



Rot Weiß Roter-Faden

Planung einer Trainingseinheit

Organisationsformen

Bevor man einen Blick auf die jeweiligen Trainingsempfehlungen im Bereich der Organisation und Durchführung werfen kann, ist es unerlässlich, den Hintergrund der verschiedenen Organisationsformen der einzelnen Übungen und die dazugehörigen Trainingsarten zu betrachten.



Offene Übungen

Offene Übungen sind Übungen mit einer hohen Autonomierelevanz.

Selten bis nie gibt es vorgegebene Rollen.

Verpackt werden diese Übungen meist in Spielformen, Small Area Games und/oder fortlaufende Übungen.

Durch den Wechsel der Vier-Spielerrollen müssen die Sportler:innen andauernd agieren und reagieren.



Geschlossene Übungen

Bei geschlossenen Übungen ist alles vorgegeben.

Sie eignen sich optimal um Techniken, Angewohnheiten und Taktiken zu trainieren.

Durch Vorgaben des Trainers, hält sich die Autonomie der Spieler:innen in Grenzen.

Zusätzlich kommt die Situation, in der die Übung aufgebaut ist, eher selten in einem Spiel vor.



Gemischte Übungen

Sie sind ein Mix aus gemischten und offenen Übungen.

Aus einer geschlossenen Übung, kann mit etwas Geschick, eine fortlaufende Übung gebaut werden.

Auch die Anwendung eines Bahnen-Trainings kann verschiedene Facetten der Übungsgestaltung beinhalten.

Tipps für ein gutes Eistraining

Effektiver Trainingsaufbau

Das Niveau der Übungen soll die Athlet:innen beim Lernen unterstützen.

Oft sind komplizierte Übungen, wie zum Beispiel aus dem Profibereich, nicht die beste Art um Spieler:innen zu fördern.

Vorab des Eistrainings sollte man über die genaue Anzahl der Athlet:innen Bescheid wissen, um das Training dementsprechend planen zu können.

Man sollte bei der Trainingsplanung auf keinen Fall auf die Tohüter:innen vergessen.

Ziel muss es sein, jedes Training mit einem Small Area Game zu beginnen.

Aufgrund der Vermittlung von Spaß und dem Reiz des Wettkampfes ist die Intensität des Trainings von Beginn an höher.

Es sollten so viel als möglich offene Übungsformen verwendet werden. Durch Autonomie, finden die Spieler:innen ihre eigenen Lösungsansätze. Trotzdem sollte man den Athlet:innen mit Rat zur Seite stehen.

Auch die physischen und mentalen Belastungen im Training müssen beachtet werden.

Vor allem bei den jüngeren Athlet:innen ist eine hohe Aktivitätszeit unabdingbar. In den älteren Altersgruppen wird diese teilweise von der Intensität ersetzt.

Kommunikation und Feedback sind wichtige Bestandteile in einem guten Training.

Organisation am Eis

Es muss sicher gestellt werden, dass das Trainerteam über den Ablauf des Trainings Bescheid weiß.

Eine gute Kooperation und Koordination im Trainerteam kann wertvolle Zeit einsparen und erhöht somit die Aktivitätszeit.

Der Trainer sollte sich nicht in den Vordergrund stellen und die Übungserklärungen so kurz als möglich halten.

Voraussetzung ist jedoch, dass die Übungen verstanden und gut umgesetzt werden.

Die Zeit vor dem Training kann für komplexere Erklärungen genutzt werden.

Die Spieler:innen müssen wissen, was und warum sie etwas lernen (Kognition).

Videos und/oder das Können der Spieler:innen oder der Coaches kann zum Vorzeigen etwaiger Übungen dienen.

Tipps für ein gutes Eistraining

Adaptionen

Ein Coach soll kreativ sein und seinen eigenen Weg finden, um Übungen zu adaptieren oder neu auszurichten.

Jede Übung sollte eine Relation zu einer Spielsituation darstellen.

Implementierte Regeln, halten die Übungen frisch und setzen einen neuen Schwerpunkt.

Intensität und Aktivitätszeit darf nicht unter den jeweiligen Anpassungen leiden.

Meist reicht ein Themengebiet für ein Training, eine Woche oder auch ein Monat.

Ein Thema soll so lange trainiert werden, bis es der Trainermeinung nach, sitzt und funktioniert.

Hierfür muss mehr Zeit in der Makro- bzw. Saisonplanung eingeplant werden.

Auftreten

Gemeinsam definierte Gewohnheiten sollen von Spieler:innen wie auch Trainer:innen tagtäglich gelebt werden..

