

# Rot Weiß Roter-Faden

## Saisonplanung

# Planung einer Saison

Unter einer Saisonplanung versteht man eine strukturierte Konzeption von Aktivitäten, um das vorab definierte Ziel mit einer bestmöglichen Leistung erreichen zu können.

Wir unterscheiden zwischen einer Makro-, Micro- und Mesoplanung.

**Wichtig zu Beginn ist, dass eine gemeinsame „Marschrichtung“ im und vom Verein vorgegeben ist, um rund um diese, die Schwerpunkte der Saison planen zu können.**

**Genau diese „Marschrichtung“ dient zusätzlich auch der langfristigen Entwicklung der Athlet:innen.**

Weiters muss angemerkt werden, dass eine Planung lediglich eine Guideline für die kommende Saison ist.

Verletzungen, Krankheit und sonstige Ereignisse können im Vorhinein nicht mit eingeplant werden und erfordern schlussendlich auch ein gewisses Handlungsgeschick von den verschiedenen Trainer:innen oder/bzw. den Verantwortlichen.

Zusätzlich dient eine Saisonplanung zu einer nachträglichen Analyse.

Durch eine sachgerechte Dokumentation können die jeweiligen Saison- und Trainingsschwerpunkte reflektiert werden und Adaptionen für die Zukunft bereit halten.



# Saisonphasen



Je nach Altersstufe unterscheiden sich die Phasen in einer Saison.

Während in einer Altersstufe wie der U20 eine Wettkampfphase eine große Rolle spielt, benötigt eine U13 Mannschaft keine ausdrückliche Phase für die Spiele während einer Saison.

Vor allem unter der Betrachtung, dass die Entwicklung in den unteren Jahrgängen absolute Prämisse hat.

Die Gliederung in den unteren Jahrgängen sollte sich auf eine Neben- und die Hauptsaison beschränken.

Ab der U15 fließen IIHF-Breaks mit in die Planung ein, da der ÖEHV im Zuge des Pyramidensystems Athlet:innen sichtet und beurteilt.

Diese wäre auch die Altersstufe, bei welcher man mit einer Wettkampfphase starten kann. Natürlich unter der Berücksichtigung der bestmöglichen Entwicklung des:der Spieler:in

Somit ergeben sich folgende Phasen, welche in eine Saison eingepflegt werden können:

- Übergangsphase
- Vorbereitungsphase - Nebensaison
- Wettkampfphase

Innerhalb dieser Phasen kommt es zusätzlich noch zu verschiedenen möglichen Periodisierungen.

Die klassische Periodisierung entwickelt Trainingsziele parallel zueinander, während die Blockperiodisierung Trainingsziele nacheinander entwickelt und Trainingsschwerpunkte in dieser Zeit voraussetzt.

Wichtig ist auch, die athletische Ausbildung in die Saisonplanung miteinfließen zu lassen.

Da sich im athletischen Bereich andere Anpassungen des Körpers ergeben muss auch hier Rücksicht auf die Periodisierung genommen werden.

