

Rot Weiß Roter-Faden

Langfristiger Leistungsaufbau
Anfänger – U9



Die drei Teilbereiche

in der Entwicklung

Anfänger – U9



Überblick

In den verschiedenen Teilbereichen überschneiden sich Entwicklungsstufen der Athlet:innen im kalendarischen Alter.

In Hinblick auf das biologische Alter ist die Kompetenz und Einschätzung der Trainer:innen, im Austausch mit den Eltern, von großer Bedeutung.

Da in diesem Alter das Fundament des Bewegungsschatzes gebildet wird, sollte eine breite und tiefe Ausbildung aller Fähigkeiten und Fertigkeiten in den verschiedenen Teilbereichen stattfinden.

Es gilt, die Aktivitätszeit hochzuhalten und den Kindern ein Erlebnis zu bieten.

Alter	Langfristiger Leistungsaufbau Eishockey-Allgemein	Langfristiger Leistungsaufbau Technik-Spezifisch	Langfristiger Leistungsaufbau Athletik
10	Vorbereitende Ausbildung	Technikinventar	Lernen, zu trainieren
9			FUNdamentals
8			
7	Eintritt	Technikgefühl	Aktiver Start
6			
5>			

Abbildung 1: Eigene Darstellung, Teilbereiche in der langfristigen Entwicklung Anfänger – U9



Langfristiger

Leistungsaufbau

im Eishockey



Eintritt 4-6 Jahre

Hier steht der Spaß und die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

Auf Druck und jegliche Vorgaben sollte so weit wie möglich verzichtet werden.

Die Athletinnen und Athleten lernen, indem sie zuschauen und nachahmen.

Um den Bewegungsdrang der Kinder optimal zu nutzen, sollte dies auf und neben dem Eis geschehen.

Während des Trainings sollte die Aktivitätszeit der Kinder absolute Priorität haben.

Es sollten so viele Wiederholungen wie möglich "trainiert" werden, ohne den Spaßfaktor aus den Augen zu verlieren.

Um einer trainingsbedingten Monotonie vorzubeugen, empfiehlt es sich, verschiedene Spiele in den Trainingsaufbau einzuplanen.

Durch einen Blick in die Elementarpädagogik können Ideen mit spielerischem Ansatz gesammelt werden

Vorbereitende Ausbildung 7-10 Jahre

In dieser Etappe finden die ersten „learn to play“ Turniere für die jungen Athlet:innen statt.

Je nach individueller und biologischer Entwicklung, befinden sich die Spieler:innen sogar schon in der Ligastruktur des ÖEHV.

Der Fokus soll auf das Erlernen von defensiven und offensiven Fähigkeiten mittels Spielformen liegen.

Unter der Miteinbeziehung und der Betrachtung der sensiblen Phasen muss die Übungsauswahl an das biologische bzw. kalendarische Alter angepasst werden.

Auch hier steht die Quantität der verschiedensten Bewegungen im Vordergrund.

Daraus ergibt sich, dass die Aktivitätszeit auch in dieser Entwicklungsstufe von großer Bedeutung ist.

Wie auch bei den Anfängern - U9, bieten sich offene, geschlossene und gemischte Organisationsformen in Kombination an.

Es kann begonnen werden, ersten fortlaufenden Übungen auf kleiner Fläche ins Training zu implementieren.

Mittels Stationentraining, Bahnentraining und Kleinfeldspielen kann die Aktivitätszeit hoch gehalten werden.

Durch diese Trainingsarten wiederholen die Athlet:innen ohne zu wiederholen und erfahren keine Trainingsmonotonie.