Das Trainerteam soll mit einem guten Beispiel voran gehen und dies auch von der Mannschaft fordern.

Feedback von außenstehenden Trainer:innen soll es den Coaches ermöglichen sich zu verbessern.

Fort- und Weiterbildungen sollten im regelmäßigen Abstand besucht werden.

Auch der Blick über den Tellerrand zu anderen Sportarten soll gewagt werden.

Durch ständige Motivation sollen die Athlet:innen aus ihrer Komfortzone gelockt werden.

Checklist



Ankunft

- Treffpunkt
- Kabinenregeln
- Sonstige Informationen (Meeting, Videostudium, etc.)



Athletikeinheit

- Treffpunkt
- Thema – Übungen
- Ziel
- Dauer
- Pausen
- Anzahl der Athlet:innen
- Anzahl der Trainer:innen
- Erfahrung Trainer:innen
- Aufgabenverteilung Trainer:innen



Eiseinheit

- Ziel
- Thema – Übungen
- Übungsformen
- Dauer - Zeitmanagement
- Utensilien
- Anzahl der Athlet:innen
- Anzahl Trainer:innen
- Erfahrung Trainer:innen
- Aufgabenverteilung Trainer:innen
- Feedback Spieler:innen
- Feedback Trainer:innen



Entlassung

- Informationen für die Zukunft
- Aufsichtspflicht
- Hausaufgaben
- Kabinensauberkeit

Musterstundenbild Anfängereistraining

Zur Verfügung stehen 3 Trainer:innen.

Die Anzahl der Kinder beträgt ca. 20.

Dauer der Eiseinheit beträgt 60 Minuten

Trainingsteil	Ort	Dauer	Organisationsform / Trainingsart	Ablauf der Übung	Variationen	Ziel / Thema	Utensilien
Begrüßung und Übungserklärung	Kabine	7 MIN	/	Die erste Übung wird in der Kabine erklärt.	/	Kinder gehen mit einer Idee was auf sie zukommt aufs Eis	Tafel/Stift
Einführung	Eis	10 MIN	Spiel	Ampelspiel – Kinder bewegen sich frei am Eis – Auf Pfiif werden folgende Kommandos von dem/der Trainer:in gerufen und von den Kindern ausgeführt: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rot-stehen bleiben ▪ Gelb-auf die Knie ▪ Grün-auf den Bauch liegen Auf Kommando „Los!“ bewegen sich die Kinder wieder.	Nach ca. 5 min wird aus <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rot->Erdbeere ▪ Gelb->Banane ▪ Grün->Apfel Ansonsten bleibt alles gleich	Eislaufen	/
Hauptteil	Eis	30 MIN	Stationentraining (3 Stationen)			Eislaufen	
1	Eis	10 MIN	Waves	Kinder bewegen sich von Bande zu Bande im Drittel (Quer) und machen verschiedenen Übungen auf Innen und Außenkante. Pro Übung 6 Längen, um Wiederholungen zu bekommen. Start ist ab einem gewissen Abstand.	Anpassung je nach Leistungsniveau der Gruppe	Eislaufen / Innen und Außenkante	/
2	Eis	10 MIN	Parcours	Trainer:innen bauen einen facettenreichen Parcours im Mitteldrittel auf. Dieser wird mit oder ohne Scheibe gefahren und gegebenenfalls mit einem Torschuss abgeschlossen. Start ist ab einem gewissen Abstand.	Anpassung je nach Leistungsniveau der Gruppe	Eislaufen / Innen und Außenkante	Hüttchen, Hindernisse, Tor
3	Eis	10 MIN	Kleinfeldspiel	Auf 2x 1/6 der Eisfläche wird 2 gg. 2 gespielt. Falls mehrere Kinder am Training teilnehmen wird eine weitere Spielfläche genutzt.	Bei ungeraden Teilnehmerzahlen der Kinder spielt der Beste der Gruppe alleine gegen Zwei.	Eislaufen / Wenden, Stoppen & Starten	Min. 4x kleine Tore
Ende	Eis	10 MIN	Spiel / Kleinfeldspiel	4 gg. 4 im Drittel (Quer). Das Spielfeld geht vom höchsten Punkt des Anspielkreises bis zur Bande. Im Anschluss Verabschiedung und Entlassung in die Kabine.	Nur vorwärts fahren, nur rückwärts fahren, mit rechtem oder linkem Fuß abstoßen, usw.	Eislaufen / Erlernte umsetzen	4x kleine Tore