

LIVE THE GAME



Rot Weiß Roter-Faden

Langfristiger Leistungsaufbau U13



Die drei Teilbereiche

in der Entwicklung

U13



Überblick

Im Unterschied zur Altersstufe U11 gibt es in der U13 eine deutliche Überlappung der technischen und athletischen Aspekte, insbesondere im langfristigen Leistungsaufbau.

Dies macht diese Altersgruppe zu einer äußerst komplexen Phase.

Einerseits ist es wichtig, das Fundament zu festigen und zu erweitern.

Andererseits sollte der Fokus auf der Entwicklung der richtigen eishockeyspezifischen Techniken liegen.

Zusätzlich dazu wird die **Fertigkeit „checken“** in den Wettkampfmodus integriert.

Alter	Langfristiger Leistungsaufbau Eishockey-Allgemein	Langfristiger Leistungsaufbau Technik-Spezifisch	Langfristiger Leistungsaufbau Athletik
13	Grundausbildung	Technikpräzision	Trainieren, um zu trainieren
12		Technikinventar	Lernen, zu trainieren
11			

Abbildung 1: Eigene Darstellung, Teilbereiche in der langfristigen Entwicklung U13



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 bzw. Spielprinzipien leicht vermittelt 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.

Technikkatalog U13

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	Escape Moves
----------------------------	------------------	------------------------------	--------------

RÜCKWÄRTS EISLAUFEN

C-Cuts (ein- & beidbeinig)	Gleiten (ein- & beidbeinig)	Beschleunigen & Tempowechsel	Escape Moves
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	--------------

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		

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

Ab dem 12. Lebensjahr sollen die „richtigen“ Ausführungen und Varianten der Bewegung gelehrt werden.

Technikkatalog U13

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)	Schnelle Hände	

PASSEN

Gezogene Pässe (Backhand & Forehand)	Geschlagene Pässe (Backhand & Forehand)	Zonenpässe	Droppässe und Kreuzen
Passen und Anbieten/Folgen			

SCHIEßEN

Gezogene Schüsse (Backhand & Forehand)	Geschlagene Schüsse (Backhand & Forehand)	Schlagschüsse	„Snap“ - Schuss
Schüsse auf Ziele abgeben (Backhand & Forehand)	Schüsse im Eishockeystride	Abfälschen (Eis & Luft)	

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)	Scheibe behaupten	Überzahl kreieren

INDIVIDUELLE DEFENSIVE TAKTISCHE FERTIGKEITEN

Schläger zur Scheibe	Abdrängen	Unterstützen	1 gg. 1 gewinnen
„Box Out“	Schusslinie	Checken	

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

Ab dem 12. Lebensjahr sollen die „richtigen“ Ausführungen und Varianten der Bewegung gelehrt werden.

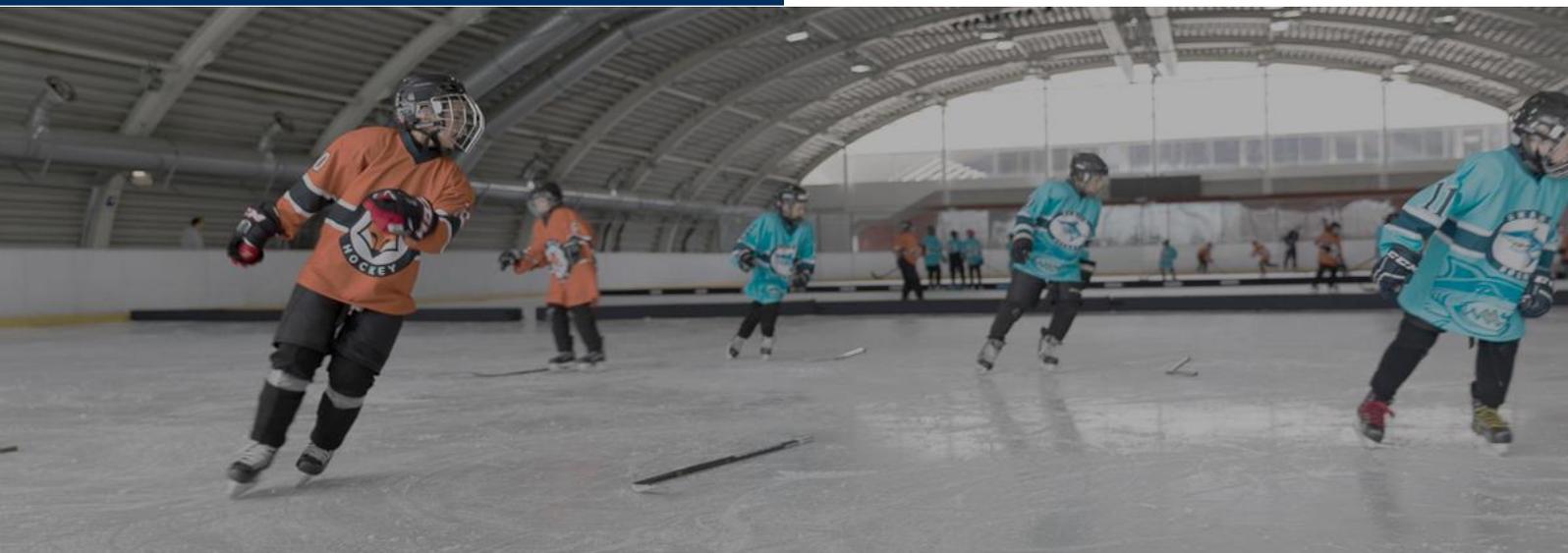
Alle Fähigkeiten und Fertigkeiten sollen in Bewegung durchgeführt werden.



