



Rot Weiß Roter-Faden

Langfristiger Leistungsaufbau U20



Die drei Teilbereiche
in der Entwicklung

U20



Überblick

Da sich in dieser Altersstufe mehrere Teilbereiche überschneiden ist es wichtig ein genaues Augenmerk auf die individuelle Entwicklung der Athlet:innen zu werfen.

Am Ende des U20 Jahrganges muss es aber dennoch das Ziel sein, dass alle Fähigkeiten und Fertigkeiten auf höchstem Niveau mit intensivstem Tempo abgerufen werden können.

Durch den Transfer der Trainingsleistungen auf Wettkampfsituationen, soll das bestmögliche Ergebnis, individuell wie auch mannschaftlich, erreicht werden.

Wichtig zu beachten ist, dass das Techniktraining stetig weitergeführt werden sollte.

Alter	Langfristiger Leistungsaufbau Eishockey-Allgemein	Langfristiger Leistungsaufbau Technik-Spezifisch	Langfristiger Leistungsaufbau Athletik
20<	Seniorenausbildung	Wettkampftechnik	Trainieren, um zu gewinnen
20			Trainieren, um sich zu messen
19	Fachausbildung	Technikstabilität	
18			
17			

Abbildung 1: Eigene Darstellung, Teilbereiche in der langfristigen Entwicklung U20



Langfristiger

Leistungsaufbau

im Eishockey

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.





Seniorenausbildung 18+ Jahre

Durch die fundierte Entwicklung in den Ausbildungsstufen zuvor, sollte in der Stufe der Seniorenausbildung, neben der Stärkung des Fundaments, ein Feinschliff in allen möglichen trainier- und schulbaren Bereichen der Sportler:innen stattfinden.

Wie auch bei der individuellen Taktik, soll die Team-Taktik sukzessive trainiert und ausgebildet werden.

Dennoch sollte Platz für individuelle Lösungsansätze gelassen werden

Es gilt das Maximum aus jeder Trainingseinheit herauszuholen um den Spieler:innen den Wettkampf zu erleichtern.

Ziel muss es sein, dass alle Fähigkeiten zu jeder Zeit, im Training wie im Wettkampf, abrufbar sind.

Mit herausragenden Leistungen, sowohl auf Clubebene als auch in den Nationalteams, sollen Spieler:innen einen **reibungslosen Übergang ins „Profileben“ bewerkstelligen.**

Technikkatalog U20

Eislaufen, Stickhandling, Passen, Schießen, Checken

Alle bereits erlernten Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen mit erhöhter Intensität, mit erhöhtem Schwierigkeitsgrad und unter Druckbedingungen durchgeführt und trainiert werden.

Das Ziel jeder Trainingseinheit muss es sein, die Athlet:innen aus ihrer Komfortzone zu locken und sie ständig und vielseitig zu fördern.

Das Verhalten im Wettkampf muss als Feedback der vergangenen Trainingswoche dienen und den Prozess der Entwicklung aufzeigen.

Ein großer Fokus muss somit auf dem Erlernen der verschiedenen Fertigkeiten und der individuellen taktischen Fähigkeiten der vier Spielerrollen liegen.

Zusätzlich sollten die Spieler:innen die Spielprinzipien verinnerlicht haben und je nach Situation agieren bzw. darauf reagieren.

Beim allgemeinen Technik- und Koordinationstraining gilt, Schwächen verbessern und Stärken stärken und weiterentwickeln.

Durch die Etablierung verschiedenster Spielsysteme und den mithergewandten Unterschieden, können individuelle taktische Fähigkeiten in den Vordergrund bzw. in den Hintergrund gedrängt werden.



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



Technikstabilität 17-19 Jahre (nach Hohmann et al., 2017, S.174.)

Durch verschiedenste Druckbedingungen wie Gegner oder Zeitdruck sollen die Athlet:innen ihre Technik bestmöglich abrufen können.

Um dies im Wettkampf zu bewerkstelligen, müssen die Athlet:innen im Training gefördert und gefordert werden.