Technikkatalog Anfänger – U9

Eislaufen

GLEICHGEWICHT & WENDIGKEIT

Grundstellung	Aufstehen vom Eis	Einbeinig balancieren	Springen (ein- & beidbeinig)
Ein- & beidbeiniges Gleiten (vorwärts & rückwärts)	Sidesteps (langsam & schnell)		

KANTENKONTROLLE

Gleiten auf Innenkante	Gleiten auf Außenkante	„8er“ vorwärts (Innen- & Außenkante)	„8er“ rückwärts (Innen- & Außenkante)
------------------------	------------------------	--------------------------------------	---------------------------------------

STARTEN & BREMSEN

T-Start	V-Start	Seitlicher Start	Ein- & beidbeiniges Bremsen (vorwärts & rückwärts)
---------	---------	------------------	---

VORWÄRTS EISLAUFEN

C-Cuts (ein- & beidbeinig)	Eishockey-Stride	Beschleunigen & Tempowechsel
----------------------------	------------------	------------------------------

RÜCKWÄRTS EISLAUFEN

C-Cuts (ein- & beidbeinig)	Gleiten (ein- & beidbeinig)	Beschleunigen & Tempowechsel
----------------------------	-----------------------------	------------------------------

WENDEN & ÜBERSTEIGEN

C-Cuts am Kreis (vorwärts & rückwärts)	Weite und enge Bögen gleiten	Vorwärts auf rückwärts drehen	Rückwärts auf Vorwärts drehen
Übersteigen (vorwärts & rückwärts)	Hip-Opener		

Technikkatalog Anfänger – U9

Stickhandling, Passen, Schießen & individuelle taktische Fähigkeiten

STICKHANDLING

Enge Puckführung
(Backhand & Forehand)

Weite Puckführung
(Backhand & Forehand)

Seitliche Puckführung
(Backhand & Forehand)

Puck abschirmen
(Backhand & Forehand)

Finten
(Backhand & Forehand)

Im Stand und in Bewegung

PASSEN

Gezogene Pässe
(Backhand & Forehand)

Geschlagene Pässe
(Backhand & Forehand)

Pässe durch Hindernisse
(Backhand & Forehand)

Im Stand und in Bewegung

SCHIEßEN

Gezogene Schüsse
(Backhand & Forehand)

Geschlagene Schüsse
(Backhand & Forehand)

Schüsse auf Ziele abgeben
(Backhand & Forehand)

Im Stand und in Bewegung

INDIVIDUELLE OFFENSIVE TAKTISCHE FERTIGKEITEN

Puck abschirmen

In den freien Raum kommen

Freilaufen

Schießen, um ein Tor zu erzielen

Scheibe führen und gleichzeitig Beine bewegen

INDIVIDUELLE DEFENSIVE TAKTISCHE FERTIGKEITEN

Schläger zur Scheibe

Abdrängen

Unterstützen



Langfristiger

Leistungsaufbau

der Technik



Technikgefühl 0-8 Jahre (nach Hohmann et al., 2017, S.174.)

Neben der Ausbildung der elementaren Koordination sollte ein vielseitiges Bewegungsgefühl bei Kindern entwickelt werden.

Durch Nachahmung und dem Bewegungsdrang werden Bewegungsabläufe angelernt.

Dies geschieht auf und neben dem Eis.

Technikinventar 8-12 Jahre (nach Hohmann et al., 2017, S.174.)

Verschiedenste Varianten sollen den Athlet:innen vorgestellt werden, um ein zielgerichtetes vielseitiges Techniktraining bereitstellen zu können.

Da sich die Kinder im goldenen Lernzeitalter befinden, soll die Ausbildung der verschiedenen Koordinativen Fähigkeiten in den Vordergrund gerückt werden.

Auch die Schnelligkeit und Schnellkraft, sofern beeinflussbar, kann in dieser Stufe optimal trainiert werden.

Wichtig hierbei ist, dass das Techniktraining spielorientiert gestaltet wird.