01



ÜBERGANGS  
PHASE

02



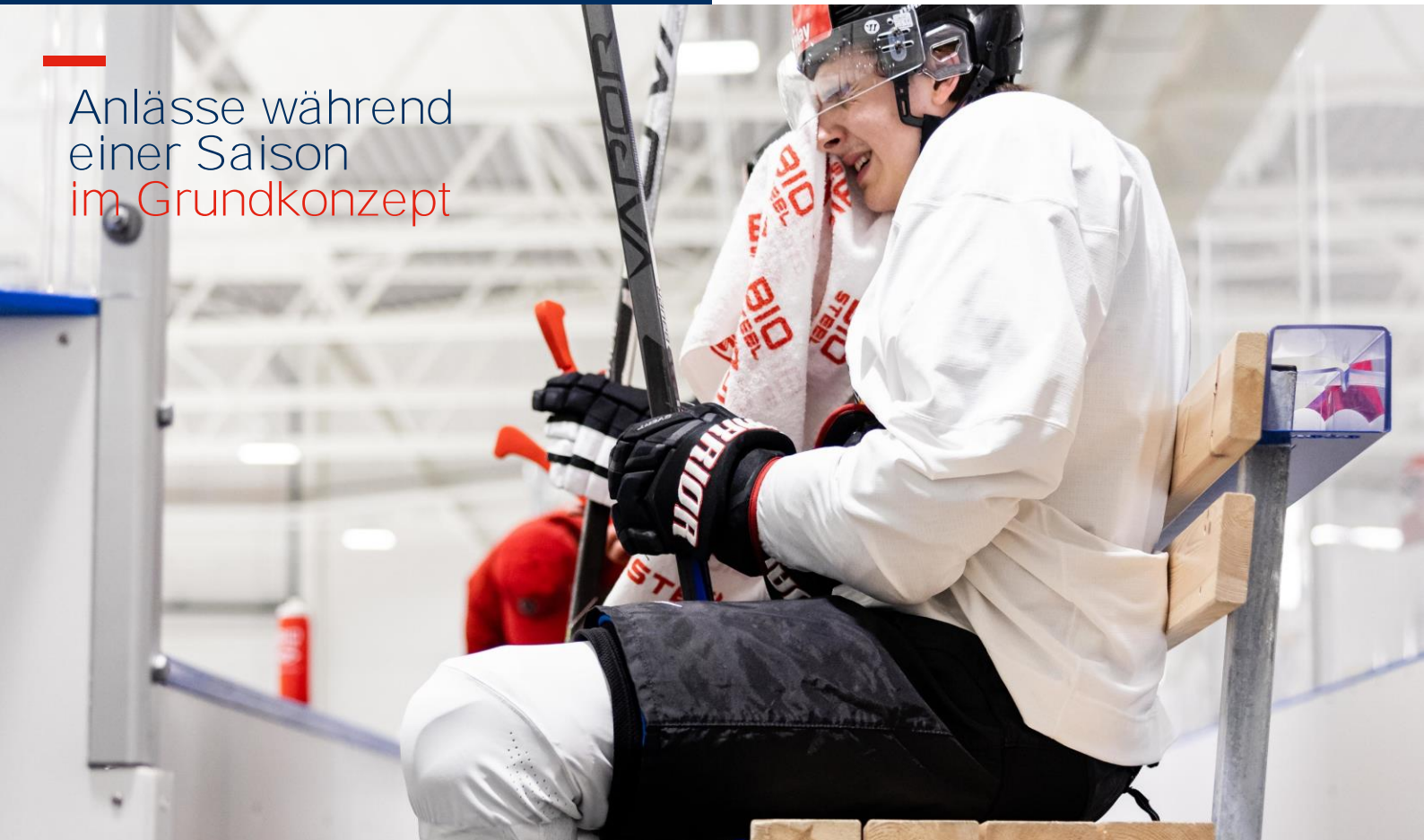
VORBEREITUNGS  
PHASE

03



WETTKAMPF  
PHASE

# Anlässe während einer Saison im Grundkonzept



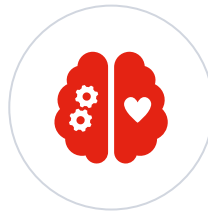
## Phasen



Übergangs-  
phase



Vorbereitungs-  
phase



Wettkampf-  
phase

## Termine



Start Eissaison



Ende Eissaison



Spiel- &  
Trainingstermine



Leistungs-  
diagnostik



IIHF-Breaks

## Spieler & Eltern



Elternabend



Teamevent



## Trainingsinhalte im Verlauf einer Saison im athletischen Bereich

Folgend beschäftigen wir uns mit den jeweiligen Trainingsinhalten im Verlauf einer Saison.

Wir konzentrieren uns auf die Planung und Implementierung der verschiedenen Komponenten in einer Spielzeit.

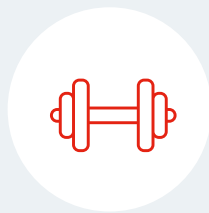
Unter der Berücksichtigung des biologischen Alters und dem bereits Erlernten, sollte eine Anpassung der jeweiligen Punkte, individuell stattfinden.

Folgende Punkte werden neben dem zuvor genannten Grundkonzept in die Makroplanung eingepflegt:

### Athletikkomponenten



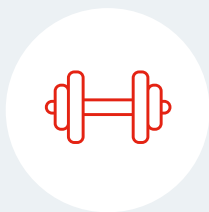
allgemeines  
Athletiktraining



spezifisches  
Athletiktraining



spielerisches  
Athletiktraining



selbstständiges  
Athletiktraining



Freies  
"Spieltraining"



koordinations &  
schnelligkeitsorientiertes  
Warm Up

# Eiskomponenten im Verlauf einer Saison

Auch die verschiedensten Komponenten der Trainingsgestaltung am Eis werden in die Jahresplanung eingepflegt.

Durch eine sachgerechte Dokumentation aller Trainingsschwerpunkte sollen stetige Adaptionen für die Entwicklung der Spieler:innen durchgeführt werden.



## Eiseinheiten

Auflistung der Eiseinheiten pro Woche mit der Berücksichtigung von Ferien, Spielen, IIHF-Breaks und sonstigen Agenden.



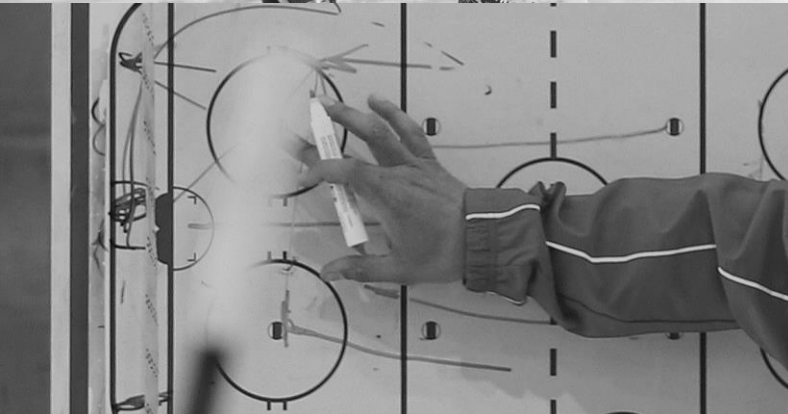
## Individuelle technische Skills

Aufzählung von technischen Komponenten wie zum Beispiel Passen, Schießen, Stickhandling und Eislaufen die als Zubringer zu den individuellen taktischen Skills dienen.



## Individuelle taktische Skills

Darstellung der zum Spielen benötigten taktischen Skills wie Schlägerposition, Schulterposition, Winkelspiel usw..



## Teamtaktik & Teamfähigkeiten

Teamtaktische Strukturen, die im Verlauf einer Saison einer Mannschaft gelehrt werden um eine Vereinsspielweise zu etablieren.

# 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.