+	+
Schultercheck (Check aus dem Mitlaufen !!!)			
• Blick auf Bauch/Brust/Hüfte des Gegenspielers	++	++	++
• Tempo anpassen und leicht reduzieren	++	++	++
• Gegner zwingen an der Bande entlang zu laufen, indem man ihm dort etwas mehr Raum lässt	++	++	++
• Diesen Raum allmählich (oder auch brüsk) schliessen und mit Schultercheck abschliessen (Schulter an Schulter)	++	++	++
• Etwas in die Knie gehen (tiefere Stellung als „normal“). Position von tief nach hoch	++	++	++
• Gleichgewicht halten	++	++	++
• Hände und Stock bleiben unten	+	+	+
• Mann kontrollieren	++	++	++
• Nach Check sofort beschleunigen um Eis/Raum zu gewinnen	+	+	+
Hüftcheck			
• Stock einhändig, steuern (abführen)	++	++	++
• Im entscheidenden Moment Aussenbein/Fuss stark abdrehen und abstossen	++	++	++
• Druck geben, leicht in die Knie gehen	++	++	++
• Position: Hüfte von tief nach hoch gegen Gegner.	++	++	++

Übungen:

- Entlang der Bande die Checks üben (zuerst ohne Puck und ohne Stock)
- Scheibenführender an der Bande blockieren oder Checken mit Schulter/Hüftcheck

- Checks mit 1:1Drills auf offenem Feld üben

Spielformen:

- ❖ Ausbrecher König (einige Spieler innerhalb des Bullykreises, versuchen auszubrechen; eine andere Gruppe aufgestellt rund um den Bullykreis versucht dies zu verhindern)
- ❖ Stosskampf zu zweit (Schulter an Schulter)
- ❖ 1:1 auf engem Raum (z.B. in Ecke)

7 Interpretation der Ergebnisse

Die erstellte Dokumentation von den wichtigsten Eishockey Keypoints zur Grundtechnik ist für viele Trainer bestimmt eine Erleichterung und hilft künftig inhaltlich wertvollere Trainings zu planen.

Die Sammlung der Keypoints wurde durch Rückmeldungen von Trainerkollegen während des Projektverlaufes stetig vergrössert, erst in der letzten Phase wurde wieder selektioniert. Eine Gruppe von Fachexperten überprüfte die Keypoints auf Verständlichkeit, Vollständigkeit und priorisierte nach Wichtigkeit. Etliche Keypoints wurden schliesslich gestrichen, weil sie unverständlich, unwichtig oder sogar irreführend waren.

Die dargestellte Übersicht beschränkt sich nun auf eine vernünftige Anzahl von den wichtigsten Keypoints, welche klar und allgemein akzeptiert sind. Die neue „Null-Toleranz“ Regelauslegung wurde soweit auch berücksichtigt.

Die meisten Übungen und Spielformen sind nicht neu, dafür Praxis erprobt. Das Eishockey kann nicht neu erfunden werden. Viel wichtiger ist es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und methodisch einen geeigneten Weg zu beschreiten. Dazu gehört heute natürlich auch das Bild bzw. Video. Junge Spieler lernen am besten durch Nachahmen. Also brauchen wir gute Vorbilder. Diese Bildreihen (oder Videoclips) müssen aber auch in vernünftiger Zeit verfügbar sein. Wie dies am Besten realisiert werden kann, wir könnte das Thema eines nächsten Diplom-Projektes sein.

8 Persönliche Reflexion, Handlungskonsequenzen

Der Beginn des Diplomprojekts verlief relativ harzig. Ich wollte unbedingt die 100% Lösung realisieren und habe meine Möglichkeiten und die zeitlichen Ressourcen vollkommen überschätzt. Je mehr Stoff ich sammelte und je tiefer ich mich in die Materie einarbeitete, umso mehr habe ich mich verloren und zweifelte, ob ich es auch zu Ende bringen kann. Immer, wenn ich mich in einer Sackgasse fühlte, half mir mein Projekt-Coach Rolf Altorfer mit Ratschlägen, aufmunterten Worten und wertvollen Ergänzungen weiter. Dafür danke ich dir, Rolf, bestens.

Das Projekt hat in der Regel ein Ende, oder es folgen weitere daraus. Schön wäre es, wenn die vorliegende Arbeit hilft die Eishockey Technik für Trainer, Spieler, Eltern und weitere Interessierte auf eine zeitgemässe, moderne Art publik zu machen. Sei es in Form einer DVD oder einer Homepage.

Eine trendige Homepage mit allerlei Interessantem rund um die Eishockeytrainer-Tätigkeit würde ich wahnsinnig toll finden, und wäre sehr stolz, wenn mein Diplomprojekt den Anstoss und die Grundlage dazu bilden würde.

9 Literaturverzeichnis

9.1 Bücher

- Capla, Josef (1983): Eishockey, Lauf- und Stocktechnik, Körperspiel, Taktik, ausrüstung und Regeln, Falken-Verlag, Niederhausen
- Kränzle, Peter; Brinke, Margrit (2003): Eishockey verständlich gemacht, 3. aktualisierte Neuauflage, Copress Verlag in der Stiebener Verlag GmbH, München.
- Weineck, Jürgen (2003): Optimales Training, Leistungsphysiologische Trainingslehre unter besonderer Berücksichtigung des Kinder- und Jugendtrainings, 13. Aufl. Spitta Verlag, Balingen
- Zedenk, Pavlis (2004): Eishockey Kindertraining, Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- Zedenk, Pavlis (2003): Eishockey Grundlagen, 1. Aufl. Meyer & Meyer Verlag, Aachen.
- J+S Handbuch Eishockey (Ausgabe 2002), Bundesamt für Sport, Magglingen

9.2 Fachzeitschriften, Einzeltexte, Praxisbeilagen

- Baur, Daniel (1991), SEHV Schülertrainerkurs, NLTK-Diplomarbeit
- Hasler, Hansruedi (1995), Koordinative Fähigkeiten, Broschüre zum LHB
- IIHF, Coaching Development Program Level I
- IIHF, Learn to play programm

9.3 DVD

“Skills of Gold”, von Hockey Canada

9.4 Internet

Hockey Canada, Background on Checking,
www.hockeycanada.ca/e/develop/checking/index.html (letzter Zugriff 28.7.05)