Fähigkeiten	Kindheit		Jugend		
	<i>kalendarisches Alter</i>	6/7-9/10	10/12-12/13	12/13-14/15	14/15-16/18
Fertigkeits-/Techniklernen		ooo	oooo		ooo
Reaktionsfähigkeit		oooo			
Gleichgewichtsfähigkeit		oooo	oooo		
Orientierungsfähigkeit		ooo		ooo	oooo
Differenzierungsfähigkeit		oooo	oooo		
Schnelligkeitsfähigkeit		oooo	oooo		
Maximalkraft				oooo	oooo
Schnellkraft		ooo	oooo		
Aerobe Ausdauer		ooo	ooo	ooo	ooo
Anaerobe Ausdauer			oo	ooo	oooo

Tabelle 3: In Anlehnung an Martin et al., S.152 (1999), Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit



Langfristiger

Leistungsaufbau

der Athletik

Aktiver Start

0 - 6 Jahre (Balyi, I., & Hamilton, A, 2004)

Ein wichtiger Grundstein für ein aktives Leben wird in den ersten Lebensjahren gelegt.

In diesem Zeitraum ist eine rasche motorische Entwicklung bei Kindern möglich.

Im Kleinkindalter von 2 bis 4 Jahren gilt es ein optimales psychosoziales Umfeld zwischen Kindern, Erwachsenen und Sport zu schaffen.

Es gilt den Bewegungsdrang der Kinder auszunützen und ihre Primärbedürfnisse zu befriedigen.

Am besten gelingt dies mit Spielen, welche die Neugier bei den Kindern weckt und sie ermutigt etwas neues zu erlernen.

Neben der sportlichen Entwicklung spielt das motorische Können in den ersten Jahren eine große soziale Rolle.

FUNDamentals

6-8 Jahre Damen

6-9 Jahre Herren (Balyi, I., & Hamilton, A, 2004)

In dieser Entwicklungsstufe wird auf eine polysportive Ausbildung geachtet.

Nichtsdestotrotz soll auf ein zielgerichtetes Bewegen und Sporttreiben Wert gelegt werden.

Im Gegensatz zur vorherigen Entwicklungsstufe verbessert sich die Konzentrationsfähigkeit.

Wie auch in den anderen Bereichen, Technik und Eishockey, sind die Wiederholungen der Bewegungen maßgeblich an der Entwicklung beteiligt.

Durch das Erlernen von Grundelementen in Koordination, Kraft und Schnelligkeit kann eine gute Entwicklung stattfinden.

Wichtig ist auch hier, dass das „Training“ erlebnis- und spielorientiert ist.



Aktiver Start & FUNdamentals

KRAFT

Klettern	Werfen	Fangen	Heben
Laufen	Ziehen	Springen	Rangeln usw.

KOORDINATION

Verschiedene Schläger	Verschiedenen Bälle und Utensilien	Verschiedenste Untergründe	Verschiedenste Spiele
Verschiedenste Spielfeldgrößen	Verschiedenste Mannschaftsstärken	Verschiedenste Bewegungsabläufe	

SCHNELLIGKEIT

Spielformen	Staffeln	Wettrennen	Laufleiter usw.
-------------	----------	------------	-----------------

Sollte spielerisch mit hoher Frequenz durchgeführt werden. Ohne, dass es die Kinder bemerken.

AUSDAUER

Kein separates Ausdauertraining von Nöten. Findet begleitend statt.

Jegliches Athletiktraining sollte erlebnis- und spielorientiert aufgebaut werden.

Es ist wichtig, den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln und ihre Neugier zu fördern und zu wecken.



Trainings-

empfehlung

Empfehlung - Trainingseinheiten

Da die Entwicklung in den jüngeren Jahrgängen im Fokus steht, beschränken wir uns bei einer Saisonplanung in dieser Altersklasse auf Eis- und Nebensaison.

Da es infrastrukturelle Unterschiede in der Eishockeylandschaft in Österreich gibt, gehen wir von einer 36-wöchigen (9 Monate) Eissaison aus.

Für die Nebensaison wird ein Zeitraum von zehn Wochen (2,5 Monate) herangezogen.