Es besteht eine starke Korrelation mit der Entwicklung der spezifischen taktischen Fähigkeiten.

Wettkampftechnik 19+ Jahre (nach Hohmann et al., 2017, S.174.)

Hier befinden sich die Sportler:innen im koordinativen Überpotenzial.

Es gilt die beste Technik unter Druckbedingungen abzurufen und in jeder Spielsituation die beste Entscheidung zu treffen.

Fähigkeiten	Kindheit		Jugend		
	<i>kalendrisches 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 sich zu messen 15-18 Jahre Damen

16-19 Jahre Herren (Balyi, I., & Hamilton, A. 2004)

In dieser Phase des systematischen sportartspezifischen Leistungsaufbaus, erreichen unsere Athlet:innen die dritte Etappe ihres Entwicklungsprozesses.

Diese Phase ist besonders bedeutsam, da sie sich in der zweiten pubertären Phase befinden. Hierbei ist es von entscheidender Bedeutung, die hormonellen Veränderungen des Körpers geschickt für das Krafttraining zu nutzen.

Um erfolgreich in die Welt des Hochleistungssports einzutreten, ist es essenziell, das solide Fundament im athletischen Bereich zu nutzen.

Dieses ermöglicht es uns, spezielle Trainingseinheiten für die Sportler:innen durchzuführen, die genau auf die Anforderungen ihrer Sportart zugeschnitten sind.

Die Intensität und der Umfang dieser Einheiten sollen, um die Athlet:innen sukzessive an das Hochleistungskrafttraining heranzuführen, gesteigert werden .

In dieser Phase ermutigen wir unsere Sportler:innen auch zur Selbstständigkeit und eigenständigen Planung individueller Trainingseinheiten. Neben den von unserem Verein angeleiteten Einheiten trauen wir ihnen zu, ihre eigenen Trainingsprogramme teilweise zu gestalten und damit ihre Entwicklung weiter voranzutreiben.

Trainieren, um zu gewinnen 18+ Jahre Damen

19+ Jahre Herren (Balyi, I., & Hamilton, A. 2004)

Die Sportler:innen sollen sich an ihre individuellen Höchstleistungen im athletischen Bereich herantasten.

Im Vordergrund steht der Wettkampf und die Leistung von Spieler:in und Mannschaft.

Trainieren, um sich zu messen

Trainieren, um zu gewinnen

KRAFT

Spezielle Rumpfkraft

Training mit Zusatzgewichten

Sprungkrafttraining

Reaktiv und Schnellkrafttraining

KOORDINATION

Spezielle Entwicklung und Stärkung der eishockeyspezifischen und koordinativen Fähigkeiten im Ermüdungszustand. Eventuelle mit Kraft und Schnelligkeitsreize kombinieren.

SCHNELLIGKEIT

Agility

Sprungformen

Laufformen

Über den Kraftansatz

Erholungszeiten zwischen der Belastung muss beachtet werden.
Kombination mit der Schnelligkeitsausdauer kann angewandt werden.

AUSDAUER

Ausdauer wird durch angepasste spezielle Trainingsmöglichkeiten trainiert.

Intervallmethoden

Dauermethode

Wiederholungsmethode

Wettkampfmethode

Die Sportler:innen sollen in jeder Trainingseinheit das Maximum aus sich herausholen.

Neben der aktiven Trainingsbelastung sollten auch regenerative Maßnahmen, um im Wettkampf Topleistung zu bringen, in den Trainingsplan eingepflegt werden.



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 zwei **koordinative** „Warm Up`s“ voraus gehen (30 Minuten). Zusätzlich sollen noch zwei 60-minütige spezifische Athletikeinheiten vor den Eiseinheiten platzfinden.

Nach den Eisstrainings sollen zwei spezifische Athletikeinheiten mit einer Dauer von 60 Minuten und zwei allgemeine Athletikeinheiten (30 Minuten) stattfinden.

Um eine zusätzliche 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.

