



Rot Weiß Roter-Faden

Langfristiger Leistungsaufbau U15



Die drei Teilbereiche

in der Entwicklung

U15



Überblick

In dieser Altersgruppe ist es wichtig, ein gezieltes Eishockeytraining zu entwickeln. Die Positionen der Spieler:innen sollten bis zu dieser Altersklasse, bis auf einzelne Ausnahmen, ermittelt sein und spezifisch ausgebildet werden.

Die jungen Athlet:innen sollen durch konsequentes Training die richtigen Bewegungsabläufe erlernen, um spätere „Umlernprozesse“ zu vermeiden.

Neben den schulischen Anforderungen sollen auch die Anforderungen und der zeitliche Umfang des Eishockeytrainings erhöht werden.

Da sich die Kinder in einer Übergangsphase zum Erwachsenwerden befinden, ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Eltern und Trainern wünschenswert, insbesondere während der Pubertät.

Alter	Langfristiger Leistungsaufbau Eishockey-Allgemein	Langfristiger Leistungsaufbau Technik-Spezifisch	Langfristiger Leistungsaufbau Athletik
15	Fachausbildung	Technikpräzision	Trainieren, um zu trainieren
14	Grundausbildung		
13			

Abbildung 1: Eigene Darstellung, Teilbereiche in der langfristigen Entwicklung U15



Langfristiger

Leistungsaufbau

im Eishockey



Grundausbildung 11-14 Jahre

Da sich die Athlet:innen teilweise immer noch im **“Goldenen Lernzeitalter”** befinden, sollen qualitativ hochwertige individuelle technische und taktische Bewegungsmuster weitertrainiert werden.

Vor allem technische und koordinative Komponenten sollen durch die Erhöhung der Intensität und des Schwierigkeitsgrades weiterentwickelt werden.

Die taktische Grundausbildung soll über Kleinfeldspiele trainiert werden.

Ein großer Fokus soll auf dem Erlernen der vier Spielerrollen liegen.

Durch fortlaufende Übungen im Trainingsaufbau kann ein stetiges a- und reagieren der Kinder gefordert und gefördert werden.

Auch die ersten Erfahrungen im Bereich der Spielprinzipien sollen gesammelt werden.

Die Aktivitätszeit, unter Miteinbeziehung der Intensität, gilt als Qualitätsfaktor einer guten Einheit.

Da sich die Athlet:innen nun in der Ligastruktur des ÖEHV befinden, in der ab dieser Altersklasse das Körperspiel erlaubt ist, soll auch ein Augenmerk auf die technische Fertigkeit gelegt werden.

Neben der Entwicklung in den Vereinen beginnt das Pyramidensystem des ÖEHV mit der Sichtung in den verschiedenen Bundesländern und Regionen, bei welchen die Athlet:innen erstmals getestet und bewertet werden.

Fachausbildung 15-18 Jahre

Die Berücksichtigung der körperlichen Entwicklung stellt einen entscheidenden Faktor in der Steuerung des Trainings dar, wobei sowohl die Intensität als auch die Dauer der Aktivitäten sorgfältig abgewogen werden müssen.

Durch Kooperationen mit Lehrbetrieben und/oder Schulen könnten die Athlet:innen ein größeres Trainingspensum auf und eben dem Eis erreichen.

In der Trainingsgestaltung sollen verschiedene Spielsysteme erlernt werden, ohne dabei die Bedeutung der kontinuierlichen Verbesserung der Technik und der individuellen taktischen Fähigkeiten zu vernachlässigen.

Neben individuellen taktischen Fähigkeiten ist es von großer Bedeutung den Spieler:innen die offensiven und defensiven Spielprinzipien beizubringen.

Da sich diese Ausbildungsstufe über mehrere Jahre hinweg zieht, müssen Adaptionen je nach Altersgruppe vorgenommen werden.

Darüber hinaus befinden sich die Athlet:innen bereits in den Reihen der ersten Auswahlmannschaften des österreichischen Nationalteams, was zu einer Ist-Standkontrolle für die Entwicklung herangezogen werden sollte.



