



Rot Weiß Roter-Faden

Langfristiger Leistungsaufbau U11



Die drei Teilbereiche

in der Entwicklung

U11



Überblick

In dieser Altersstufe überschneiden sich, unter der Betrachtung der verschiedenen Teilbereiche und der langfristigen Entwicklung, keine Entwicklungsstufen.

Die Herausforderung der Trainer:innen, liegt beim Erkennen, ob das biologische Alter der Athletinnen und Athleten mit diesen Entwicklungsphasen übereinstimmt.

Der Austausch mit den Trainer:innen der vorherigen Altersklasse und den Eltern ist somit unabdingbar.

Auch in dieser Altersklasse gilt es, die Aktivitätszeit hochzuhalten und die Kinder mittels Kleinfeldspiele auszubilden.

| Alter | Langfristiger Leistungsaufbau Eishockey-Allgemein | Langfristiger Leistungsaufbau Technik-Spezifisch | Langfristiger Leistungsaufbau Athletik |
|-------|--|---|---|
| 11 | Vorbereitende Ausbildung | Technikinventar | Lernen, zu trainieren |
| 10 | | | |
| 9 | | | |

Abbildung 1: Eigene Darstellung, Teilbereiche in der langfristigen Entwicklung U11



Langfristiger

Leistungsaufbau

im Eishockey

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 U11

Eislaufen

GLEICHGEWICHT & WENDIGKEIT

Grundstellung

Sidesteps
(langsam & schnell)

Einbeinig balancieren

Springen (ein- & beidbeinig)

Ein- & beidbeiniges Gleiten
(vorwärts & rückwärts)

KANTENKONTROLLE

Gleiten auf Innenkante
(einbeinig & beidbeinig)

Gleiten auf Außenkante
(einbeinig & beidbeinig)

„8er“ vorwärts (Innen- &
Außenkante)

„8er“ rückwärts (Innen- &
Außenkante)

Hip-Opener

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

Beschleunigung aus Bögen

Übersteigen
(vorwärts & rückwärts)

Vorwärts auf rückwärts
drehen

Rückwärts auf Vorwärts
drehen

Technikkatalog U11

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)

Dreieck attackieren
(Backhand & Forehand)

Im Stand und in Bewegung

PASSEN

Gezogene Pässe
(Backhand & Forehand)

Geschlagene Pässe
(Backhand & Forehand)

Pässe durch Hindernisse
(Backhand & Forehand)

Passen und Anbieten/Folgen

Im Stand und in Bewegung

SCHIEßEN

Gezogene Schüsse
(Backhand & Forehand)

Geschlagene Schüsse
(Backhand & Forehand)

Schüsse auf Ziele abgeben
(Backhand & Forehand)

Schüsse im Eishockeystride

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

Gegner abschütteln
(Escape Moves)