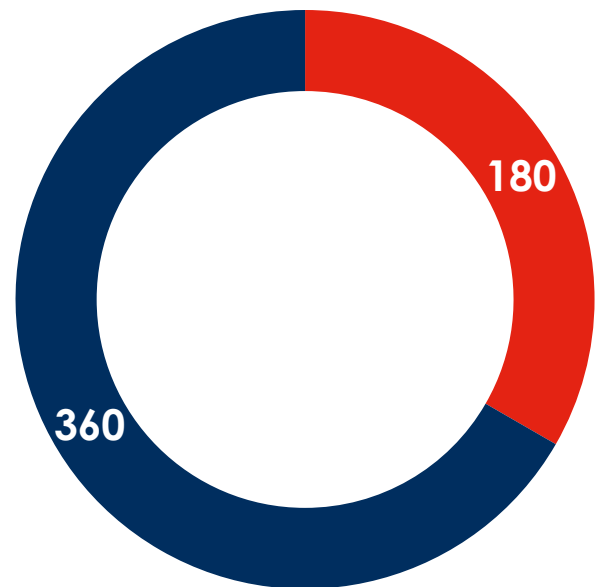
Nebensaison

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

Am Wochenende sollen die Athlet:innen eine selbstständige Athletikeinheit und eine spielorientierte Trainingseinheit ausführen.

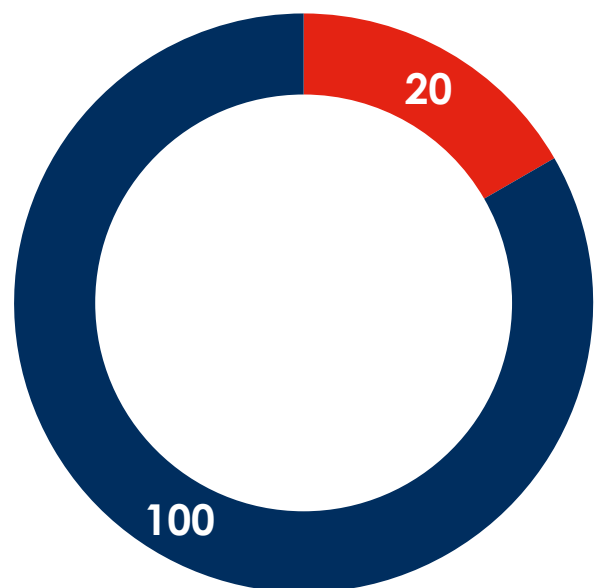
Falls die Möglichkeit für zwei Eiseinheiten pro Woche besteht, gilt es die zu nützen.

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 U 20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
				Vormittag	Vormittag	Vormittag
	30 min koordinatives "Warm up"		30 min koordinatives "Warm up"			
	75 min Eistraining*		75 min Eistraining*			
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
	30 min schelligkeitsorientiertes "Warm up"	60 min spezifisches Athletiktraining	30 min schelligkeitsorientiertes "Warm up"	60 min spezifisches Athletiktraining		
	75 min Eistraining	75 min Eistraining	75 min Eistraining	75 min Eistraining	U20 Meisterschaftsspiel	U20 Meisterschaftsspiel
	60 min spezifisches Athletiktraining	30 min allgemeines Athletiktraining	60 min spezifisches Athletiktraining	30 min allgemeines Athletiktraining	45 min spezifisches Athletiktraining	

* Schulsport

Musterplan Nebensaison U 20

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag
	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining*	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining*	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining*		90 min selbstständiges Athletiktraining	
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
		60 min Eistraining**		60 min Eistraining**		
90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	90 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	90 min spielerorientiertes freies "Training"	

* 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 U20

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 sich zu messen, Trainieren, um zu gewinnen
- Tabelle 5 & 6 : Eigene Darstellung, Mustertrainingspläne Eis- und Nebensaison

Diagramme

Diagramm 1: Eigene Darstellung, Empfehlung - Trainingseinheiten