Technikkatalog U15

Eislaufen, Stickhandling, Passen, Schießen, Checken

Alle bereits erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen mit erhöhter Intensität und erhöhtem Schwierigkeitsgrad durchgeführt werden.

Verschiedene Druckbedingungen können die Spieler:innen aus der Komfortzone locken und ihnen den nächsten Schritt in der Entwicklung aufzeigen.

Ab dem 12. Lebensjahr sollen die „richtigen“ Ausführungen und Varianten der Bewegung gelehrt und von den Athlet:innen gelernt werden.

Hier ist es wiederum wichtig, dass das biologische Alter in den Plan- und Lernprozess miteinbezogen wird.

Zusätzlich zu diesem Parameter sind die Wachstumsphasen der Individuen genau zu beobachten und zu berücksichtigen.

Im Wachstum gilt, bereits erlerntes zu festigen und keine neuen Techniken zu lehren.

Ein großer Fokus muss auf dem Erlernen der verschiedenen Fertigkeiten und der individuellen taktischen Fähigkeiten der vier Spielerrollen liegen, ohne die es nicht möglich ist, modernes Eishockey im Sinne des ÖEHV zu spielen.



Notwendige Fertigkeiten für offensive Spielerrollen

Tor schießen

In den Slot kommen	Schießen, um ein Tor zu erzielen	Platz schaffen, freien Raum kreieren	Das 1 gg. 0 gegen den Tormann gewinnen
Schnell schießen	Schuss aus der Bewegung	Das Tor treffen	Individuelle Skills ausnützen
Beine bewegen	In die Mitte kommen	Rebounds	Screen

Raum gewinnen

Spielerrollen 1 & 2 kommen näher zum gegnerischen Tor	Spielerrollen 1 & 2 finden Freiräume	Spielerrollen 2 versuchen eine Überzahl zu kreieren	Beine bewegen
Tempo	Scheibe/Puck laufen lassen		

Scheibenkontrolle

Technik	Täuschungen	Scheibe führen und gleichzeitig Beine bewegen	Kopf hoch
Spiel lesen	Verzögern	Geduld	

Umschalten auf Defensive

Dem Gegner keine Zeit geben	Re-Attack, sofort Druck machen	Beine bewegen	Absichern
Kommunikation	Von innen nach außen, INSIDE THE DOTS	Kopf hoch	Spiel lesen

Notwendige Fertigkeiten für defensive Spielerrollen

Tor verhindern

Schläger gegen Scheibe	Schüsse blocken	Körperposition, defensive Seite	Richtiger Abstand
Beweglichkeit	Kommunikation	Raum und Zeit wegnehmen	

Scheibe zurückgewinnen

Spiel lesen	Aggressiv im 1 gg. 1	Kommunikation	Gegner von der Scheibe trennen
Schläger zur Scheibe	Körper spielen	Richtiger Abstand	Gegenseitige Unterstützung
Körperpositionierung	Mitte beschützen, INSIDE THE DOTS		

Raum wegnehmen

Schläger gegen die Scheibe	Defensive Seite halten	Gegner außen lassen	Winkeln
Beine bewegen	Richtigen Abstand herstellen	Kommunikation	2 gg. 1 kreieren

Umschalten zu offensive

Beine bewegen	Nach Scheibengewinn sofort umschalten	1. Spieler hart Richtung offensive Zone	1. Option muss immer vorhanden sein (starke Seite)
Dem Gegner keine Zeit lassen sich zu organisieren	Mitspieler laufen sich frei	Rebounds	



Langfristiger

Leistungsaufbau

der Technik



Technikpräzision 12-17 Jahre (nach Hohmann et al., 2017, S.174.)

Ab dem 12 Lebensjahr soll die „richtige“ Variante angelernt werden.

Durch ein zielgerichtetes Training auf und neben dem Eis sollen die bereits gelernten Techniken gefestigt und verfeinert werden.