INDIVIDUELLE DEFENSIVE TAKTISCHE FERTIGKEITEN

Schläger zur Scheibe

Abdrängen

Unterstützen

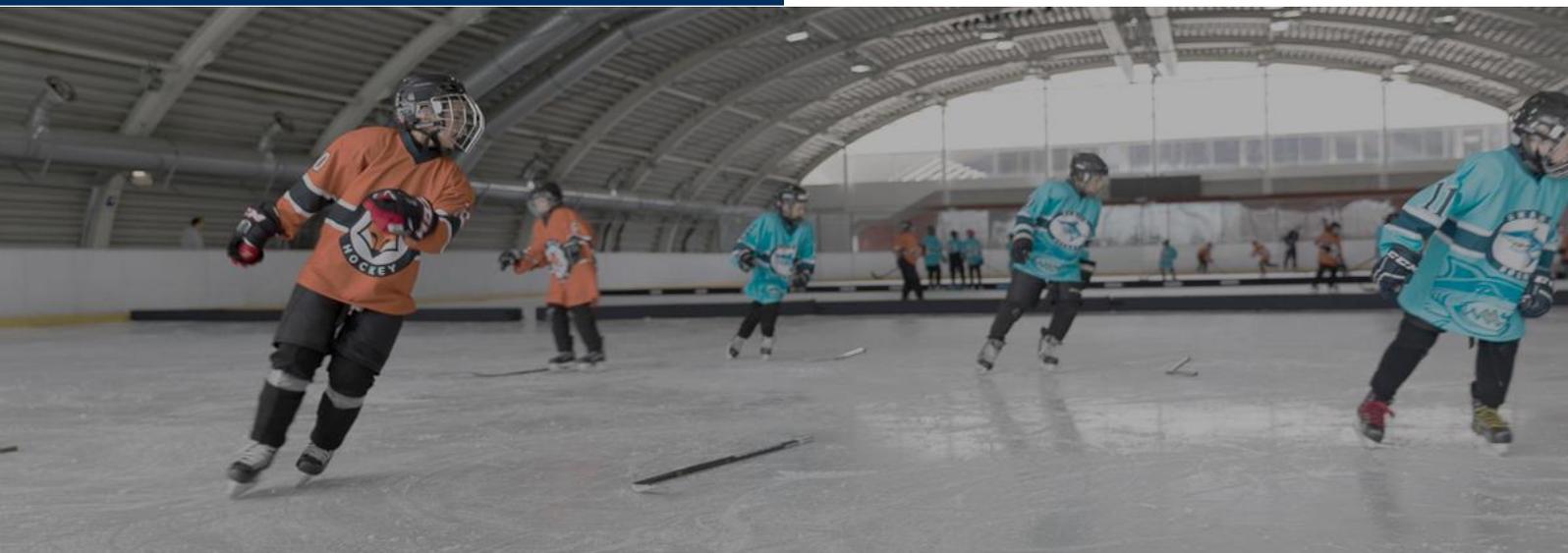
1 gg. 1 gewinnen



Langfristiger

Leistungsaufbau

der Technik



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

Verschiedenste Varianten sollen den Athlet:innen vorgestellt werden, um ein zielgerichtetes vielseitiges Techniktraining bereitzustellen 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



Lernen, zu trainieren

8-11 Jahre Damen

9-12 Jahre Herren (Balyi, I., & Hamilton, A, 2004)

Hier befinden wir uns in der ersten Phase des systematischen sportartspezifischen Leistungsaufbau.

Durch das Training in dieser Stufe soll ein solides Fundament für die Zukunft geschaffen werden.

Dadurch sich die Kinder im goldenen Lernzeitalter befinden, soll die Qualität der etwaigen Bewegungsmuster in den Vordergrund gerückt werden.

Die Weiterentwicklung der Kraft, Koordination und der Schnelligkeit kann mit einem spielerischen Ausdauertraining kombiniert werden.

Durch ein spielerisches Krafttraining können schon die ersten Krafttechnikübungen mit den Athlet:innen vorgenommen werden.

Da in diesem Alter die ersten Wettkämpfe stattfinden, entwickeln sich die Sportler:innen durch Erfahrungen und Erlebnisse mit Sieg und Niederlage auf einer emotionalen Ebene weiter.

Vorrangig bei diesem Prozess ist, dass die Entwicklung absolute Prämisse hat.

Die Athlet:innen sollen erfahren, was es heißt zu trainieren.

Lernen, zu trainieren

KRAFT

Klettern

Werfen

Stoßen

Heben

Laufen usw.

Partnerkräftigungsübungen

Sensomotoriktraining

Spielerisches Krafttraining

KOORDINATION

Entwicklung der gesamten koordinativen Fähigkeiten

Reaktionsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit

Gleichgewichtsfähigkeit

Orientierungsfähigkeit usw.

SCHNELLIGKEIT

Spielformen

Staffeln

Wettrennen

Laufleiter usw.

Sollte spielerisch unter Zeitdruck durchgeführt werden.

AUSDAUER

Ausdauer wird durch Spielformen mitentwickelt. Zum Beispiel durch:

Biathlon

Fahrtenspiel

Parcours

Würfelspiele

Das Athletiktraining sollte spielorientiert aufgebaut werden.

Es ist wichtig, den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Eine Polysportive Ausbildung sollte gefördert werden.



Trainings-

empfehlung

Empfehlung- Trainingseinheiten

Wie auch in den Altersklassen Anfänger – U9 wird die Saison, in Hinblick auf den langfristigen Entwicklungsprozess, in Eis- und Nebensaison gegliedert.

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 drei Eiseinheiten pro Woche stattfinden.

Zusätzlich sollen die Kinder an einem Turniertag am Wochenende mit der Vereinsmannschaft teilnehmen.

Vor den Eiseinheiten findet ein schnelligkeitsorientiertes **oder koordinatives „Warm Up“ für 30 Minuten statt.**

Nach den Einheiten sollen zwei spielorientierte und ein spezifisches Athletiktraining, in Bezug auf den Kraftpass, in den Wochenplan eingepflegt werden.