Eissaison

Während der Eissaison sollen zwei Eiseinheiten pro Woche stattfinden.

Falls die Kinder an „learn to play“ Turnieren teilnehmen, haben sie drei Einheiten pro Woche. Dieses Turnier zählt jedoch nicht als Eiseinheit des Vereins.

Vor jeder Eiseinheit findet ein spielorientiertes Athletiktraining für ca. 30 Minuten statt.

Hier soll die polysportive Ausbildung der Athlet:innen gefördert werden.

Die Eis- und Athletiktrainingseinheiten sollen mit Hilfe des langfristigen Leistungsaufbau, der drei Teilbereiche, geplant werden.

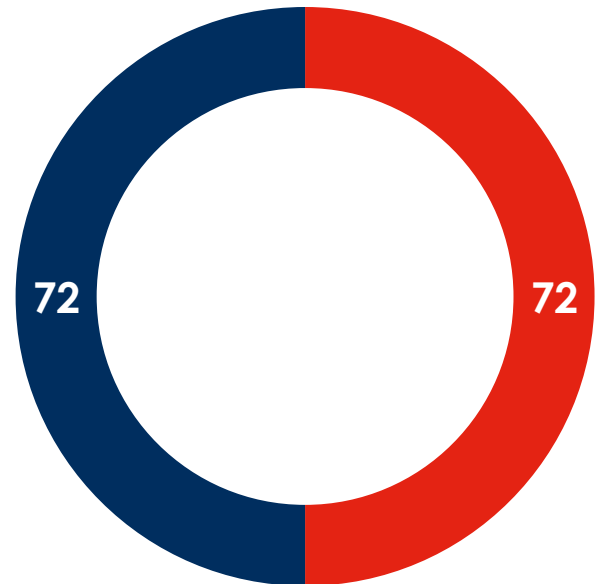
Nebensaison

Da viele Athlet:innen in der Nebensaison bei diversen Eishockeyschulen zu Gast sind, soll der Fokus des Vereins auf dem Athletiktraining liegen.

Mit drei polysportiven und spielorientierten Athletikeinheiten pro Woche, soll das koordinative Fundament der Kinder bestmöglich ausgebildet werden.

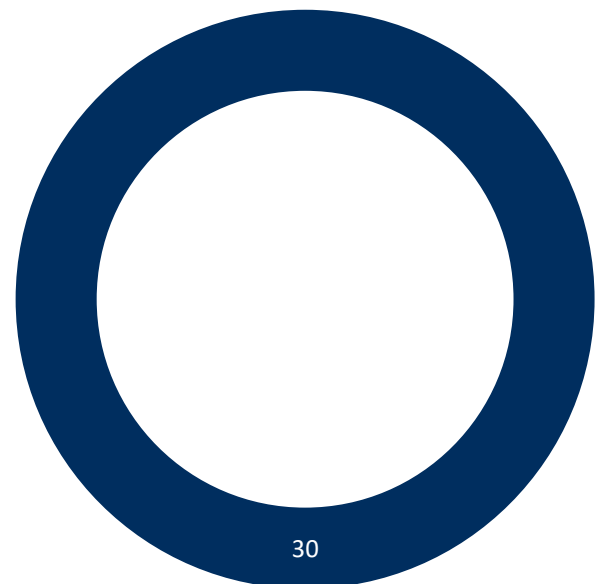
Falls es Möglichkeiten für Eistrainings gibt, sollen diese, solange der Spaß im Vordergrund steht, ermöglicht werden.

Eissaison



■ Eiseinheiten ■ Athletikeinheiten

Nebensaison



■ Athletikeinheiten

Bei den Athletikeinheiten während der Eissaison zählen „Warm Up’s“ und „Cool Down’s“ als eigene Trainingseinheit. Dies hat zur Folge, dass die Anzahl der Einheiten vorerst Hoch wirkt. Jedoch muss zwischen der Dauer der verschiedenen Einheiten unterschieden werden.