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 bereitstellen 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.

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

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

Hierfür werden spezifische koordinative Fähigkeiten und Fertigkeiten gefordert.

Wichtig hierbei ist die Betrachtung des biologischen Alters der Athlet:innen

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.

Polysportive Ausbildung soll gefördert werden.



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

KOORDINATION

Entwicklung und Stärkung der eishockeyspezifischen koordinativen Fähigkeiten.

SCHNELLIGKEIT

Spielformen mit
Eishockeyrelevanz

Sprungformen

Laufformen

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 der Einheit gesteigert wird.



Trainings-

empfehlung

Empfehlung- Trainingseinheiten

Wie auch in den Altersklassen Anfänger – U9 und U11 gliedern wir das Jahr in Eis- und Nebensaison.

Wie auch zuvor, gehen wir von 36 Wochen (9 Monate) Eissaison und 10 Wochen (2,5 Monate) Nebensaison aus.

Eissaison

Während der Eissaison sollen vier Eiseinheiten pro Woche stattfinden.

Diesen gehen jeweils zwei schnelligkeitsorientierte und **zwei koordinative „Warm Up`s“** voraus. Die Dauer dieser Einheiten beträgt rund 30 Minuten.

Nach den Eisstrainings sollen drei spezifisch und allgemeine Athletikeinheiten folgen.

Am Ende der Woche soll, um die Polysportivität zu fördern, ein spielorientiertes Athletiktraining im Anschluss an die Einheit stattfinden.

Nach jedem Meisterschaftsspiel soll zusätzlich ein spezifisches und allgemeines Athletiktraining stattfinden.

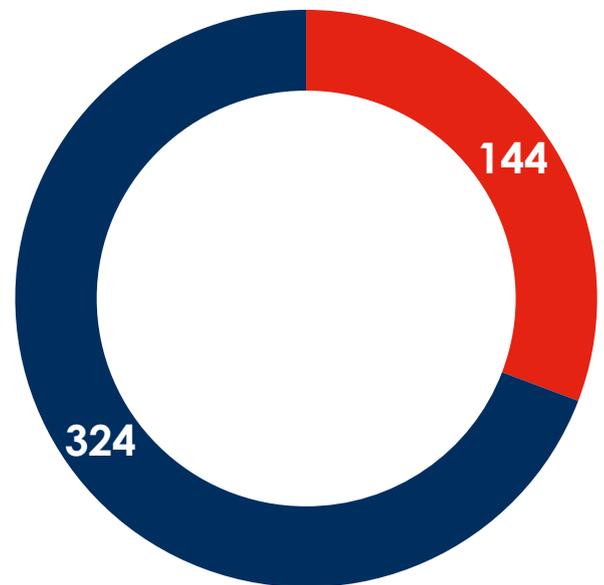
Nebensaison

In der Nebensaison sollten vier Athletikeinheiten eingeplant werden.

Drei spezifisch/allgemeine und eine spielorientierte.

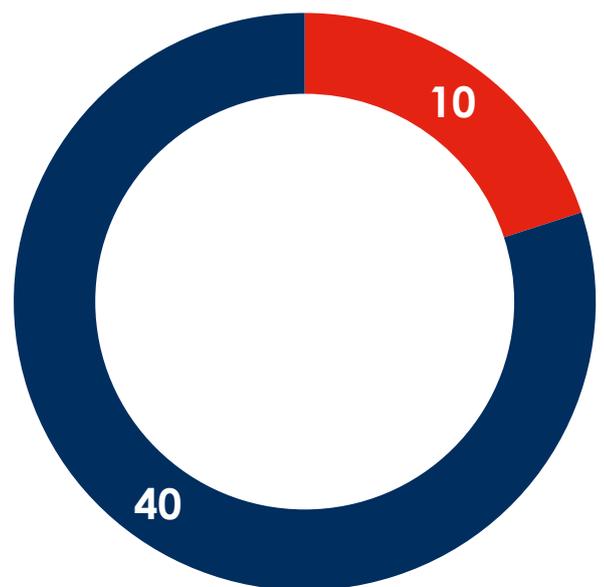
Zusätzlich wäre es von Vorteil, insofern möglich, eine Eiseinheit pro Woche stattfinden zu lassen.

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 U13

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"	30 min koordinatives "Warm up"		
60 min Eistraining		60 min Eistraining	60 min Eistraining	60 min Eistraining	U13 Meisterschaftsspiel	
45 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining		45 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	45 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	30 min spielorientiertes Athletiktraining	45 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	

Musterplan Nebensaison U13

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag	Vormittag
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
75 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	75 min spielorientiertes Athletiktraining		75 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining	75 min spezifisches & allgemeines Athletiktraining		
		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 U13

Tabellen

- Tabelle 1: Eigene Darstellung, Technikkatalog U13, Eislaufen
- Tabelle 2: Eigene Darstellung, Technikkatalog U13, 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: Eigene Darstellung, Trainieren, um zu trainieren
- Tabelle 6 & 7 : Eigene Darstellung, Mustertrainingspläne Eis- und Nebensaison

Diagramme

Diagramm 1: Eigene Darstellung, Empfehlung - Trainingseinheiten