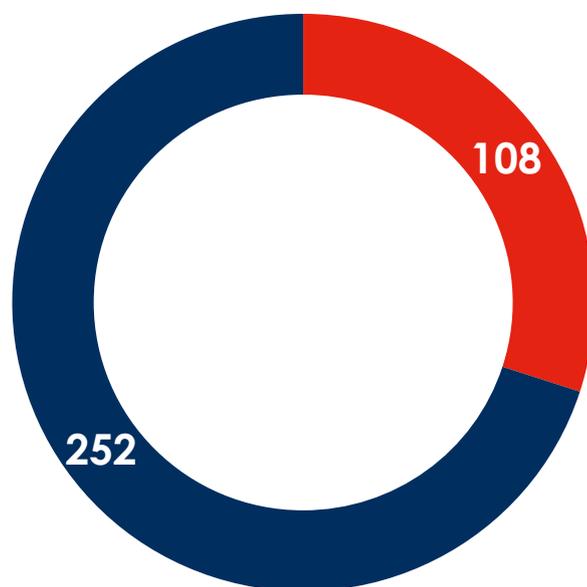
Auch am Turniertag soll eine spielorientierte Athletikeinheit stattfinden.

Nebensaison

In der Nebensaison soll jeweils ein allgemeines, ein spezifisches und ein polysportiv spielorientiertes Athletiktraining stattfinden.

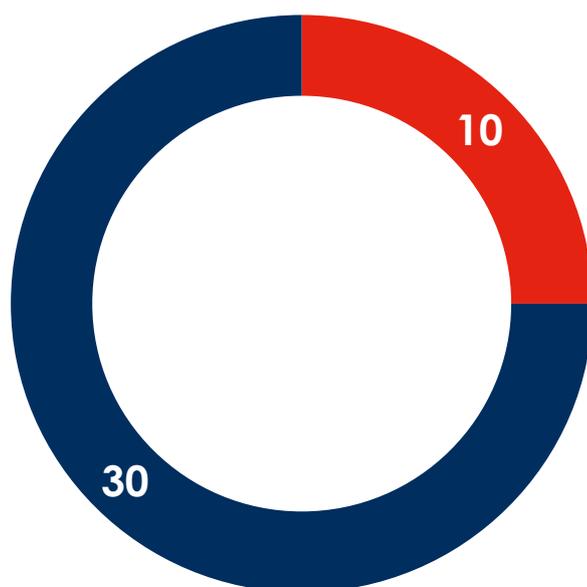
Insofern es eine Möglichkeit für Eiseinheiten gibt, sollte diese, einmal in der Woche genützt werden.

Eissaison



■ Eiseinheiten ■ Athletikeinheiten

Nebensaison



■ Eiseinheiten ■ Athletikeinheiten

Bei den Athletikeinheiten während der Eissaison zählen „Warm Up“ und „Cool Down“ 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 U11

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|------------|--|------------|--|--|------------|
| Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag |
| | | | | | | |
| Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag |
| | | | | | | |
| 30 min schnelligkeitorientiertes "Warm up" | | 30 min koordinatives "Warm up" | | 30 min schnelligkeitorientiertes "Warm up" | | |
| 60 min Eistraining | | 60 min Eistraining | | 60 min Eistraining | 30 min spielorientiertes Athletktraining | |
| 30 min spielorientiertes Athletktraining | | 30 min spezifisches Athletktraining "Kraftpass" | | 30 min spielorientiertes Athletktraining | U11 Turniertag | |

Musterplan Nebensaison U11

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|------------|--|------------------------|---|------------|------------|
| Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag | Vormittag |
| | | | | | | |
| Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag | Nachmittag |
| | | | | | | |
| 75 min allgemeines Athletktraining | | 75 min spezifisches Athletktraining "Kraftpass" | | 75 min polysportives & spielorientiertes Athletktraining | | |
| | | | 60 min Eistraining* | | | |

* 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 U11

Tabellen

- Tabelle 1: Eigene Darstellung, Technikkatalog U11, Eislaufen
- Tabelle 2: Eigene Darstellung, Technikkatalog U11, 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, Lernen, zu trainieren
- Tabelle 5 & 6 : Eigene Darstellung, Mustertrainingspläne Eis- und Nebensaison

Diagramme

Diagramm 1: Eigene Darstellung, Empfehlung - Trainingseinheiten