Aufgrund der Komplexität der Mannschaftssportart Eishockey fließen auch taktische Komponenten in das Techniktraining mit ein.

Je nach Position unterscheiden sich die notwendigen Fertigkeiten, die es braucht um technisch-taktisch am Eis zu performen.

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



Trainieren, um zu trainieren 11-15 Jahre Damen

12-16 Jahre Herren (Balyi, I., & Hamilton, A, 2004)

In der zweiten Phase des systematischen sportartspezifischen Leistungsaufbau befinden wir uns im Aufbautraining und somit in der Steigerung von Umfang und Intensität der Trainingseinheiten.

Da sich die Sportler:innen in der ersten puberalen Phase in ihrer Entwicklung befinden, werden Wachstumshormone vom menschlichen Körper ausgeschüttet, die es heißt zu nützen.

Ziel ist es, dass die Komponenten Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination systematisch weiterentwickelt werden.

Durch spezielles Athletiktraining, sollen die Athlet:innen ihre Leistung auf und neben dem Eis verbessern.

Erste Zusatzlasten können, insofern die technischen Voraussetzungen gegeben sind, zur Anwendung kommen.

Zur Schulung der technischen Krafttrainingsvoraussetzungen kann der Kraftpass des ÖEHV herangezogen werden.

Wichtig zu beachten ist, dass es sich um einen Prozess handelt, welcher kontinuierlich fortschreitet und nicht ausschließlich an Resultate gemessen werden kann und soll.

Trainieren, um zu trainieren

KRAFT

Technikerwerb mit Zusatzgewicht

Technikerwerb mit freien Gewichten

Technikerwerb von Sprung und Laufformen

Rumpfkraftigung

Partnerkraftigungsübungen

Sensomotoriktraining

Beginn des Muskelquerschnitttrainings

KOORDINATION

Entwicklung und Stärkung der eishockeyspezifischen koordinativen Fähigkeiten.

SCHNELLIGKEIT

Spielformen mit Eishockeyrelevanz

Sprungformen

Laufformen

Über den Kraftansatz

Erholungszeiten zwischen der Belastung muss beachtet werden.

AUSDAUER

Ausdauer wird durch intervallorientierte Spielformen entwickelt. Zum Beispiel durch:

Biathlon

Fahrtenspiel

Parcours

Staffeln

Jegliche Athletikübungen der vorherigen Altersklasse können übernommen werden.

Wichtig hierbei ist nur, dass die Intensität und der Umfang der Einheit gesteigert wird.



Trainings-

empfehlung

Empfehlung- Trainingseinheiten

Wir gehen von einer 36 Wochen (9 Monate) Eissaison und einer 10 Wochen (2,5 Monate) Nebensaison aus.

Eissaison

Neben vier Eiseinheiten pro Woche am Nachmittag, wäre es wünschenswert zwei Frühtrainingseinheiten im Zuge des Schulsports anzubieten.

Den Eiseinheiten sollen insgesamt zwei **schnelligkeitsorientierte und vier koordinative „Warm Up`s“** voraus gehen (30 Minuten).

Nach den Eisstrainings sollen drei spezifisch und eine allgemeine Athletikeinheit mit einer Dauer von 60 Minuten folgen.

Um zusätzlich eine Trainingseinheit im Wochenplan unterzubringen, soll nach dem Meisterschaftsspiel am Wochenende eine weitere spezifische Athletikeinheit durchgeführt werden.