Musterpläne

Musterplan Eissaison						
U9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag
						30 min spielorientiertes Athletiktraining
						Learn to Play Turnier
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
60 min Eisstraining				60 min Eisstraining		
30 min spielorientiertes Athletiktraining				30 min spielorientiertes Athletiktraining		

Musterplan Nebensaison						
U9						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
75 min polysportives & spielorientiertes Athletiktraining		75 min polysportives & spielorientiertes Athletiktraining		75 min polysportives & spielorientiertes Athletiktraining		

Begriffserklärung

allgemeines Athletiktraining – Training von allgemeinen Bewegungsformen die nicht unmittelbar mit dem Eishockey etwas zu tun haben (Sensomotorik, Koordination, usw.).

spezifisches Athletiktraining – Training in Hinblick auf ein traditionelles auf den Eishockeysport ausgelegtes Krafttraining (Einbeinige lastenorientierte Tiefkniebeuge, Umsetzten, usw.).

spielerisches Athletiktraining – spielerisch verpackte Athletikeinheiten, polysportiver Spielansatz.

selbstständiges Athletiktraining – selbstständig ohne Trainer:in durchgeführte Trainingseinheit

freies Spieltraining – selbstständige polysportive Entwicklung (Golf, Tennis, usw.)

koordinations- & schnelligkeitorientiertes Warm Up – Warm Up mit dem Ziel der Entwicklung von Koordination und/oder Schnelligkeit (Staffelläufe, Agility-Leiter, usw.)

individuelle technische Skills – ermöglichen den Athlet:innen die Sportart „Eishockey“ mit den elementaren Bewegungsmustern auszuüben und dienen als Zubringer zu den taktischen Fertigkeiten (eislaufen, schießen, passen, checken usw.).

individuelle taktische Skills – werden benötigt, um das Spiel zu spielen (Winkelspiel, Überzahl kreieren, Schlägerarbeit, usw.). Unter der Berücksichtigung der Spielerrollen variieren sie andauernd.

Teamtaktik & Teamfähigkeiten – sind an die Mannschaft angepasste Strukturen, die helfen sollen, mehr Kontrolle in der Spielgestaltung zu haben. Letztlich werden die individuellen taktischen Skills der Faktor zur Umsetzung einer Taktik sein.

Quellen

- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: Trainability in childhood and adolescence. *Olympic coach*, 16(1), 4-9.
- Hohmann, A., Singh, A. & Voigt, L. (2017). Konzepte erfolgreichen Nachwuchstrainings (KerN). Abschlussbericht zum Forschungsprojekt: "Langfristiger Leistungsaufbau im Nachwuchsleistungssport" (Schriftenreihe des Bundesinstituts für Sportwissenschaft, 2016,06) (1. Aufl., Stand: Januar 2017). Hellenthal: Sportverlag Strauß.
- Martin, D., Nicolaus, J., Ostrowski, C. & Rost, K. (1999). *Handbuch Kinder- und Jugendtraining* (Beiträge zur Lehre und Forschung im Sport, 125). Schorndorf: Verlag Hofmann.

Abbildungen

Abbildung 1: Eigene Darstellung, Teilbereiche in der langfristigen Entwicklung Anfänger – U9

Tabellen

Tabelle 1: Eigene Darstellung, Technikkatalog Anfänger- U9, Eislaufen

Tabelle 2: Eigene Darstellung, Technikkatalog Anfänger- U9, Stickhandling, Passen, Schießen & individuelle taktische Fähigkeiten

Tabelle 3: In Anlehnung an Martin et al., S.152 (1999), Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit

Tabelle 4: Eigene Darstellung, Aktiver Start & FUNDamentals

Tabelle 5 & 6 : Eigene Darstellung, Mustertrainingspläne Eis- und Nebensaison

Diagramme

Diagramm 1: Eigene Darstellung, Empfehlung - Trainingseinheiten