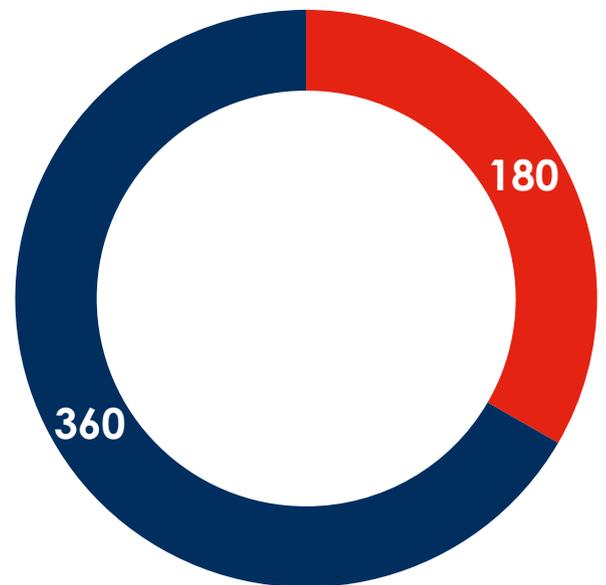
Um ein Mittelmaß zu bestimmen, wurde im Diagramm von fünf Eiseinheiten und zehn Athletikeinheiten ausgegangen.

Nebensaison

In der Nebensaison sollten , inklusive Schulsporteinheiten, sieben spezifisch/allgemeine Athletikeinheiten stattfinden.

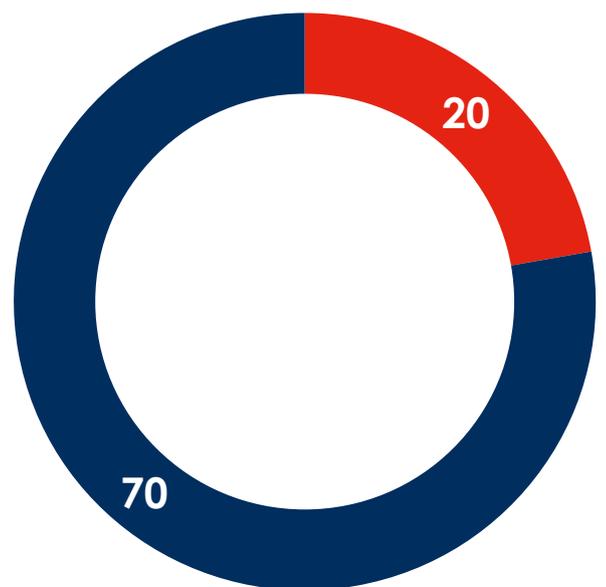
Falls die Möglichkeit für zwei Eiseinheiten pro Woche besteht, gilt es die zu nützen.

Eissaison



■ Eiseinheiten ■ Athletikeinheiten

Nebensaison



■ Eiseinheiten ■ 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 U15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag
	30 min koordinatives "Warm up"		30 min koordinatives "Warm up"			
	75 min Estraining*		75 min Estraining*			
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
	30 min koordinatives "Warm up"	30 min schnelligkeitorientiertes "Warm up"	30 min koordinatives "Warm up"	30 min schnelligkeitorientiertes "Warm up"		
	75 min Estraining	75 min Estraining	75 min Estraining	75 min Estraining	U15 Meisterschaftsspiel	U15 Meisterschaftsspiel
	60 min spezifisches Athletiktraining	60 min allgemeines Athletiktraining	60 min spezifisches Athletiktraining	60 min spezifisches Athletiktraining	45 min spezifisches Athletiktraining	

* Schulsport

Musterplan Nebensaison U15

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag
	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining*		90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining*			
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
		60 min Estraining**		60 min Estraining**		
75 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	75 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	75 min spielorientiertes Athletiktraining	75 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	75 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining		

* Schulsport ** falls vorhanden

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 U15

Tabellen

- Tabelle 1: Notwendige Fertigkeiten für offensive Spielerrollen
- Tabelle 2: Notwendige Fertigkeiten für defensive Spielerrollen
- Tabelle 3: In Anlehnung an Martin et al., S.152 (1999), Modell günstiger Phasen der Trainierbarkeit
- Tabelle 4: Eigene Darstellung, Trainieren, um zu trainieren
- Tabelle 5 & 6 : Eigene Darstellung, Mustertrainingspläne Eis- und Nebensaison

Diagramme

Diagramm 1: Eigene Darstellung, Empfehlung - Trainingseinheiten